

The Contrology® Cadillac

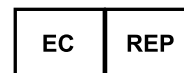
THIS IS A MEDICAL DEVICE



Statement of Intended Use

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

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

17219 A | 2021-11

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 Cadillac Table contains flammable materials, please keep away from direct heat.

INTRODUCTION

The Contrology Cadillac consists of a padded table surrounded by a frame made of metal poles. Eyebolts in the frame provide attachment points for the springs. Loops, handles or a wooden Roll-down Bar can be attached to the springs creating a wide variety of exercises. The Cadillac Table has one moving cross bar or slider; between the overhead bars which slides horizontal. The head end of the Cadillac Table holds a hinged wooden frame called the Push-through Bar (PTB).

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

FEATURES OF THE CONTROLOGY CADILLAC TABLE

1. SPRING ATTACHMENT POINTS

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

Middle: Springs are attached to the vertical tube eye bolts.

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

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

2. CADILLAC TABLE SPRINGS

The Cadillac Table has a wide variety of springs additional heavier springs can be purchased for those wanting the same spring that Joe Pilates used or for more resistance and feedback. Springs can also have different necking on them to replicate the original design and manufacturing used by Joe Pilates.

The Springs come in two different lengths - long springs and short springs. Each length of spring can come in different resistances either light or heavy. The standard Balanced Body spring coding is as follows:

Short springs

- » Arm Springs – Light
- » Arm Springs - Heavy*
- » Roll Back Bar Springs – Light
- » Push-through Bar Springs – Light
- » Trapeze Bar Springs – Very heavy

Long springs

- » Leg Springs – Light
- » Leg Springs – Heavy** Not included, configured at the time of the order or purchased separately.

3. SAFETY

It is very important that the instructor is present and spotting the client whenever the Push-through Bar is in use. The Push-through Bar should never be used if low enough to hit a client who is lying under it. The safety chain must always be used. The safety chain must be adjusted so that the angle of the Push-through Bar, when viewed from the side, is no lower than either the four or eight o'clock position.

4. UPHOLSTERY CLEANING AND DISINFECTING.

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

How to Assemble the Contrology® Cadillac



Figure 1: Contrology Cadillac

PARTS LIST (INCLUDED):

IMPORTANT: To watch a step-by-step video on unboxing and assembling the Contrology Cadillac, please visit the Contrology Support pages at Contrology.pilates.com/support

DESCRIPTION	PART NUMBER	QTY.
Base Frame	n/a	1
Cotton Loop (pair)	16992	1
Wool Fuzzy (pair)	16993	1
Roll Back Bar	17111	1
Belly Strap	16996	1
Foot Strap	16994	1
Light Arm Spring **	17109	2
Light Leg Spring **	17094	2
Roll Back Bar Spring	16910	2
Push-Through Bar Spring	16912	3
Trapeze Bar Spring	16911	2
Safety Chain, Long	17035	2
Safety Chain, Short	17051	1
Trapeze Bar w/ Sling	17003	1
Trapeze Bar Sleeves	n/a	4
Wooden Push Through Bar	17098	1
Kuna Board, Large	16989	1
Leather Handle Assembly (pair)	17115	1
Horizontal Long Tubes Canopy assembly w/ Slider and corners	n/a	1
Vertical Head End Tube	16965	2
Vertical Foot End Tube	16966	2
Screws 1/4"-20 x 5/8" Long	15223	8
Eye Bolt, 1/4-20 x 2"	13657	2
Finish Washer, #12	10522	2
3/16" Allen Wrench	13777	1
5/32" Allen wrench	13778	1
Leveling Foam Foot Pad	17195	4
tubing for Footstrap Clip	17482	2

**These may be changed out for heavy Springs; Arm: 16937, Leg: 16908

ASSEMBLE THE TRAPEZE CANOPY

- Note this frame is very heavy. It is recommended to have a minimum of (2) people to lift and move the base frame.
- Unbox the base frame and move it to the desired location. Unbox all components from the canopy box and match them to the Parts list ensuring you have all the components before beginning.
- Find the provided Eye Bolts and Finish Washer and install in the legs as shown, one on each Foot End Leg. Tighten the eye bolts by turning clockwise. Once the bolts start to get tight, continue to spin them and orientate them so they are vertical. See Figure 2.

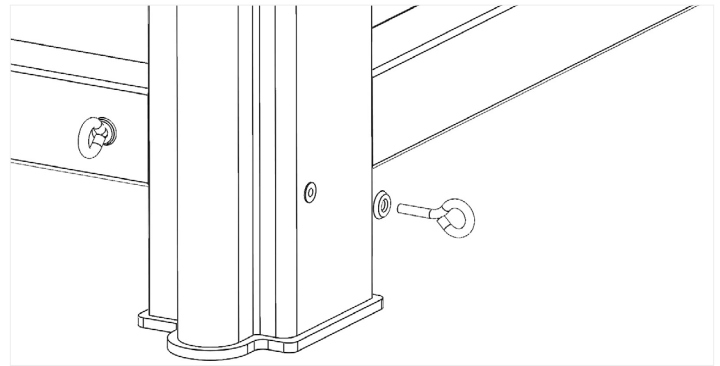


Figure 2: Eye Bolts and Finish Washer

- Remove the two vertical head end tubes from the box with the Push-through Bar system. When picking up this assembled tube set, be careful of the PTB, it may swing. On one side of the vertical tubes, on the lower half, there will be two screws installed in threaded holes. Remove these screws, these holes line up with holes in legs. Place the tubes into the frame leg extrusion openings opposite the legs you just installed the eye bolts in. See Figure 1.
- Insert the tubes all the way to the bottom of the legs. Once installed the holes in the tubes will line up with the holes in the legs, if necessary lift the tubes just slightly to align. Use the provided 5/32" Allen wrench and 1/4"-20 x 5/8" screws to lock the tubes into position.
- Install the foot end vertical tubes into the other two leg openings. Ensure that the upper eye bolts are facing away from the upholstery mat. Tighten using the 5/32" Allen wrench and 1/4"-20 x 5/8" screws. See Figure 1.
- Now set the canopy top onto the four vertical tubes. You will need help with this. The end of the canopy frame with the (3) eye bolts goes over the Push-through Bar. Be certain all four corner fittings fit securely over the tubes. See Figure 1.
- Using the 3/16" Allen wrench, tighten the set screws in all four corner fittings and in the flanges around the frame. After tightening all set screws in all the corner fittings, test the movement of the Trapeze Bar slider. To do this, ensure the knobs on the outside are loose, push the Bar assembly horizontally. This system should move easily and not stick when uniform pressure is applied. Run the Trapeze Bar assembly the entire length of canopy. If the slider sticks when moving the position, simply loosen the set screws that are holding the horizontal tubes, rotate the tubes as necessary until the sliders move freely. Be sure to re-tighten all set screws when complete.
- Attach the Arm, Leg, Roll Back Bar, Push-through Bar and Trapeze Bar springs to their appropriate locations. See Figure 1 for locations of springs. See Figure 3, 4 for pictures of springs.
- Attach the Roll Back Bar to the Roll Back Bar Springs.

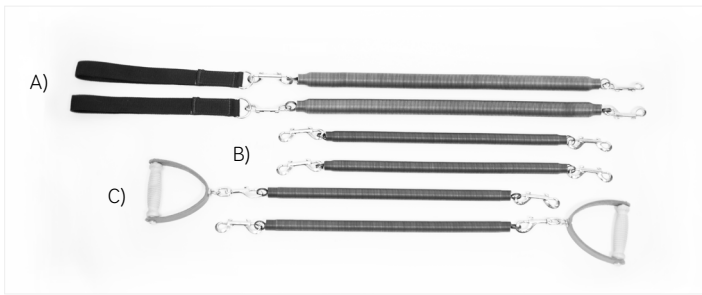


Figure 3: A) Leg Springs (the longest springs)
 B) Roll Back Bar Springs (have 2 dog clips attached)
 C) Arm Springs (only 1 dog clip attached)



Figure 4: D) Trapeze Bar Spring
 E) Push-through Bar Springs

11. Install the Trapeze bar Bar Springs to the Slider outside eye bolts. The hooks of the springs should go on eye bolts and dog clip attaches the Trapeze Bar Pad. Lastly attach the Trapeze Bar Sling to the Trapeze Bar. See Figure 1.
12. Attaching the Push Through Bar Springs to the frame. The spring with the (1) quick link is to be installed on the canopy eye bolt for the Push through Bar. The (2) springs with the Spring covers attach on the bottom frame eye bolts using the long open hooks. See Figure 1. All dog clips will attach the spring to the Push Through Bar.
13. Attach the Long Safety Chains to the outside eye bolts on the top canopy head end. See Figure 1. Attach the short Safety Chain to the middle eye bolt on the same end. The quick links will be attached to the eye bolts in the canopy, see Figure 5.

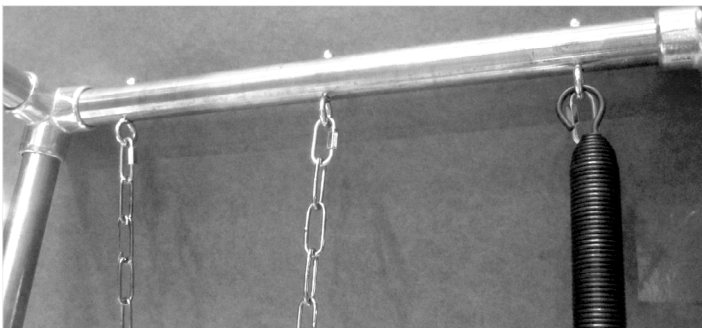


Figure 5

14. Attach the loops to the end of the leg springs.

15. Attach handles to the arm springs.

16. Attach foot strap to foot end eye bolts on the frame. The footstrap will have tubing over the clips. To install, slide the tubing down to access the lever. Once installed move the tubing back over the clip to prevent damaging the pad. To see a video on this process, please visit the Support section at Contrology.pilates.com. See Figure 1.

17. Install the Belly Strap over and around the upholstery pad.

18. If desired place the Large Kuna board up against the foot end vertical tubes.

19. Provided leveling pads can be placed under the legs of your device if needed. Use as needed.

TOY BOX VERSION

The base frame may have a factory installed hidden "Toy Box".

If your Base Frame has this feature, once the machine is in the desired location and setup with the canopy, look under your top frame rails to locate a plastic zip tie on the underside of your Toybox. Using scissors or blade, cut this zip tie. This is installed for shipping, and with it removed allows the lid to open.

Be sure to loosen the Belly Strap fully before trying to open the lid or ensure it is not attached.

Make sure the PTB is out of the way or raise it up to the high position and secure with the safety chain. Reposition or remove any accessories or springs that may be in the way of the opening Toy Box top.

There are (2) subtle recessed handles in the vinyl, on one side, used for hand access points. Places your fingers into these openings and lift the upholstery lid up. There are (2) gas shocks that assist the lid up at a controlled speed. It will stop opening on its own. This compartment can be used to store extra loops, handles, springs, Kuna board, airplane board and other accessories.

To close, make sure others are free and clear before closing, push the lid down it will take a little force to get it started. Once the lid is about 3" from the frame it will close on its own. Make sure all fingers and clear when closing. Re-tighten the Belly Strap as desired.

HOW TO ADJUST YOUR SLIDING TRAPEZE BAR

Position your hands on the outside of each slider. Place your thumb and fore and/or middle fingers over the knobs; spin them clockwise to lock threads into the tubes. This locks the Trapeze Bar assembly into position so it does not slide. It is recommended to always lock BOTH knobs for safety purposes. Spin the knobs

the opposite direction to loosen and move the assembly. Once you are in the desired location tighten the knobs.

WEEKLY MAINTENANCE

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

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

QUESTIONS?

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

How to Install your Wire Stops on your Contrology Springs

PARTS INCLUDED:

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Wire Stop	17922	7
10-24 Set Screw	17931	7
3/32" Allen Wrench	17930	1

Start to thread a provided set screw into each wire stop, install the set screw into the wire stop so about 1/4 of the set screw sticks out. (Note they might be already in the wire stops, if they are, ensure they are not going into the middle opening of the wire stop)

Go to the top mounted spring attached to your machine, See Figure 6. Install a wire stop onto the end of the open hook. Slide the middle opening of the wire stop onto the wire so that the wire end is barely coming out the underside of the wire stop.

Make sure the wire stop length of the body is perpendicular to the wire, See Figure 7. Use the provided Allen wrench to tighten the set screw. Ensure the set screw is very tight to prevent them from coming loose.

Repeat the above steps for the other springs with open ends. There are (3) Push through bar springs, each getting one on the frame end of the spring and (2) trap bar springs each getting 2 wire stops, one on each end.

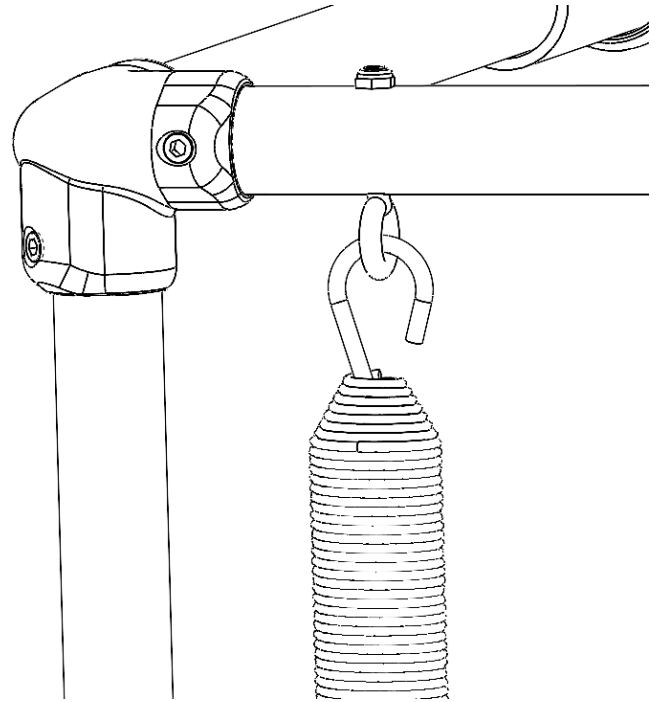


Figure 6

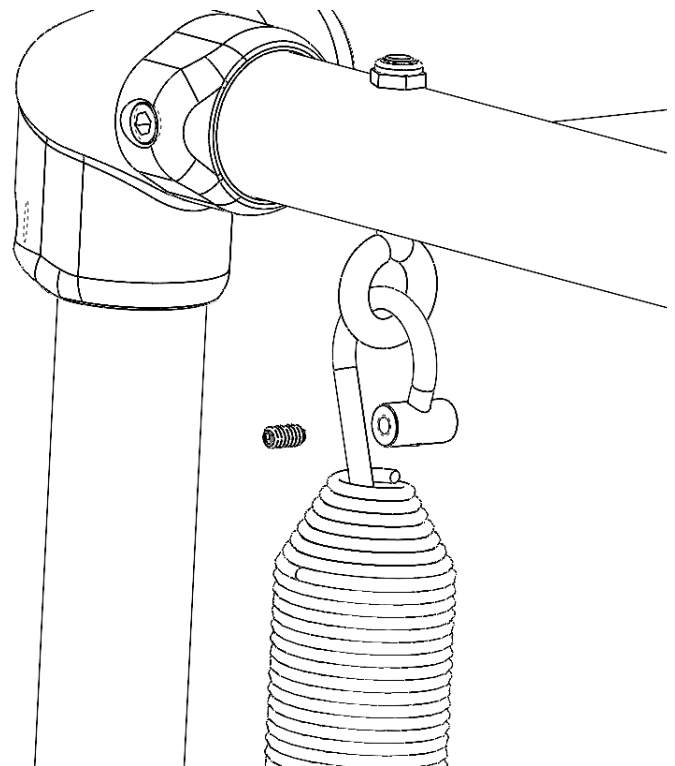


Figure 7

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.

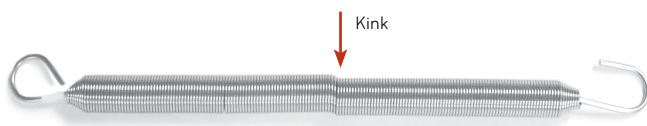


Figure 1

Snap

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.

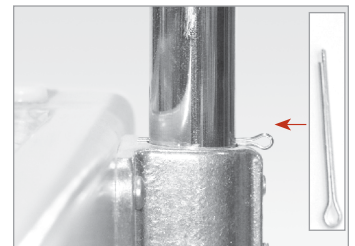


Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

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.

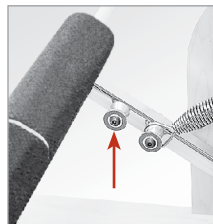


Figure 8: Fiber washer

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.

SAFETY & MAINTENANCE

SAFETY

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

- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Contrology Cadillac are adequately informed of all precautions.
- » Use the Contrology Cadillac only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the Contrology Cadillac 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 Cadillac 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 Cadillac 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
- d. It is critical keep control of the Push-through whenever working with clients. Always use extreme caution.
- e. Set and check the QuickLinks and wire stops on the springs are fastened and seated correctly. Refer to Figure B and D at end of this document.
- f. Verify that all Cadillac springs with open hooks have wire stops attached.

Contrology Cadillac

1. Cadillac reset
 - a. Rollback bar hooked to top hooks.
 - b. Leg springs placed on appropriate hooks.
 - c. Arm springs stored either on outside hooks or on inside hooks by the Push-through bar (PTB).
 - d. PTB is stored in the upright position and secured with the storage chain, or per studio's specifications.
 - e. Trapeze is either stored in the toy box, under the Cadillac or on the hooks.
 - f. Safety chains are hooked to the top eyelets.
 - g. Store all accessories (ie. neck stretcher, airplane board, additional springs under the Cadillac).
2. Recommended monthly safety check
 - a. Inspect all springs for signs of wear (kinks, rust and uneven separations when the spring is opened). Replace immediately if there's an issue. Refer to Figure A at the end of this document
 - b. Inspect all clips (snaps) for signs of wear - check the snaps, eyelets, openings and clips. Replace immediately if there's an issue. NOTE: If you dropped the spring, could it fall on the client? Refer to Figure C at the end of this document.
 - c. Check the stitching on all the straps and loops for wear and loose stitching and replace immediately.
 - d. Check the fuzzies and the underlying loops for loose stitching and worn material. Replace immediately if signs of wear.
 - e. Inspect the PTB pivot points.
 - f. Check and tighten all eyelets (aka eyebolts or hooks) as needed. Note: If you can twist an eyebolt by hand, it is too loose.
 - g. Check the screws on the poles and canopy and tighten if necessary.
 - h. Check the PTB safety chains, and eyelets for signs of wear.
 - i. Inspect all connection points for sense of wear.
3. During a session
 - a. If you need to take springs off during a session, store them under the Cadillac or in the toy box.
 - b. Make sure the clips / snaps are seated properly.
 - c. Double check clips on the PTB and that the safety chains are connected properly.

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

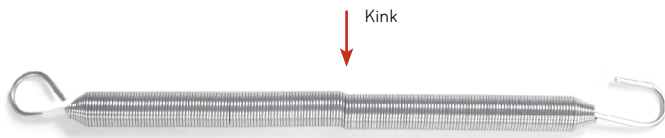


Figure A

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

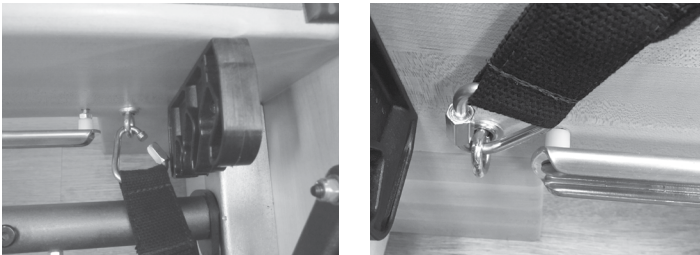


Figure B

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

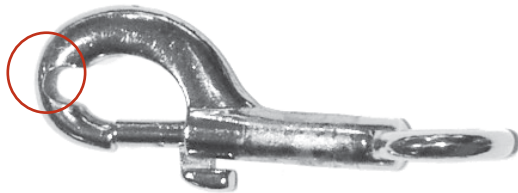


Figure C

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



Wire Stops

Exercises for the Contrology® Cadillac

THE LEG SERIES - LEG CIRCLES

Set-Up: Leg springs with loops, hooked from the rollback bar side

Repetitions: 5 each direction

Goals:

- » Coordinate lower body movement with torso stability
- » Strengthen the legs

Precautions

- » Knee injuries
- » Some shoulder injuries – place the arms by the side to accommodate.

Prerequisites

- » Mat - Single Leg Circle
- » Reformer - Frogs / Leg Circles

Starting Position

- » Place the feet in the loops of the straps and bend the knees into the chest in the frog position - Heels together, toes apart and the knees approximately shoulder width.
- » Bring the arms over the head on to the polls- thumbs and fingers together. The arms should be high enough so that back can stay flat on the mat.
- » Press into the poles to bring the shoulders down and connect into the back.

Instructions

- » Starting in the frog position, press the legs out straight. The pelvis should remain flat on the mat.
- » Open the legs to the width of the Cadillac
- » Press down towards the mat without letting the back arch
- » Bring the legs together and back to the starting position
- » Repeat five times and reverse



THE ARM SERIES – TRICEP PRESS

Set-Up: Arm springs with handles hooked to the push-through bar side.

Repetitions: 5

Goals:

- » Connect the upper body to the center
- » Strengthen the back of the arms
- » Work symmetrically

Precautions:

- » Some wrist injuries
- » Some shoulder injuries

Prerequisites:

- » Mat and reformer foundations

Starting Position:

- » Lie on your back with your head towards the push through bar poles, knees bent and hip-width apart. * Note distance from the poles will be determined by the student's strength.
- » Place your hands in the handles, palms facing down and arms at shoulder height.
- » Press the upper arm and elbow towards the mat.

Instructions:

- » With the shoulders connected to the back, and the upper arm glued to the mat, press the forearm arms down towards the waist and hold for a count of five.
- » Bring the spring back to the starting position with control



PUSH THROUGH

Set-Up: 1 spring from the top attached to the push-through bar

Repetitions: 3

Goals:

- » Spinal flexibility
- » Hamstring flexibility
- » Scapular mobility and stability

Precautions

- » Some shoulder injuries
- » Some back injuries

Prerequisites

- » Mat - Roll-Up
- » Mat - Spine Stretch Forward

Starting Position

- » Sit facing the Push through bar.
- » Legs are long and feet are flexed against the poles.
- » Place the hands on the bar with straight arms and a tall back.

Instructions

- » Starting from the center pull away from the bar, moving into a round back position.
- » When the bar and the arms are in alignment, press the bar down, lift the ribs up and over and stretch forward.
- » Pull the center back into the round back position with control.
- » When the bar and the arms are in line, press the bar up with straight arms and lift and lengthen the spine into a tall back.



CHEST EXPANSION STANDING

Set-Up: Roll-back bar attached to outside hooks

Repetitions: 2 to 3 sets

Goals:

- » Back connection
- » Chest opening
- » Neck stretch
- » The breath

Precautions:

- » Some neck and shoulder injuries

Prerequisites

- » Foundational mat and reformer

Starting Position

- » Stand one arm's length away from the Cadillac with heels together, toes apart.
- » Place the hand on the rollback bar.

Instructions

- » Inhale press the bar to the waist and lift the chest.
- » With the bar down, hold the breath and turn the head to the right and then turn the head to the left.
- » Turn the head to the center and exhale as you return the bar to the starting position.
- » Inhale press the bar to the waist and lift the chest.
- » With the bar down, hold the breath and turn the head to the left, then to the right.
- » Turn the head to the center and exhale as you return the bar to the starting position.



BREATHING

Set-Up: The rollback bar hooked to the top and the trapeze bar.

Repetitions: 3 to 5 sets

Goals:

- » Strengthens the back connection
- » Opens the chest
- » Strengthens the seat and lower body connection
- » Opens the back
- » Increases stamina in the breath

Precautions

- » Some shoulder and back injuries

Prerequisites

- » Cadillac - Chest Expansion Standing

Starting Position

- » Unlock the trapeze bar.
- » Stand on the Cadillac facing the side. Place your fingertips on the cross piece on the rollback bar side and on the crosspiece of the trapeze bar for measurement. Lock the bar in place.
- » Lie down on your back with your head at the edge of the mat near the rollback bar poles. Place the feet in the trapeze sling, heels together, toes apart and wrapped to secure the strap.
- » Reach back for the rollback bar.

Instructions

- » Take a deep inhale and lift the hips off the mat and at the same time, press the rollback bar down to the waist for the count of 1.
- » Hold the breath and position for a count of 5.
- » With a count of 5, exhale and return to the starting position.



ROLLBACK

Set-Up: Rollback bar hooked to the top hooks

Repetitions: 3 to 5

Goals:

- » Open and articulate the spine
- » Strengthen the center
- » Connect the arms and the back to the center

Precautions:

- » Some back and shoulder injuries

Prerequisites:

- » The Mat - Rollback

Starting Position:

- » Sit facing the rollback bar. Legs are long and feet are flexed against the pole
- » Sit tall and reach for the rollback bar

Instructions

- » Start from the center and roll back on to the mat, placing one vertebra at a time.
- » As you lie flat, open the chest and the shoulders and reconnect the shoulders to the back.
- » Keeping the shoulders connected to the back, lift the arms slightly and slowly roll up, lifting one vertebra at a time until you're in the starting position.



El Cadillac Contrology®

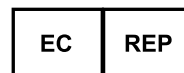
ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.



Declaración de uso previsto

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

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

17219 A | 2021-11

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 de seguridad: Advertencia - La camilla del Cadillac contiene materiales inflamables, por favor manténgala alejada del calor directo.

INTRODUCCIÓN

El Cadillac Contrology consiste en una camilla acolchada rodeada por un marco de postes metálicos. Los tornillos en el marco proporcionan la posibilidad de fijar los resortes. A los resortes se les pueden fijar agarraderas, asas o una barra de madera de rodamiento para realizar una gran variedad de ejercicios. El Cadillac tiene una barra transversal móvil o deslizante; entre las barras superiores que se deslizan horizontalmente. El extremo superior del Cadillac sostiene un marco de madera con bisagras llamado barra de empuje (PTB, por sus siglas en inglés).

Por favor, consulte el diagrama adjunto para obtener una lista de las distintas partes del Cadillac.

CARACTERÍSTICAS DEL CADILLAC CONTROLOGY

1. PUNTOS DE FIJACIÓN DEL RESORTE

Bajo: Los resortes se fijan desde los cáncamos en el marco de madera en el extremo de la PTB de la camilla. Estos resortes se utilizan para los ejercicios con resortes inferiores utilizando la PTB.

Medio: Los resortes se sujetan a los cáncamos del tubo vertical.

Alto: Los resortes se fijan a las armellas en las esquinas superiores de la cubierta.

Por encima de la cabeza: Los resortes se fijan al deslizador horizontal entre las barras superiores.

2. RESORTES DEL CADILLAC

El Cadillac tiene una amplia variedad de resortes, se pueden comprar resortes más pesados para aquellos que quieran el mismo resorte que Joe Pilates usó o para añadir más resistencia y capacidad.

Los resortes también pueden tener diferentes estilos de cuello para replicar el diseño y la fabricación originales utilizados por Joe Pilates.

Los resortes vienen en dos longitudes diferentes: resortes largos y resortes cortos. Cada longitud de resorte puede venir en diferentes resistencias ya sea ligera o pesada. La clasificación estándar de los resortes de Balanced Body es la siguiente:

Resortes cortos

- » Resortes de brazo – ligeros
- » Resortes de brazo – pesados*
- » Resortes de la barra de rodamiento – ligeros
- » Resortes de la barra de empuje – ligeros
- » Resortes del trapecio – muy pesados

Resortes largos

- » Resortes de piernas – ligeros
- » Resortes de piernas – pesados*

*No incluido, se configura al momento del pedido o se adquiere por separado.

3. SEGURIDAD

Es muy importante que el instructor esté presente y observe al usuario siempre que utilice la barra de empuje. La barra de empuje nunca debe colocarse lo suficientemente baja como para golpear al cliente que está debajo de ella. Siempre se debe utilizar la cadena de seguridad. La cadena de seguridad debe ajustarse de manera que el ángulo de la Barra de Empuje, vista desde el lado, no sea inferior a la posición 4 u 8 del reloj.

4. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA TAPICERÍA.

Puede prolongar la vida útil de su 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 un trapo o simplemente utilice "BB Cleaner".

Cómo instalar el Contrology® Cadillac



Figura 1: Cadillac Contrology

LISTA DE PIEZAS (INCLUIDA):

IMPORTANTE: Para ver un video paso a paso sobre cómo sacar y ensamblar el Cadillac de Contrology, visite las páginas de Soporte de Contrology a través de: Contrology.pilates.com/support

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PIEZA	CANT.
Marco de la base	n/d	1
Agarradera de algodón (par)	16992	1
"Fuzzy" de lana (par)	16993	1
Barra de retroceder	17111	1
Correa para el abdomen	16996	1
Correa para el pie	16994	1
Resorte de brazo ligero**	17109	2
Resorte de pierna ligero**	17094	2
Resorte de la barra de retroceder	16910	2
Resorte de la barra de empuje	16912	3
Resorte del trapecio	16911	2
Cadena de seguridad, larga	17035	2
Cadena de seguridad, corta	17051	1
Barra de trapecio con eslinga	17003	1
Protectores de la barra de trapecio	n/d	4
Barra de empuje de madera	17098	1
Tablero Kuna, grande	16989	1
Conjunto de asas de cuero (par)	17115	1
Montaje de tubos largos horizontales	n/d	1
con deslizador y esquinas		
Tubo de cabeza vertical	16965	2
Tubo vertical del extremo del pie	16966	2
Tornillos 1/4"-20 x 5/8" de largo	15223	8
Cáncamo, 1/4"-20 x 2"	13657	2
Arandela de acabado, #12	10522	2
Llave Allen de 3/16"	13777	1
Llave Allen de 5/32"	13778	1
Almohadilla de pie de espuma niveladora	17195	4
Tubo para la correa del pie	17482	2

**Se pueden cambiar por resortes pesados; Brazo: 16937, pierna: 16908

ASSEMBLE THE TRAPEZE CANOPY

1. Tenga en cuenta que este marco es muy pesado. Se necesitan como mínimo (2) personas para levantar y mover el marco de la base.
2. Quite la caja del marco base y muévelo al lugar deseado. Saque todos los componentes de la caja y haga que coincidan con la lista de piezas para asegurarse de tener todos los componentes antes de comenzar.
3. Encuentre los cáncamos y la arandela de acabado suministrados e instálelos en las patas como se muestra en la imagen, uno en cada pata del extremo del pie. Apriete los cáncamos girando en el sentido de las agujas del reloj. Una vez que los tornillos comiencen a apretarse, continúe girándolos y orientándolos de manera que queden verticales. Vea la Figura 2.

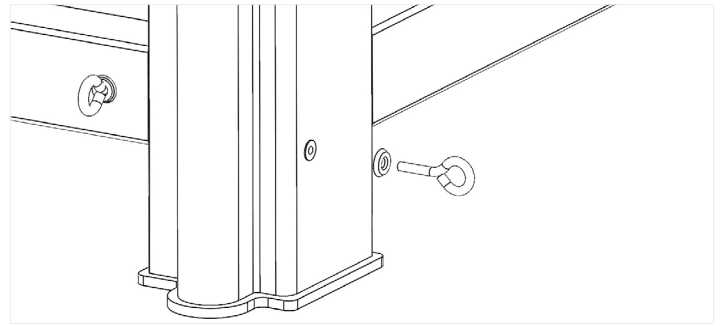


Figura 2: Cáncamos y arandela de acabado

4. Retire los dos tubos verticales del extremo del cabezal de la caja con el sistema de barra de empuje. Al recoger este conjunto de tubos ensamblados, tenga cuidado con la PTB, ya que puede oscilar. En un lado de los tubos verticales, en la mitad inferior, habrá dos tornillos instalados en los agujeros enroscados. Retire estos tornillos, estos agujeros se alinean con los agujeros de las patas. Coloque los tubos en los orificios de extrusión de las patas del marco opuestos a las patas en las que acaba de instalar los cáncamos. Vea la Figura 1.
5. Inserte los tubos hasta la parte inferior de las patas. Una vez instalados, los agujeros de los tubos se alinearán con los agujeros de las patas, si es necesario, levante los tubos solo ligeramente para alinearlos. Use la llave Allen de 5/32" y los tornillos de 1/4"-20 x 5/8" para fijarlos tubos en su posición.
6. Instale los tubos verticales del extremo del pie en las otras dos aberturas de las patas. Asegúrese de que los cáncamos superiores estén orientados en dirección opuesta a la alfombra de la tapicería. Apriete con la llave Allen de 5/32" y los tornillos de 1/4"-20 x 5/8". Vea la figura 1.
7. Ahora coloque la parte superior de la cubierta en los cuatro tubos verticales. Necesitará ayuda con esto. El extremo del marco de la cubierta con los (3) cáncamos va sobre la barra de empuje. Asegúrese de que los cuatro accesorios de las esquinas encajen de forma segura sobre los tubos. Vea la Figura 1.
8. Usando la llave Allen de 3/16", apriete los tornillos de fijación en los cuatro accesorios esquineros y en las bridas alrededor del marco. Después de apretar todos los tornillos de fijación en todos los conectores de esquinas, pruebe el movimiento del deslizador de la barra de trapecio. Para hacer esto, asegúrese que las perillas en el exterior estén sueltas, empuje el ensamble de la barra horizontalmente. Este sistema debe moverse fácilmente y no atorarse cuando se aplica una presión uniforme. Ejecute el ensamblaje de la barra de trapecio a lo largo de toda la cubierta. Si el deslizador se atasca cuando se mueve la posición, simplemente afloje los tornillos de fijación que están sosteniendo los tubos horizontales, gire los tubos como sea necesario hasta que los deslizadores se muevan libremente. Asegúrese de volver a apretar todos los tornillos de fijación cuando haya terminado.
9. Conecte los resortes del brazo, la pierna, la barra de retroceder, la barra de empuje y la barra de trapecio en sus lugares apropiados. Consulte la Figura 1 para conocer la ubicación de los resortes. Vea las imágenes de los resortes en las Figuras 3 y 4.

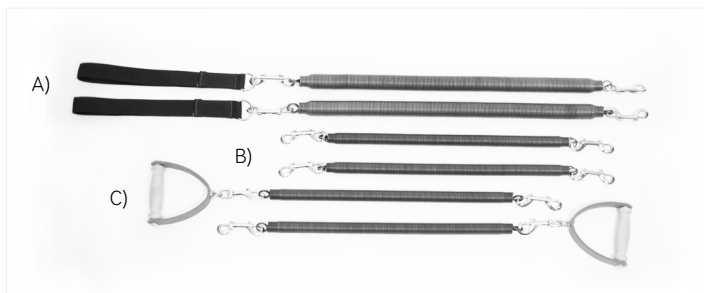


Figura 3: Resortes para patas (los resortes más largos)

- B) Resortes de la barra enrollable
(tiene 2 enganches de mosquetón adjuntos)
- C) Resortes del brazo
(solo se adjunta 1 enganche de mosquetón)



Figura 4: D) Resortes de barra de empuje
E) Resorte de barra de trapecio

10. Conecte la barra antivuelco a los resortes de la barra retroceder.
11. Instale los resortes de la barra de la barra trapezoidal en los cáncamos exteriores del deslizador. Los ganchos de los resortes deben ir en pernos de ojo y el enganche de mosquetón sujeta la almohadilla de la barra trapezoidal. Por último, conecte el deslizador de la barra trapecio a la barra trapecio. Vea la figura 1.
12. Fijación de los resortes de la barra de empuje a la estructura. El resorte con el (1) enlace rápido debe instalarse en el perno de ojo de la cubierta para la barra de empuje. Los (2) resortes con las cubiertas de los resortes se fijan a los pernos de ojo del marco inferior usando los ganchos abiertos largos. Vea la Figura 1. Todos los enganches de mosquetón sujetarán el resorte a la barra de empuje.
13. Fije las cadenas de seguridad largas a los pernos de ojo exteriores en el extremo superior de la cabecera del dosel. Vea la figura 1. Conecte la cadena de seguridad corta al perno de ojo del medio en el mismo extremo. Los enlaces rápidos se adjuntarán a los pernos de argolla en el dosel, vea la Figura 5.

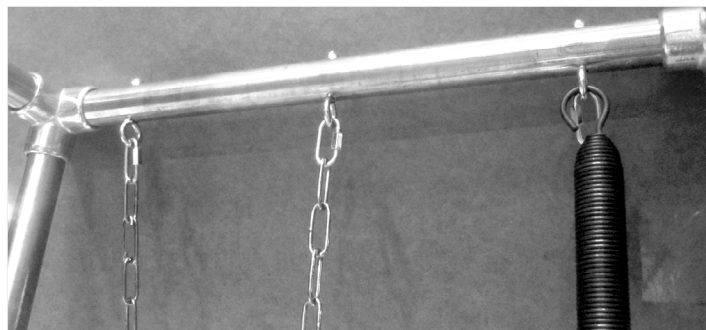


Figure 5

14. Fije los lazos al final de los resortes de las piernas.
15. Coloque las manijas en los resortes del brazo.
16. Fije el estribo para pies a los pernos de ojo del extremo del pie en el marco. El estribo para pies tendrá un tubo sobre los clips. Para instalar, deslice el tubo hacia abajo para acceder a la palanca. Una vez instalado, mueva el tubo hacia atrás sobre el clip para evitar dañar la almohadilla. Para ver un video sobre este proceso, visite la sección "Soporte" en controlology.pilates.com.
17. Instale la correa abdominal sobre y alrededor de la almohadilla de tapicería.
18. Si así lo desea, coloque la tabla Kuna grande contra los tubos verticales de los pies.
19. Las almohadillas de nivelación proporcionadas, se pueden colocar debajo de las patas de su dispositivo si es necesario. Úselo según sea necesario.

VERSIÓN DE CAJA DE JUGUETES

El marco base puede tener una "caja de juguetes" oculta instalada de fábrica.

Si su marco base tiene esta característica, una vez que la máquina está en la ubicación deseada y se configura con la cubierta, mire debajo de los rieles superiores del marco para encontrar una cremallera de plástico en la parte inferior de su caja de juguetes. Usando unas tijeras o un cuchillo, corte esa cremallera. Esta se coloca para realizar el envío, y cuando se retira la tapa se puede abrir.

Asegúrese de aflojar completamente la correa del abdomen antes de tratar de abrir la tapa o asegúrese de que no esté fijada.

Asegúrese de que la PTB esté fuera del camino o levántela y asegúrela con la cadena de seguridad. Reposicione o retire cualquier accesorio o resorte que pueda estar en el camino de la apertura de la tapa de la caja de juguetes.

Hay (2) sutiles manijas empotradas en el vinilo, en un lado, utilizadas para los puntos de acceso de las manos. Coloque sus dedos en estas aberturas y levante la tapa de la tapicería. Hay (2) amortiguadores de gas que ayudan a la tapa a subir

a una velocidad controlada. Dejará de abrirse por sí sola. Este compartimiento puede ser usado para guardar agarraderas extras, manijas, resortes, tablero Kuna, tablero de avión y otros accesorios.

Para cerrar, asegúrese de que todo esté despejado, empuje la tapa hacia abajo, se necesitará un poco de fuerza para que inicie. Una vez que la tapa esté a unas 3" del marco, se cerrará por sí sola. Tenga cuidado con los dedos al cerrar. Vuelva a apretar la correa del abdomen como desee.

CÓMO AJUSTAR SU BARRA DE TRAPÉCIO DESLIZANTE

Coloque sus manos en la parte exterior de cada deslizador. Coloque su pulgar y sus dedos índice y/o medio sobre las perillas; gírelos en el sentido de las agujas del reloj para fijar los cables en los tubos. Esto bloquea el ensamblaje de la barra de trapecio en posición para que no se deslice. Se recomienda siempre bloquear AMBAS perillas por razones de seguridad. Gire las perillas en la dirección opuesta para aflojar y mover el ensamblaje. Una vez que esté en el lugar deseado, apriete las perillas.

MANTENIMIENTO SEMANAL

Inspeccione los resortes en busca de separaciones y reemplácelos si es necesario. Inspeccione los broches de presión de los resortes y asegúrese de que los retractores funcionen sin problemas. Reemplácelos si están desgastados o no funcionan correctamente. Asegúrese de que no haya hendiduras en el interior de los ganchos.

Inspeccione todas las tuercas, los cáncamos y tornillos de fijación para comprobar que estén bien apretados. Apriételos o reemplácelos si es necesario.

QUESTIONS?

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

Cómo instalar los topes para cable en los resortes de su Contrology

PARTES INCLUIDAS:

DESCRIPCIÓN	P/N	CANT.
Tope para cable	17922	7
Tornillo de presión	17931	7
Llave Allen 3/32"	17930	1

Para empezar, enrosque uno de los tornillos de presión suministrados en cada tope para cable, coloque el tornillo de fijación en el tope para cable de modo que el tornillo sobresalga 1/4 aproximadamente. (Es posible que ya se encuentren colocados en los topes para cable; en tal caso, verifique que no obstruyan el orificio en el medio del tope.)

Vaya al resorte superior que está fijado en la máquina, vea la Figura 6. Coloque un tope para cable en el extremo del gancho abierto. Deslice el tope por el cable a través del orificio medio, de modo que el extremo del cable apenas sobresalga por el lado inferior del tope.

Verifique que el cuerpo del tope se encuentre perpendicular al cable, vea la Figura 7. Ajuste el tornillo de presión con la llave Allen suministrada. Compruebe que el tornillo de presión quede bien ajustado para evitar que se suelte.

Repita los pasos anteriores con el resto de los resortes con extremos abiertos. Hay (3) resortes para barra de empuje y cada uno lleva un tope en el extremo del marco del resorte y (2) resortes para barra de trapecio y cada uno lleva 2 topes para cable, uno en cada extremo.

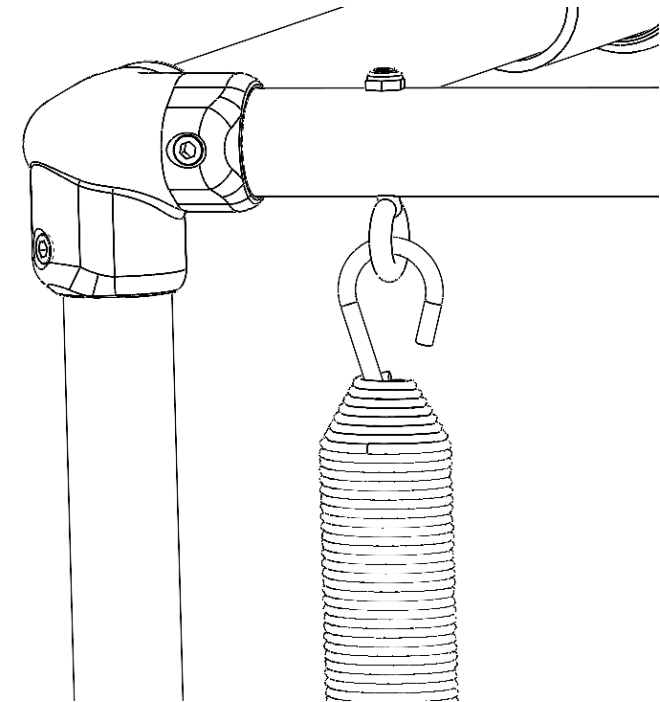


Figure 6

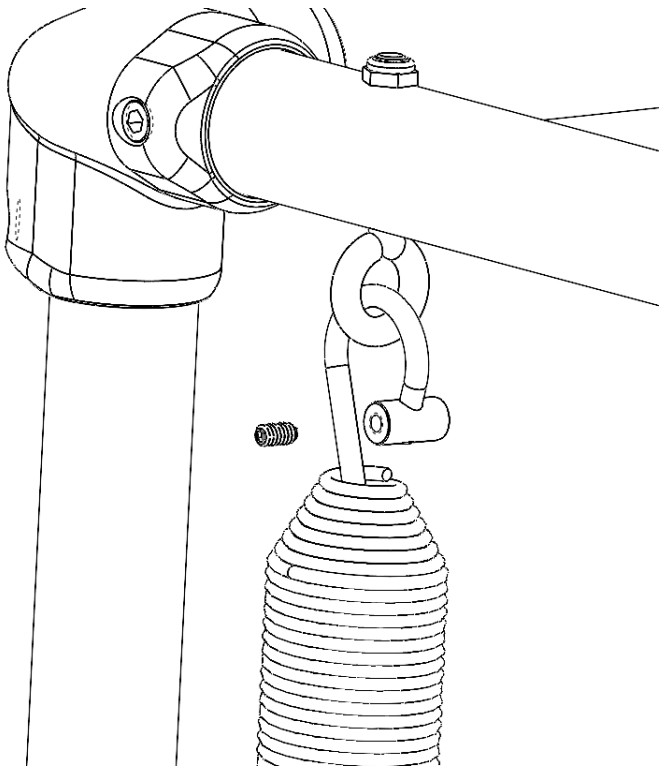


Figure 7

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

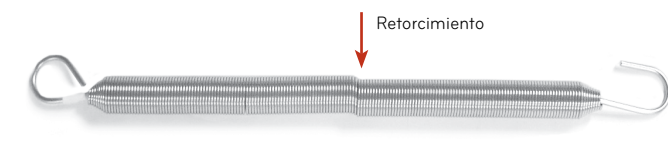
Las inspecciones de los resortes son importantes para mantener su equipo en condiciones de operación segura. Todos los resortes de Balanced Body deben ser reemplazados por lo menos cada dos años. Ciertos entornos y usos pueden acortar la vida útil de los resortes y es posible que deba reemplazarlos con 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.



Broches de presión

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

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

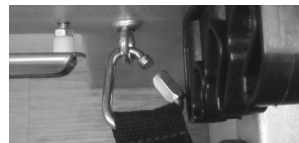


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.



Mal encaje: desgaste excesivo del gancho.

CÁNCAMOS, TUERCAS Y TORNILLOS

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

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

CUERDAS Y CORREAS

Desgaste de la cuerda y la correa (trimestral). Las cuerdas deben ser reemplazadas si se puede ver el interior de la cuerda a través del revestimiento exterior, o si las cuerdas están aplastadas. Las correas deben ser reemplazadas tan pronto como se note cualquier deshilachamiento. Asegúrese de revisar las secciones de cuerda o correas que se sujetan a las abrazaderas y pasan a través de las poleas.

REFORMERS

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

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

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

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

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

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



Figura 3: Resortes enganchados hacia abajo

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

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

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



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y LA VÍA DEL REFORMER

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

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

No lubrique los rieles del Allegro 2.

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

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

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

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

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

MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Figura 6.



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

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

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

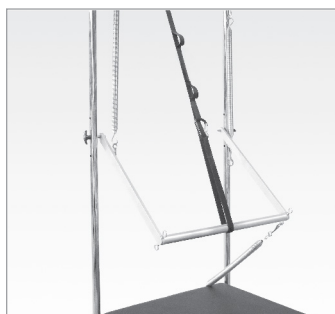


Figure 7: Correa de seguridad que sujeta la barra de empuje en la posición de 4 en punto. La correa se sujeta a la PTB y al marco de la cubierta, no a los cáncamos.

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

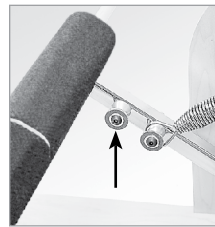


Figura 8: Arandela de fibra

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

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA TAPICERÍA

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

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

CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS TORNILLOS.

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

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



Figura 9: Usar dos dedos para apretar los tornillos.

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

SILLAS

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

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

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

REGISTRO DE INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

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

REPUESTOS

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

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

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

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

PODCASTS DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO

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

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 Cadillac.

- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Contrology Cadillac estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Contrology Cadillac solo sobre una superficie nivelada.
- » Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. Cuando no se esté usando el Contrology Cadillac, 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 Cadillac en todo momento.
- » Si siente dolor, se marea 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 Cadillac 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 Cadillac

1. Restablecimiento del Cadillac
 - a. La barra de retroceso enganchada a los ganchos superiores.
 - b. Los muelles de las piernas colocados en los ganchos apropiados.
 - c. Los muelles de los brazos guardados en los ganchos exteriores o en los interiores con la barra de empuje (PTB).
 - d. La PTB esta guardada en posición vertical y asegurada con la cadena de almacenamiento o según las especificaciones del estudio.
 - e. El trapecio se almacena en la caja, debajo del Cadillac o en los ganchos.
 - f. Las cadenas de seguridad se enganchan a los ojales superiores.
 - g. Guardar todos los accesorios (es decir, el extensor de cuello, la tabla aeroplano y los muelles adicionales bajo el Cadillac).

2. Revisión de seguridad mensual recomendada

- a. Inspeccionar todos los muelles en busca de signos de desgaste (dobladuras, óxido y separaciones irregulares con el muelle abierto). Sustituir inmediatamente si hay algún problema. Consultar la imagen «A» al final de este documento.
- b. Comprobar todos los clips (cierres) en busca de signos de desgaste: revisar los cierres, los ojales, las aberturas y los clips. Consultar la imagen «C» al final de este documento.
- c. Comprobar las costuras de todas las correas y lazos en busca de desgaste o costuras sueltas. Reemplazar inmediatamente si es necesario.
- d. Comprobar los fuzzies y los lazos subyacentes para ver si hay costuras sueltas o material desgastado. Sustituir inmediatamente si hay signos de desgaste.
- e. Inspeccionar los puntos centrales de la PTB.
- f. Comprobar y apretar todos los ojales (también conocidos como cáncamos o ganchos) según sea necesario. Nota: si es posible girar un cáncamo con la mano, significa que está demasiado flojo.
- g. Comprobar los tornillos de las barras y la cubierta y apretarlos si es necesario.
- h. Comprobar que las cadenas de seguridad de la PTB y los ojales no muestran signos de desgaste.
- i. Inspeccionar todos los puntos de conexión en busca de desgastes.

3. Durante una sesión

- a. Si es necesario quitar los muelles durante una sesión, guardarlos debajo del Cadillac o en la caja. Verificar que el cliente se encuentra en un lugar seguro al manipular los muelles.
- i. Verificar que los clips/cierres están bien encajados. Verificar que el cliente se encuentra en un lugar seguro al comprobar los clips o cierres.
- b. Comprobar dos veces los clips de la PTB y que las cadenas de seguridad están bien conectadas.
- c. Es fundamental mantener el control del empuje siempre que se trabaje con clientes. Tomar siempre la máxima precaución.
- d. Ajustar y comprobar que los enlaces rápidos y los topes de cable de los muelles están fijados y encajados correctamente. Consultar la imagen «B» y «D» al final de este documento.
- e. Verificar que todos los muelles del Cadillac con ganchos abiertos tienen topes de cable colocados

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

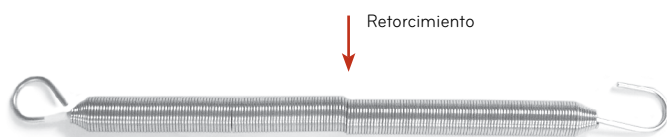


Figura A

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

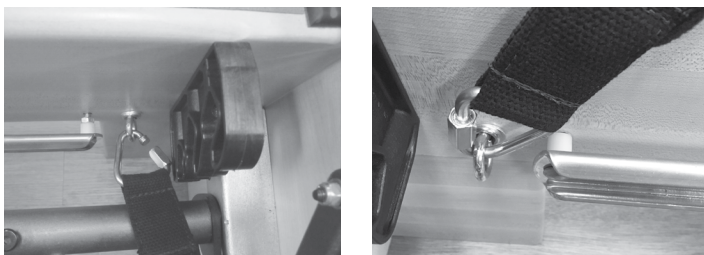


Figura B

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

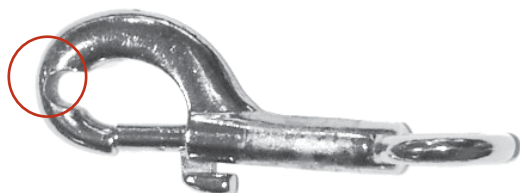


Figura C

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



Wire Stops

Exercises for the Contrology® Cadillac

SERIE DE PIERNAS - CÍRCULOS DE PIERNAS

Preparativos: resortes con bucles, enganchados desde el lado de la barra antivuelco.

Repeticiones: 5 por cada sentido

Objetivos:

- » Coordinar el movimiento de la parte inferior del cuerpo con la estabilidad del torso
- » Fortalecer las piernas

Precauciones

- » Lesiones en las rodillas
- » Algunas lesiones en el hombro: coloque los brazos a los lados para acomodarse.

Prerrequisitos

- » Colchoneta: círculo con una pierna
- » Reformer: Posición de rana / círculos de piernas

Posición inicial

- » Coloque los pies en los tirantes de las correas y doble las rodillas en el pecho en la posición de la rana, los talones juntos, los dedos de los pies separados y las rodillas aproximadamente a la anchura de los hombros.
- » Ponga los brazos en los postes por encima de la cabeza: pulgares y dedos juntos. Los brazos deben estar lo suficientemente altos para que la espalda pueda permanecer plana sobre la colchoneta.
- » Presione en los postes para bajar los hombros y conectarlos en la parte posterior.

Instrucciones

- » Comenzando en la posición de rana, empuje las piernas hacia afuera en forma recta. La pelvis debe permanecer plana sobre la colchoneta.
- » Abra las piernas a la anchura del Cadillac.
- » Presione hacia abajo hacia la colchoneta sin dejar que se arquee espalda.
- » Junte las piernas y vuelva a la posición inicial.
- » Repita cinco veces y retroceda.



SERIE DE BRAZOS - PRENSA DE TRÍCEPS

Preparativos: resortes de brazo con asas enganchadas al lado de la barra de empuje.

Repeticiones: 5

Objetivos:

- » Alinear la parte superior del cuerpo con el eje central
- » Fortalecer la parte posterior de los brazos
- » Trabajar de forma simétrica

Precauciones:

- » Algunas lesiones de muñeca
- » Algunas lesiones en el hombro

Prerrequisitos:

- » Bases de la colchoneta y el Reformer

Posición inicial:

- » Acuéstese boca arriba con la cabeza mirando hacia la barra de empuje, las rodillas dobladas y las caderas separadas.
* Nota: Se determinará la distancia de los postes según la fuerza del estudiante.
- » Coloque las manos en las asas, las palmas hacia abajo y los brazos a la altura de los hombros.
- » Presione la parte superior del brazo y el codo hacia la colchoneta.

Instrucciones:

- » Con los hombros a la misma altura de la espalda y la parte superior de los brazos pegada a la colchoneta, presione los antebrazos hacia abajo, hacia la cintura y sosténgalos durante cinco segundos.
- » Vuelva a colocar el resorte en la posición inicial de manera controlada.



EMPUJE CON FUERZA

Preparativos: 1 resorte desde la parte superior unido a la barra de empuje

Repeticiones: 3

Objetivos:

- » Flexibilidad de la columna vertebral
- » Flexibilidad de los isquiotibiales
- » Movilidad y estabilidad escapular

Precauciones

- » Algunas lesiones en el hombro
- » Algunas lesiones de espalda

Prerrequisitos

- » Colchoneta - Rodar hacia arriba
- » Colchoneta - Estiramiento de la columna vertebral hacia adelante

Posición inicial

- » Siéntese frente a la barra de empuje.
- » Las piernas se mantienen extendidas y los pies flexionados contra los postes.
- » Coloque las manos sobre la barra con los brazos rectos y la espalda alta.

Instrucciones

- » Comenzando desde el centro, tire de la barra, moviéndose hasta arquear la espalda.
- » Cuando la barra y los brazos estén alineados, jale la barra hacia abajo, levante las costillas y estírelas hacia adelante.
- » Empuje de manera controlada para llevar el eje central hacia atrás hasta arquear la espalda.
- » Cuando la barra y los brazos estén alineados, presione la barra hacia arriba con los brazos rectos y levante y extienda la columna vertebral para que la espalda se vea erguida.



EXPANSIÓN PECTORAL EN POSICIÓN DE PIE

Preparativos: Barra antivuelco fijada a los ganchos externos

Repeticiones: 2 a 3 series

Objetivos:

- » Conexión dorsal
- » Apertura del pecho
- » Estiramiento del cuello
- » Respiración

Precauciones:

- » Algunas lesiones de cuello y hombro

Prerrequisitos

- » Colchoneta básica y Reformer

Posición inicial

- » Párese a un brazo de distancia del Cadillac con los talones juntos y los dedos de los pies separados.
- » Coloque la mano en la barra antivuelco.

Instrucciones

- » Inhale, presione la barra hacia la cintura y levante el pecho.
- » Con la barra hacia abajo, mantenga la respiración y gire la cabeza hacia la derecha y luego gire la cabeza hacia la izquierda.
- » Gire la cabeza hacia el centro y exhale mientras devuelve la barra a la posición inicial.
- » Inhale, presione la barra hacia la cintura y levante el pecho.
- » Con la barra hacia abajo, aguante la respiración y gire la cabeza hacia la izquierda y luego hacia la derecha.
- » Gire la cabeza hacia el centro y exhale mientras devuelve la barra a la posición inicial.



RESPIRACIÓN

Set-Up: The rollback bar hooked to the top and the
Preparativos: La barra antivuelco enganchada a la parte superior y a la barra de trapecio.
Repeticiones: 3 a 5 series

Objetivos:

- » Reforzar la conexión dorsal
- » Expandir el pecho
- » Reforzar la conexión entre el respaldo y la parte inferior del cuerpo.
- » Expandir la espalda
- » Aumentar la resistencia en la respiración

Precauciones

- » Algunas lesiones de hombro y espalda

Prerrequisitos

- » Cadillac - Expansión torácica de pie

Posición inicial

- » Desbloquee la barra de trapecio.
- » Párese en el Cadillac de cara al costado. Coloque las puntas de los dedos en la pieza transversal del lado de la barra antivuelco y en el travesaño de la barra de trapecio para realizar la medición. Fije la barra en su sitio.
- » Acuéstese boca arriba con la cabeza en el borde de la colchoneta cerca de los postes de la barra antivuelco. Coloque los pies en el arnés del trapecio, los talones juntos, los dedos de los pies separados y atados para fijar la correa.
- » Extienda la mano hacia atrás para coger la barra antivuelco.

Instrucciones

- » Inhale profundamente y levante las caderas de la colchoneta y, al mismo tiempo, presione la barra antivuelco hacia abajo hasta la cintura, a la cuenta de 1.
- » Mantenga la respiración y la posición a la cuenta de 5.
- » Cuente hasta 5, exhale y regrese a la posición inicial.



BARRA ANTIVUELCO

Preparativos: Barra antivuelco enganchada a los ganchos superiores.

Repeticiones: 3 a 5

Objetivos:

- » Abrir y articular la columna vertebral
- » Fortalecer el eje central
- » Conectar los brazos y la espalda con el eje central

Precauciones:

- » Algunas lesiones de espalda y hombros

Prerrequisitos:

- » Colchoneta - Barra antivuelco

Posición inicial:

- » Siéntese de frente a la barra antivuelco. Las piernas deben estar extendidas y los pies flexionados contra el poste.
- » Siéntese con la cabeza erguida y alcance la barra antivuelco.

Instrucciones

- » Comience desde el centro y vuelva a rodar sobre la colchoneta, apoyando una vértebra a la vez.
- » Al acostarse, abra el pecho y los hombros y vuelva a juntar los hombros con la espalda.
- » Manteniendo juntos los hombros con la espalda, levante los brazos ligeramente y gírelos lentamente hacia arriba, levantando una vértebra a la vez hasta que esté en la posición inicial.



Le Contrology® Cadillac

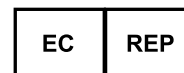
CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.



Déclaration spécifiant l'usage prévu

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

Pour obtenir des instructions imprimées, contactez Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



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.

Note relative à la sécurité : avertissement : la table Cadillac contient des matériaux inflammables, veuillez la tenir à l'écart de la chaleur directe.

INTRODUCTION

La contrôlogie Cadillac se compose d'une table rembourrée entourée d'un cadre composé de poteaux métalliques. Les boulons à œil situés dans le cadre fournissent des points de fixation pour les ressorts. Des boucles, des poignées ou une barre déroulante en bois peuvent être attachées aux ressorts, créant une grande variété d'exercices. La table Cadillac possède une barre transversale ou un curseur mobile entre les barres suspendues couissant horizontalement. L'extrémité de tête de la table Cadillac contient un cadre en bois à charnière appelé barre traversante (PTB).

Veuillez consulter le schéma ci-joint pour voir la liste des différentes parties de la table Cadillac.

CARACTÉRISTIQUES DE LA TABLE CONTRÔLOGIE CADILLAC

1. POINTS DE FIXATION DES RESSORTS

Bas : les ressorts sont fixés à partir des boulons à œil dans le cadre en bois à l'extrémité PTB de la table. Ces ressorts sont utilisés pour les exercices à ressorts inférieurs utilisant le PTB.

Moyen : les ressorts sont fixés aux boulons à œil du tube vertical.

Haut : les ressorts sont attachés aux boulons à œil dans les coins supérieurs de la structure.

Suspension : les ressorts sont attachés au curseur horizontal entre les barres suspendues.

2.RESSORTS DE LA TABLE CADILLAC

La table Cadillac possède une grande variété de ressorts, des ressorts plus lourds supplémentaires peuvent être achetés pour ceux qui veulent le même ressort que Joe Pilates ou pour plus de résistance.

Les ressorts peuvent également avoir différents resserrements pour reproduire la conception et la fabrication originales utilisées par Joe Pilates.

Les ressorts sont disponibles en deux longueurs différentes - des ressorts longs et des ressorts courts. Chaque longueur de ressort peut avoir différentes résistances, légères ou lourdes. Le codage standard du ressort du corps équilibré est le suivant :

Ressorts courts

- » Ressorts de bras - légers
- » Ressorts de bras - lourds *
- » Ressorts de barre enroulables - légers
- » Ressorts de barre traversants - légers
- » Ressorts de barre trapèze - très lourds

Ressorts longs

- » Ressorts de jambes - légers
- » Ressorts de jambes - lourds *

* Non inclus, configurés au moment de la commande ou achetés séparément.

3. SÉCURITÉ

Il est très important que l'instructeur soit présent et surveille le client chaque fois que la barre traversante est utilisée. La barre traversante ne doit jamais être ajustée suffisamment bas de manière à ce qu'elle touche un client qui est couché en dessous. La chaîne de sécurité doit toujours être utilisée. La chaîne de sécurité doit être réglée de sorte que l'angle de la barre traversante, vue de côté, ne soit pas inférieur à la position quatre ou huit heures.

4. NETTOYAGE ET DÉSINFECTION DU REVÊTEMENT.

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. Épongez ensuite avec de l'eau propre et séchez avec un chiffon ou utilisez simplement BB Cleaner.

Comment assembler le Contrology® Cadillac



Figure 1: Cadillac Contrology

LISTE DES PIÈCES (INCLUDE) :

IMPORTANT : Veuillez visiter Contrology.pilates.com/support pour regarder une vidéo qui vous montre étape par étape comment déballer et assembler le Contrology Cadillac.

DESCRIPTION	N° DE PIÈCE	QTÉ.
Châssis	s/o	1
Boucle en coton (paire)	16992	1
Sangle duveteuse en laine (paire)	16993	1
Barre de retour en arriere	17111	1
Sangle ventrale	16996	1
Sangle de pieds	16994	1
Ressort à faible force de rappel pour travailler les bras **	17109	2
Ressort à faible force de rappel pour travailler les jambes**	17094	2
Ressort pour la barre retour en arriere	16910	2
Ressort pour la barre traversante	16912	3
Ressort pour la barre de trapèze	16911	2
Chaîne de sécurité, longue	17035	2
Chaîne de sécurité, courte	17051	1
Barre trapèze avec élingue	17003	1
Manchons pour barre de trapèze	s/o	4
Barre traversante en bois	17098	1
Planche Kuna, large	16989	1
Ensemble de poignées en cuir (paire)	17115	1
Longs tubes horizontaux avec coulissex et pièces d'angle pour l'assemblage de la partie supérieure de la machine	s/o	1
Tubes verticaux, côté tête	16965	2
Tubes verticaux, côté pieds	16966	2
Vis 1/4-20 x 5/8 po	15223	8
Boulon à oeil, 1/4-20 x 2 po	13657	2
Rondelle de finition, #12	10522	2
Clé Allen 3/16 po	13777	1
Clé Allen 5/32 po	13778	1
Repose-pieds en mousse pour soulever les pieds	17195	4
tube pour sangle de pied	17482	2

**Ceux-ci peuvent être remplacés par des ressorts qui ont une plus grande force de rappel ; Bras : 16937, Pied : 16908

ASSEMBLAGE DU CONTROLOGY CADILLAC

1. Notez que le châssis est très lourd. Il est recommandé de se mettre au moins à deux pour le soulever et le déplacer.
2. Déballer-le et placez-le à l'endroit souhaité. Déballer tous les éléments qui se trouvent dans la boîte contenant le cadre et consultez la liste des pièces pour vous assurer qu'aucun élément ne manque avant de commencer l'assemblage.
3. Trouvez les boulons à œil et les rondelles de finition fournis et vissez-les dans les pieds du châssis qui se trouvent du côté pieds de la machine (un boulon avec une rondelle pour chaque pied). Serrez les boulons à œil en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Une fois que les boulons sont bien serrés,

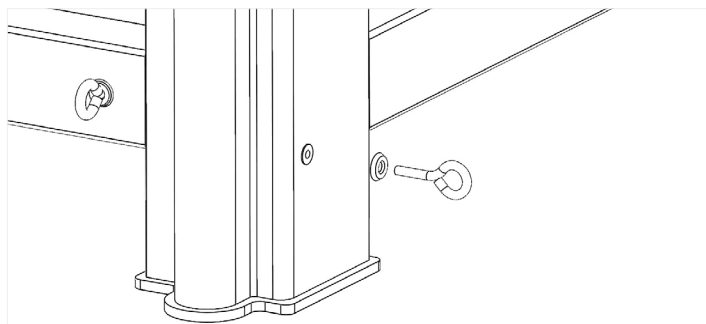


Figure 2: Boulons à œil et rondelles de finition

continuez à les faire tourner jusqu'à ce que l'œil du boulon se retrouve en position verticale. Voir Figure 2

4. Retirez de la boîte les deux tubes verticaux avec barre traversante qui doivent être installés du côté tête du châssis. Faites attention en soulevant ce set de tubes assemblés, car la barre traversante peut pivoter et vous heurter. Sur la partie inférieure des tubes verticaux, vous trouverez deux vis insérées dans des trous filetés. Retirez ces vis et insérez les tubes dans les trous qui se trouvent dans la partie saillante des pieds du châssis, à l'opposé des pieds dans lesquels vous venez de visser les boulons à œil. Voir Figure 1.
5. Insérez les tubes jusqu'à ce qu'ils touchent le fond des trous. Alignez ensuite les trous des tubes avec les trous des pieds, en soulevant légèrement les tubes si nécessaire. Utilisez la clé Allen de 5/32 po et les vis 1/4-20 x 5/8 po fournies pour fixer les tubes.
6. Insérez les 2 autres tubes verticaux dans les trous qui se trouvent du côté pieds de la machine. Assurez-vous que les boulons à œil supérieurs sont orientés loin du tapis rembourré. Utilisez la clé Allen de 5/32 po et les vis 1/4-20 x 5/8 po fournies pour fixer les tubes. Voir Figure 1.
7. Maintenant, placez la partie supérieure de la machine sur les quatre tubes verticaux. Vous aurez besoin d'aide pour y arriver. L'extrémité avec (3) boulons à œil doit être placée au-dessus de la barre traversante. Assurez-vous que les tubes sont bien insérés dans les pièces d'angle. Voir Figure 1.
8. À l'aide de la clé Allen de 3/16 po, serrez les vis de fixation des quatre pièces d'angle et de tous les joints du cadre. Une fois que vous aurez serré les vis de fixation des pièces d'angle, testez la facilité avec laquelle les coulissex du trapèze glissent sur les tubes. Pour ce faire, assurez-vous que les molettes externes sont desserrées et poussez le trapèze horizontalement. Le trapèze doit glisser facilement et librement quand une pression uniforme est appliquée. Faites glisser le trapèze sur toute la longueur des tubes horizontaux, si les coulissex se bloquent, desserrez les vis de fixation qui maintiennent les tubes horizontaux en place et faites tourner les tubes jusqu'à ce que les coulissex commencent à glisser librement. Assurez-vous de resserrer toutes les vis de fixation une fois que vous aurez terminé.

9. Attachez les ressorts pour bras, jambes, barre de traction, barre retour en arriere, barre de trapèze aux bons endroits. Voir la figure 1 pour savoir où se trouvent les points d'attache de chaque ressort. Les figures 3 et 4 contiennent des photos des ressorts.

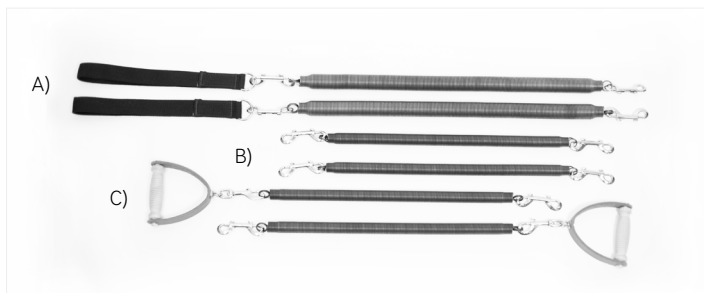


Figure 3: A) Ressorts pour jambes (les ressorts les plus longs)
 B) Ressorts pour la barre de retour en arriere
 (avec 1 mousqueton attaché à chaque extrémité)
 C) Ressorts pour bras
 (avec 1 mousqueton attaché à l'une des deux extrémités)



Figure 4: D) Ressorts pour la barre traversante
 E) Ressort pour la barre de trapèze

10. Accrochez la barre de retour en arriere à ses ressorts.
11. Accrochez les ressorts de la barre du trapèze aux boulons à œil externes qui se trouvent aux deux extrémités du coulisseau. Les ressorts doivent être accrochés aux boulons à œil à l'aide des crochets et doivent être accrochés à la barre de trapèze à l'aide des mousquetons. Enfin, attachez l'élingue du trapèze à la barre du trapèze. Voir la figure 1.
12. Accrocher les ressorts de la barre traversante au cadre. Le ressort doté d'une attache rapide (1) doit être accroché au boulon à œil qui se trouve sur la partie supérieure du cadre. Les (2) ressorts, dotés de couvre-ressorts, doivent être accrochés aux boulons à œil qui se trouvent sur la partie inférieure du cadre à l'aide des longs crochets ouverts. Voir la figure 1. Les mousquetons sont utilisés pour attacher les ressorts à la barre traversante.
13. Attachez les longues chaînes de sécurité aux boulons à œil externes qui se trouvent sur la partie supérieure du cadre, du côté tête de la machine. Voir la figure 1. Attachez la courte chaîne de sécurité au boulon à œil qui se trouve à mi-hauteur du cadre, du côté tête de la machine. Voir la figure 5.

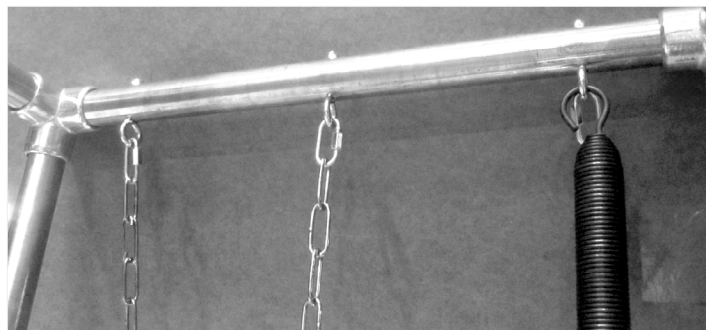


Figure 5

14. Fixez les boucles à l'extrémité des ressorts pour jambes.
15. Fixez les poignées aux ressorts pour bras.
16. Fixez la sangle de pied aux boulons d'oeil au bout du pied située sur le cadre. La sangle dispose d'un tube sur ses attaches. Pour la fixer, faites glisser le tube vers le bas pour accéder au levier. Une fois fixée, remettez le tube sur l'attache pour Éviter d'endommager la banquette. Pour voir en vidéo comment faire, veuillez vous rendre dans la rubrique Aide sur contrology.pilates.com.
17. Passez la sangle ventrale autour du matelas rembourré.
18. Si vous le souhaitez, vous pouvez placer la large planche Kuna contre les tubes verticaux qui se trouvent du côté pied de la machine.
19. Si nécessaire, les pieds de nivellement fournis peuvent être placés sous les pieds de la machine.

VERSION TOY BOX

Le cadre de base peut avoir un « Toy Box » caché installé en usine.

If your Base Frame has this feature, once the machine is in the desired location and setup with the canopy, look under your top frame rails to locate a plastic zip tie on the underside of your Toybox. Using scissors or blade, cut this zip tie. This is installed for shipping, and with it removed allows the lid to open.

Assurez-vous de desserrer complètement la sangle abdominale avant d'essayer d'ouvrir le couvercle ou assurez-vous qu'il n'est pas attaché.

Make sure the PTB is out of the way or raise it up to the high position and secure with the safety chain. Reposition or remove any accessories or springs that may be in the way of the opening Toy Box top.

There are (2) subtle recessed handles in the vinyl, on one side, used for hand access points. Places your fingers into these openings and lift the upholstery lid up. There are (2) gas shocks that assist the lid up at a controlled speed. It will stop opening on its own. This compartment can be used to store extra loops, handles, springs, Kuna board, airplane board and other accessories.

Pour fermer, assurez-vous que les autres sont libres et dégagés avant de fermer, poussez le couvercle vers le bas, il faudra un peu de force pour le démarrer. Une fois que le couvercle se trouve à environ 7,6 cm du cadre, il se ferme tout seul. Retirez vos doigts avant la fermeture. Resserrez la sangle ventrale comme vous le souhaitez.

COMMENT RÉGLER VOTRE BARRE DE TRAPEZE COULISSANTE

Position your hands on the outside of each slider. Place your thumb and fore and/or middle fingers over the knobs; spin them clockwise to lock threads into the tubes. This locks the Trapeze Bar assembly into position so it does not slide. It is recommended to always lock BOTH knobs for safety purposes. Spin the knobs the opposite direction to loosen and move the assembly. Once you are in the desired location tighten the knobs.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Contrôlez les ressorts et remplacez-les si nécessaire. Inspectez les mousquetons sur les ressorts et assurez-vous que les rétracteurs fonctionnent correctement. Remplacez-les s'ils sont usés ou ne fonctionnent pas correctement. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'indentations à l'intérieur des crochets.

Inspectez tous les écrous, boulons à œil et vis de pression pour vérifier qu'ils sont bien serrés. Serrez ou remplacez si nécessaire.

QUESTIONS?

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

Comment installer les butées de fil sur votre Contrology Springs

LISTE DES PIÈCES FOURNIES :

DESCRIPTION	CODE PRODUIT	QUANTITÉ
Butée de fil	17922	7
10-24 Vis de fixation	17931	7
Clé Allen de 3/32"	17930	1

Commencez par visser une vis de fixation dans chaque butée de fil, de manière à ce qu'environ 1/4 de la vis de fixation dépasse. Si les vis se trouvent déjà dans les butées de fil, assurez-vous qu'elles ne se trouvent pas dans l'ouverture centrale de la butée.

Poursuivez avec le ressort monté en haut de votre machine (figure 6). Installez une butée de fil sur l'extrémité du crochet ouvert. Faites glisser l'ouverture centrale de la butée de manière à ce que l'extrémité du fil sorte à peine de la partie inférieure de la butée de fil.

Assurez-vous que la longueur de la butée de fil est perpendiculaire au fil (figure 7). Utilisez la clé Allen fournie pour serrer la vis de fixation. La vis doit être bien serrée pour éviter qu'elle ne se dévisse plus tard.

Répétez les étapes ci-dessus pour les autres ressorts à extrémités ouvertes. Il y a (3) ressorts de barre de poussée, chacun ayant un arrêt sur l'extrémité du cadre du ressort, et (2) ressorts de barre de fixation chacun nécessitant 2 butées de fil, une à chaque extrémité.

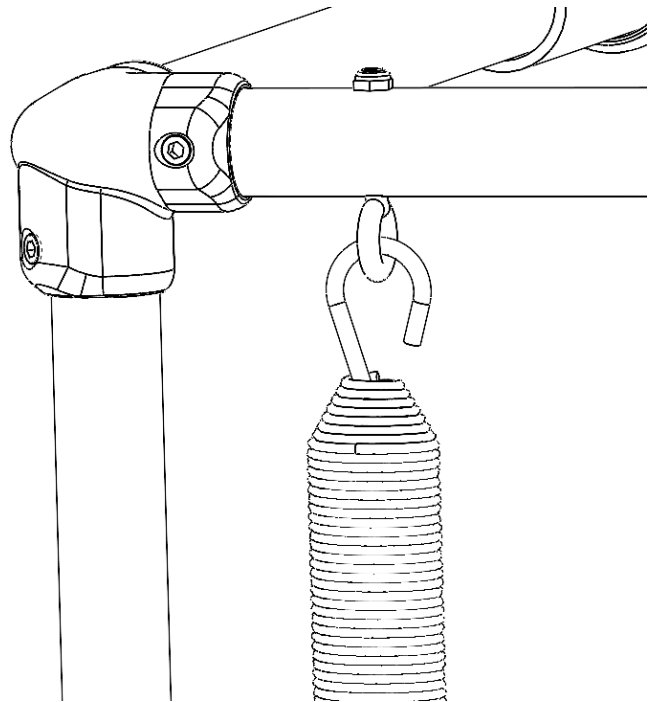


Figure 6

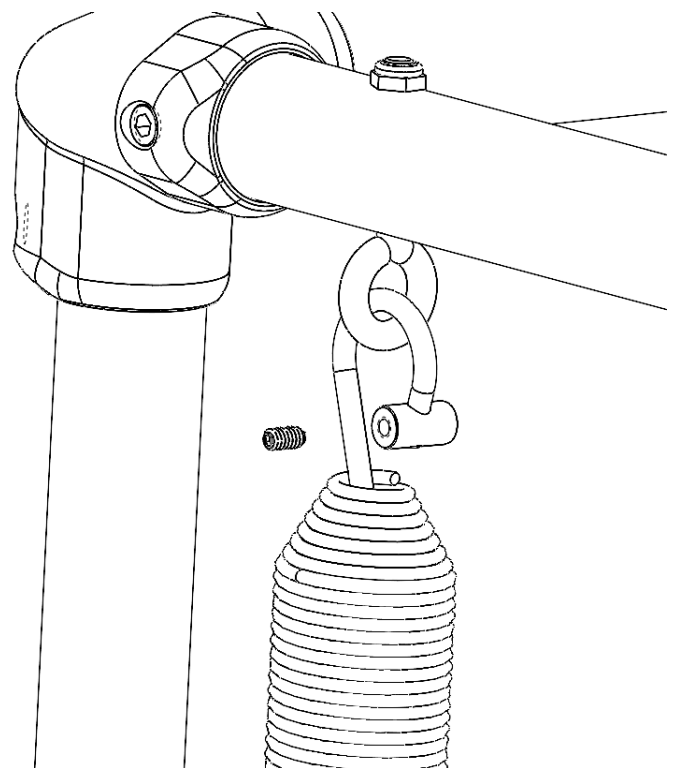


Figure 7

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

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

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

TOUS LES ÉQUIPEMENTS

Ressorts

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

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

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

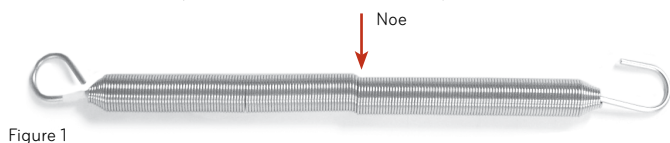


Figure 1

Mousquetons

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

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

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



Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

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

CORDES ET SANGLES

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

REFORMERS

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

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

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

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

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



Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

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

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

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



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROUES ET DES RAILS DU REFORMER

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

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

Ne lubrifier pas les 2 rails Allegro 2.

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

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

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

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

TABLE DE TRAPEZE (CADILLAC) ET TOURS

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

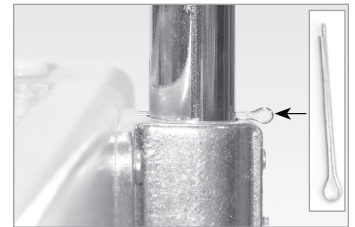


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

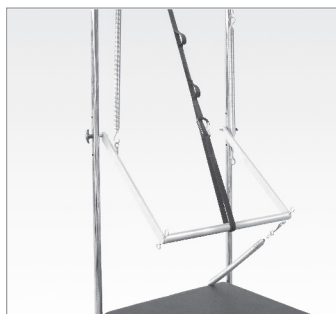


Figure 7: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

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.

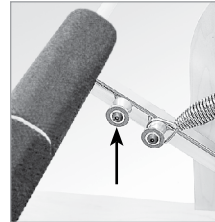


Figure 8 : Rondelle en fibre

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.

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

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 Cadillac.

- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'Contrology Cadillac siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
- » Utilizzare l'Contrology Cadillac solo su una superficie piana.
- » Tenere le mani e i piedi lontani da tutte le parti in movimento. Quando l'Contrology Cadillac 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 Cadillac.
- » In caso di sensazione di dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'esercizio.
- » Non restare in piedi sul poggiapiedi.
- » Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico.
- » Non posizionare l'Contrology Cadillac 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 poggiapiedi per assicurarsi che siano sempre ben fissati.

PULIZIA

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

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

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

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 trimestrielle, en fonction des directives des fabricants.
 3. Réinitialisez, vérifiez et nettoyez tout l'équipement après chaque utilisation.
- g. Vérifiez les vis des pôles et la canopée et serrez-les si nécessaire.
 - h. Inspectez les chaînes de sécurité et les œillets de la barre de poussée à la recherche de signes d'usure.
 - i. Inspectez tous les points de connexion pour détecter toute éventuelle usure.

Cadillac Contrology

1. Réinitialisation du Cadillac
 - a. La barre de traction est accrochée aux crochets supérieurs
 - b. Les ressorts des jambes sont fixés aux crochets appropriés.
 - c. Les ressorts des bras sont rangés soit sur les crochets extérieurs, soit sur les crochets intérieurs par la barre de poussée.
 - d. La barre de poussée est rangée en position verticale et est sécurisée avec la chaîne de stockage, ou conformément aux spécifications du studio.
 - e. Le trapèze est rangé soit dans le coffre à accessoires, sous le Cadillac ou sur les crochets.
 - f. Les chaînes de sécurité sont accrochées aux œillets supérieurs.
 - g. Rangez tous les accessoires (civière de cou, planche d'avion, ressorts supplémentaires sous la Cadillac).
2. Contrôle de sécurité mensuel recommandé
 - a. Inspectez tous les ressorts à la recherche de signes d'usure (déformations, rouille et scissions inégales lorsque le ressort est ouvert). Remplacez-le immédiatement en cas de problème. Reportez-vous à l'image A à la fin de ce document
 - b. Inspectez tous les clips (boutons-pression) à la recherche de signes d'usure : vérifiez les boutons-pression, les œillets, les ouvertures et les clips. Reportez-vous à l'image C à la fin de ce document.
 - c. Assurez-vous que les coutures de toutes les sangles et boucles ne sont pas usées ni lâches et remplacez-les immédiatement en cas de problème.
 - d. Inspectez les sangles rembourrées et les boucles sous-jacentes à la recherche de coutures lâches et de matériel usé. Remplacez-les immédiatement si vous constatez des signes d'usure.
 - e. Inspectez les points pivot de la barre de poussée.
 - f. Vérifiez et serrez tous les œillets (boulons à œil ou crochets) au besoin. Remarque : si vous pouvez tourner un boulon à œil à la main, alors il est trop lâche.
 3. Lors d'une séance
 - a. Si vous devez retirer les ressorts pendant une séance, rangez-les sous le Cadillac ou dans le coffre à accessoires. Assurez-vous que le client est à l'écart lors de la vérification des ressorts.
 - i. Assurez-vous que les clips / boutons-pression sont correctement installés. Assurez-vous que le client est à l'écart lors de la vérification des clips ou des boutons-pression.
 - b. Vérifiez les clips de la barre de poussée et assurez-vous que les chaînes de sécurité sont correctement attachées.
 - c. Il est essentiel de garder le contrôle de la barre de poussée lorsque vous travaillez avec des clients. Soyez toujours extrêmement prudent.
 - d. Réglez les QuickLinks et les arrêts de câble sur les ressorts et assurez-vous qu'ils sont fixés et correctement installés. Reportez-vous aux images B et D à la fin du présent document.
 - e. Assurez-vous que des arrêts de câble sont attachés à tous les ressorts avec crochets ouverts du Cadillac.

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

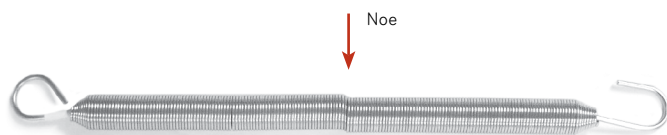


Figure A

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

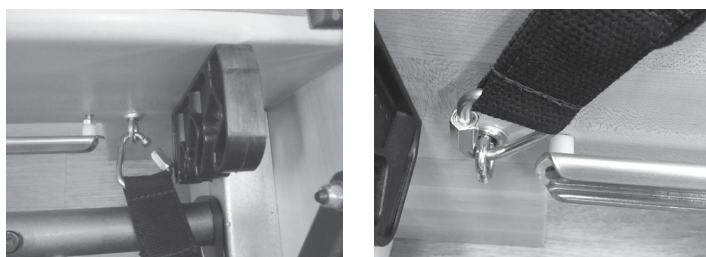


Figure B

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

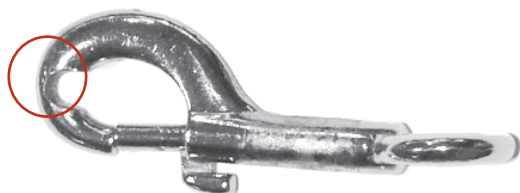


Figure C

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



Wire Stops

Exercises for the Contrology® Cadillac

SÉRIE D'EXERCICES CIBLANT LES JAMBES – PIEDS DANS LES SANGLES

Préparation : accrocher les ressorts avec sangles aux
barres latérales qui se trouvent du côté de la barre de
traction pour travailler les jambes

Nombre de répétitions : 5 dans chaque direction

Objectifs :

- » Améliorer la coordination des mouvements du bas du corps et la stabilité du torse
- » Renforcer les muscles des jambes

Risques

- » Lésions du genou
- » Lésions scapulaires – Garder les bras le long du corps si besoin est

Capacités requises

- » Exercice sur tapis – Faire des cercles avec une jambe
- » Exercice sur Reformer – Grenouille/Faire des cercles avec les jambes

Position de départ

- » Placer les pieds dans les sangles et plier les genoux en les ramenant vers la poitrine pour prendre la position de la grenouille – Talons joints, orteils pointant vers l'extérieur et genoux écartés de la largeur des épaules.
- » Tendre les bras vers l'arrière un peu au-dessus de la tête et saisir les barres latérales en refermant les doigts. Les bras doivent être suffisamment hauts pour que le dos reste collé au tapis.
- » Appuyer sur les barres pour abaisser les épaules et rapprocher les omoplates.

Instructions

- » En partant de la position de la grenouille, tendre les jambes vers l'avant. Le bassin doit rester collé au tapis.
- » Écarter les jambes de la largeur du Cadillac
- » Tirer les ressorts vers le bas sans arquer le dos
- » Refermer les jambes et revenir à la position de départ
- » Répéter cinq fois puis inverser les mouvements



SÉRIE D'EXERCICES CIBLANT LES BRAS – EXTENSION EN POSITION COUCHÉE

Préparation : accrocher les ressorts avec poignées aux barres latérales qui se trouvent du côté de la barre traversante pour travailler les bras.

Nombre de répétitions : 5

Objectifs :

- » Renforcer la stabilité du tronc
- » Muscler l'arrière des bras
- » Améliorer la symétrie des mouvements

Risques :

- » Lésions du poignet
- » Lésions scapulaires

Capacités requises :

- » Exercices de base sur tapis et Reformer

Position de départ :

- » S'allonger sur le dos en posant la tête du côté de la barre traversante, plier les genoux et écarter les pieds de la largeur des hanches. *Veuillez noter que la distance qui sépare le corps de la barre traversante doit être déterminée en fonction de la force de l'élève.
- » Placer les mains dans les poignées, paumes tournées vers le bas, en maintenant les bras à hauteur des épaules.
- » Garder le haut des bras et les coudes collés au tapis.

Instructions :

- » Rapprocher les omoplates tout en gardant le haut des bras collés au tapis. Tirer ensuite sur les ressorts pour amener les avant-bras vers la taille. Maintenir cette position pendant cinq secondes.
- » Ramener lentement les avant-bras à la position de départ.



BARRE TRAVERSANTE

Préparation : attacher 1 ressort depuis la position haute à la barre traversante

Nombre de répétitions : 3

Objectifs :

- » Rendre la colonne vertébrale plus flexible
- » Assouplir les ischio-jambiers
- » Améliorer la mobilité et la stabilité scapulaires

Risques

- » Lésions scapulaires
- » Lésions dorsales

Capacités requises

- » Roll-up sur tapis
- » Étirement avant de la colonne vertébrale sur tapis

Position de départ

- » S'asseoir face à la barre traversante.
- » Étendre les jambes et appuyer la plante des pieds contre les barres latérales.
- » Redresser le dos, tendre les bras et agripper la barre.

Instructions

- » En partant de la position assise, s'éloigner de la barre en courbant le dos.
- » Quand la barre s'aligne horizontalement avec les bras, abaisser puis repousser la barre vers l'avant en continuant à courber le dos.
- » Revenir lentement à la position assise avec le dos rond.
- » Quand la barre s'aligne horizontalement avec les bras, repousser la barre vers le haut en tendant les bras et en redressant le dos.



EXPANSION DE LA CAGE THORACIQUE EN POSITION DEBOUT

Préparation : attacher la barre de traction aux crochets extérieurs

Nombre de répétitions : 2 à 3 séries

Objectifs :

- » Renforcer la stabilité dorsale
- » Ouvrir la cage thoracique
- » Étirer le cou
- » Améliorer la respiration

Risques :

- » Lésions cervicales et scapulaires

Capacités requises

- » Exercices de base sur tapis et Reformer

Position de départ

- » Se tenir debout à un bras de distance du Cadillac, les talons joints et les orteils pointant vers l'extérieur.
- » Tenir à deux mains la barre de traction.

Instructions

- » Inspirer profondément, abaisser la barre vers les hanches et soulever le torse.
- » Une fois la barre abaissée, retenir son souffle et tourner la tête vers la droite, puis vers la gauche.
- » Tourner la tête vers l'avant et expirer en ramenant la barre à la position de départ.
- » Inspirer profondément, abaisser la barre vers les hanches et soulever le torse.
- » Une fois la barre abaissée, retenir son souffle et tourner la tête vers la droite, puis vers la gauche.
- » Tourner la tête vers l'avant et expirer en ramenant la barre à la position de départ.



RESPIRATION

Préparation : accrocher la barre de traction et la barre de trapèze aux traverses supérieures.

Nombre de répétitions : 3 à 5 séries

Objectifs :

- » Renforcer la stabilité dorsale
- » Ouvrir la cage thoracique
- » Renforcer la stabilité pelvienne
- » Améliorer l'extension dorsale
- » Augmenter la capacité respiratoire

Risques

- » Lésions dorsales et scapulaires

Capacités requises

- » Expansion de la cage thoracique en position debout sur Cadillac

Position de départ

- » Déverrouiller la barre de trapèze.
- » Se tenir debout sur le Cadillac en faisant face à l'un des côtés latéraux. Placer le bout des doigts sur la traverse de la barre de traction et sur la traverse de la barre de trapèze pour déterminer la distance appropriée. Verrouillez la barre en place.
- » S'allonger sur le dos en posant la tête au bord du tapis, du côté de la barre de traction. Placer les pieds dans la sangle du trapèze avec les talons joints et les orteils pointés vers l'extérieur.
- » Tendre les bras vers l'arrière et agripper la barre de traction.

Instructions

- » Inspirer profondément et soulever les hanches tout en tirant la barre de traction vers les hanches.
- » Retenir sa respiration et maintenir cette position pendant 5 secondes.
- » Expirer et revenir à la position de départ (ce mouvement doit durer 5 secondes).



ROLLBACK

Préparation : accrocher la barre de traction aux crochets supérieurs

Nombre de répétitions : 3 à 5

Objectifs :

- » Rendre la colonne vertébrale plus flexible
- » Renforcer la sangle abdominale
- » Améliorer la coordination des mouvements des bras, du dos et de la sangle abdominale

Risques :

- » Lésions dorsales et scapulaires

Capacités requises :

- » Rollback sur tapis

Position de départ :

- » S'asseoir face à la barre de traction. Étendre les jambes et appuyer la plante des pieds contre les barres latérales
- » Redresser le dos et agripper la barre de traction

Instructions

- » Prendre la position assise puis s'étendre lentement sur le tapis en déroulant le dos.
- » Quand le dos est bien à plat sur le tapis, rapprocher les omoplates en bombant la poitrine.
- » En gardant les épaules tirées en arrière, décoller lentement le dos du tapis en tirant sur la barre jusqu'à revenir à la position de départ.



Cadillac Contrology®

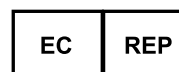
QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.



Dichiarazione di destinazione d'uso

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

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

17219 A | 2021-11

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: Avviso – Il lettino Cadillac è composto di materiali infiammabili, si prega di tenere lontano dalle fonti di calore dirette.

INTRODUZIONE

Contrology Cadillac si compone di un lettino imbottito circondato da un telaio di aste in metallo. I golfari inseriti nel telaio forniscono i punti di fissaggio per le molle. Gli anelli, le maniglie o la barra roll-down in legno possono essere fissati alle molle, creando un vasto repertorio di esercizi. Il lettino Cadillac è dotato di una barra trasversale o slider, posizionata fra le barre sopra la testa che scorre orizzontalmente. L'estremità anteriore del lettino Cadillac tiene insieme un telaio articolato in legno, detto barra push-through (PTB).

Per l'elenco delle parti che compongono il lettino Cadillac, consultare lo schema accluso.

CARATTERISTICHE DEL LETTINO CONTROLOGY CADILLAC

1. PUNTI DI FISSAGGIO PER MOLLE

Inferiore: le molle sono fissate a partire dai golfari fino all'estremità PTB del telaio in legno del lettino. Queste molle vengono utilizzate per gli esercizi delle molle fissate in basso utilizzando il PTB.

Centrale: le molle sono fissate al tubo verticale dei golfari.

Superiore: le molle sono fissate ai golfari negli angoli superiori del baldacchino.

Sopra la testa: le molle sono fissate allo slider orizzontale fra le barre posizionate sopra la testa.

2. MOLLE LETTINO CADILLAC

Il lettino Cadillac è dotato di un'ampia varietà di molle; è possibile acquistare la versione più pesante per coloro che desiderano le stesse molle che utilizzava Joe Pilates oppure per una maggiore resistenza o riscontro.

Le molle possono avere diverse forme, in modo da riprodurre il design e la fabbricazione originale di quelle utilizzate da Joe Pilates.

Le molle presentano due lunghezze diverse: lunghe e corte. Qualsiasi lunghezza può fornire diversi livelli di resistenza, sia leggero sia pesante. Il codice delle molle standard di Balanced Body è illustrato di seguito:

Molle corte

- » Molle per le braccia: leggere
- » Molle per le braccia: pesanti*
- » Molle barra roll down: leggere
- » Molle barra push-through: leggere
- » Molle barra a trapezio: molto pesanti

Molle lunghe

- » Molle per le gambe: leggere
- » Molle per le gambe: pesanti*

* Non incluse, configurate al momento dell'ordine o acquistabili separatamente.

3. SICUREZZA

È molto importante che l'istruttore sia presente e supervisioni il cliente, ogni volta che si utilizza la barra push-through. La barra push-through non deve mai essere regolata troppo in basso fino a toccare il cliente che è disteso al di sotto di essa. È necessario utilizzare sempre la catena di sicurezza, che deve essere regolata in modo tale che l'angolo della barra push through, se osservata lateralmente, non dovrebbe essere minore di quello delle lancette di un orologio che segnano le otto.

4. PULIZIA E DISINFEZIONE DELL'IMBOTTITURA.

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, oppure usare semplicemente il Cleaner BB.

Come assemblare la Cadillac Contrology®

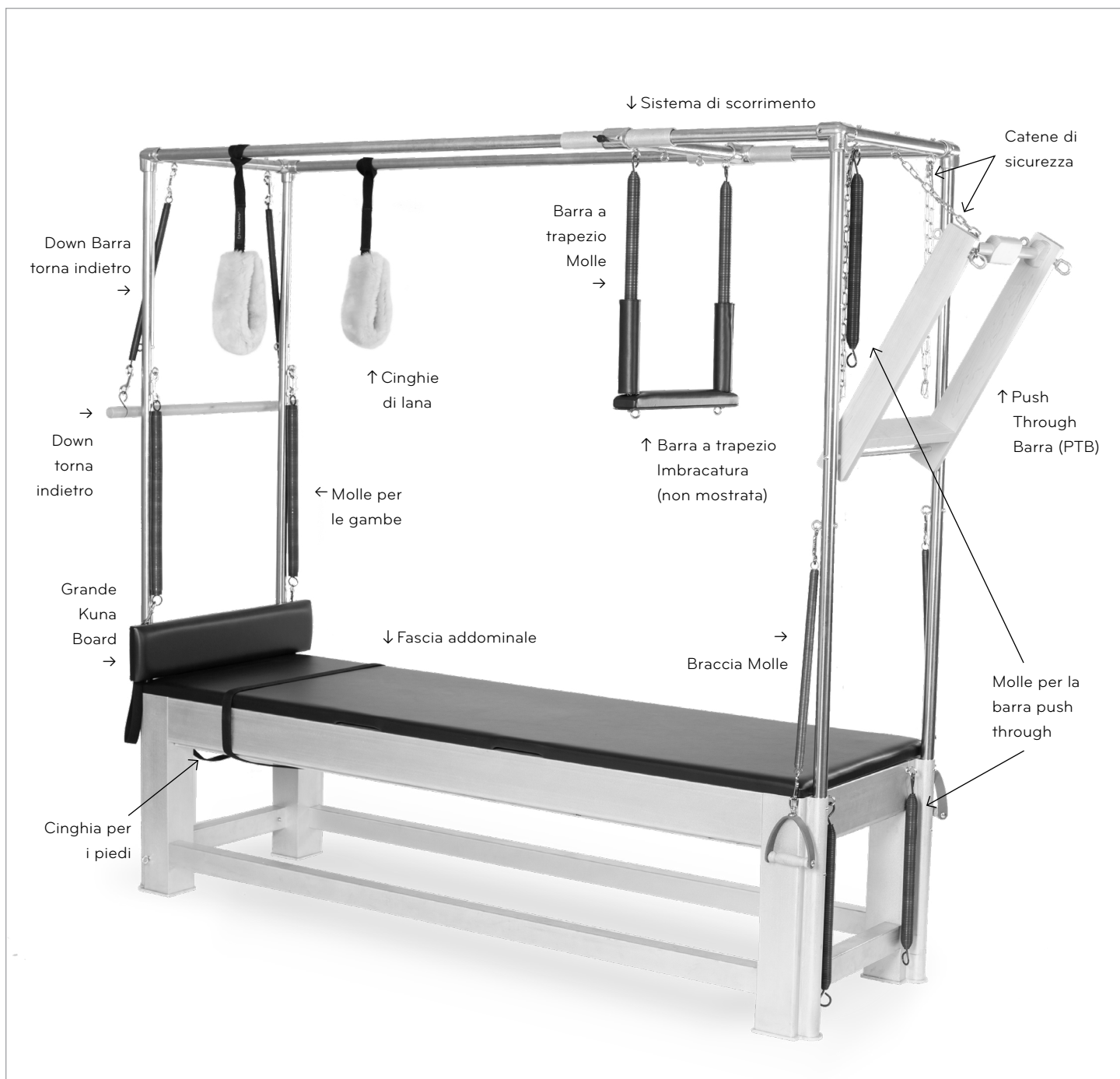


Figura 1: Cadillac Contrology

ELENCO PEZZI (INCLUSI):

IMPORTANTE: per guardare un video illustrativo passo passo sul disimballaggio e l'assemblaggio della Cadillac Contrology, visitare le pagine relative all'assistenza Contrology all'indirizzo Contrology.pilates.com/support

DESCRIZIONE	NUMERO PEZZO	QT.À
Telaio base	n/d	1
Anelli di cotone (coppia)	16992	1
Cinghie di lana (coppia)	16993	1
Barra torna indietro	17111	1
Fascia addominale	16996	1
Cinghia per i piedi	16994	1
Molla per le braccia leggera **	17109	2
Molla per le gambe leggera **	17094	2
Molla per barra torna indietro	16910	2
Molla per barra push-through	16912	3
Molla per barra a trapezio	16911	2
Catena di sicurezza - lunga	17035	2
Catena di sicurezza - corta	17051	1
Barra a trapezio con cinghia	17003	1
Maniche della barra a trapezio	n/d	4
Barra in legno push-through	17098	1
Tavola Kuna, grande	16989	1
Gruppo maniglie in pelle (coppia)	17115	1
Baldacchino con struttura tubolare orizzontale	n/d	1
Gruppo con sistema di scorrimento e angoli		
Struttura tubolare verticale all'estremità della testa	16965	2
Struttura tubolare verticale all'estremità dei piedi	16966	2
Viti 1/4"-20 x 5/8" Lunghe	15223	8
Golfare, 1/4-20 x 2"	13657	2
Rondelle di chiusura, #12	10522	2
Chiave a brugola Allen 3/16"	13777	1
Chiave a brugola Allen 5/32"	13778	1
Cuscinetti piatti in schiuma per i piedi	17195	4
Tube pour sangle de pied	17482	2

**Questi componenti possono essere sostituiti con molle pesanti.
Per le braccia: 16937 Per le gambe: 16908

MONTAGGIO BALDACCHINO A TRAPEZIO

1. Questo telaio è particolarmente pesante. Si consiglia la presenza di almeno due (2) persone per sollevare e spostare il telaio base.
2. Rimuovere il telaio base dalla scatola e collocarlo nel luogo desiderato. Successivamente, rimuovere tutti i componenti dalla scatola del baldacchino e abbinarli all'elenco dei pezzi, accertandosi di avere a disposizione tutti i componenti, prima di iniziare.
3. Trovare i golfari e le rondelle di chiusura forniti e installarli sui piedi come mostrato, ciascuno su ogni estremità. Stringere saldamente i golfari, avvitandoli in senso orario. Una volta che

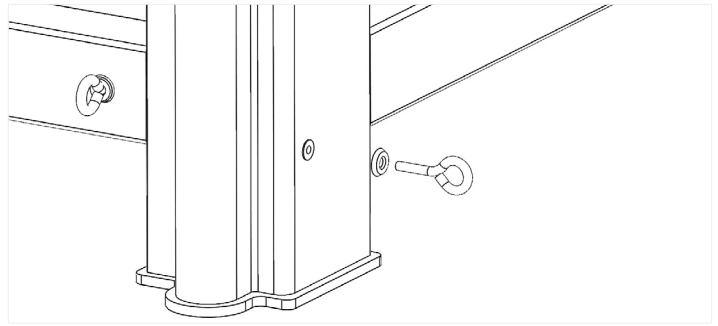


Figura 2: golfari e rondelle di chiusura

i bulloni iniziano ad essere stretti, continuare a farli girare e a orientarli in modo tale che stiano in verticale. Consultare fig. 2

4. Rimuovere le due strutture tubolari verticali per l'estremità della testa dalla scatola insieme al sistema della barra push through (PTB). Durante l'estrazione di questo set tubolare assemblato, prestare attenzione alla PTB, poiché potrebbe oscillare. Da un lato delle strutture tubolari verticali, sulla metà inferiore, ci saranno due viti installate nei fori filettati. Rimuovere queste viti, in quanto tali fori andranno allineati con quelli presenti sui piedi. Posizionare le strutture tubolari nelle aperture presenti nelle estrusioni dei piedi del telaio davanti ai piedi su cui sono stati appena installati i golfari. Consultare fig. 1
5. Inserire le strutture tubolari nei piedi fino in fondo. Una volta installate, i fori presenti sulle strutture tubolari si allineeranno con quelli presenti sui piedi. Se necessario, sollevare leggermente le strutture tubolari per favorire l'allineamento. Utilizzare la chiave a brugola Allen 5/32" in dotazione e le viti 1/4 -20 x 5/8" per fissare le strutture tubolari in posizione.
6. Installare le strutture tubolari verticali dell'estremità dei piedi all'interno delle aperture presenti negli altri due piedi del telaio. Accertarsi che i golfari superiori siano rivolti dalla parte opposta rispetto all'imbottitura del lettino. Stringere usando la brugola Allen 5/32" e le 1/4"-20 x 5/8" viti. Consultare fig. 1.
7. Adesso, collocare il baldacchino sopra le strutture tubolari verticali. Durante questa fase, sarà necessario l'aiuto di un'altra persona. L'estremità del telaio del baldacchino con i tre (3) golfari deve essere collocata al di sopra della barra push-through. Accertarsi che tutti e quattro i giunti ad angolo siano ben fissati al di sopra delle strutture tubolari. Consultare fig. 1.
8. Utilizzando la chiave a brugola Allen da 3/16", stringere le viti collocate su tutti e quattro i giunti ad angolo e nelle flange intorno al telaio. Dopo averle fissate, testare il movimento del sistema di scorrimento della barra a trapezio. Per farlo, assicurarsi che le manopole presenti sulla parte esterna siano allentate e spingere il gruppo della barra in senso orizzontale. Questo sistema dovrebbe muoversi facilmente e non incastrarsi, laddove venga applicata pressione in maniera uniforme. Far correre il gruppo della barra a trapezio per l'intera lunghezza del baldacchino. Qualora, spostando la posizione, il sistema di scorrimento si blocchi, basterà semplicemente allentare le viti installate che sostengono le strutture tubolari orizzontali, ruotare queste ultime quanto necessario, finché il sistema di scorrimento non si muoverà liberamente. Una volta completata l'operazione, assicurarsi di fissare nuovamente le viti.

9. Attaccare le molle per le braccia e quelle per le gambe, le molle della barra torna indietro, quelle della barra push through e della barra a trapezio nei luoghi appropriati. Consultare fig. 1 per individuare le giuste collocazioni delle molle. Consultare le fig. 3 e 4 per vedere le immagini delle molle.

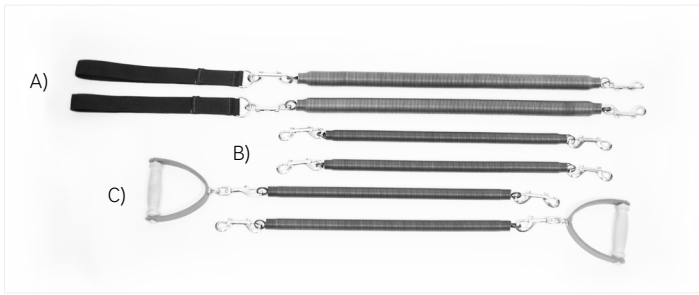


Figura 3: A) Molle per le gambe (le molle più lunghe)
B) Molle per torna indietro bar (con 2 moschettoni)
C) Molle per braccia (con 1 solo moschettone)



Figura 4: D) Molle per push-through bar
E) Molla per trapeze bar

10. Agganciare la torna indietro bar alle apposite molle.
11. Fissare le molle per trapeze bar sulle viti ad anello esterne del binario. Si dovrebbero fissare i ganci delle molle alle viti ad anello e i moschettoni all'imbottitura della barra trapezoidale. Infine, attaccare l'apposita fascia alla trapeze bar. Vedere figura 1.
12. Agganciare le molle per push-through bar al telaio. Collegare la molla con (1) giunto istantaneo alle viti ad anello della struttura di sostegno della push-through bar. Agganciare le molle (2) con rivestimento alle viti ad anello del telaio inferiore, utilizzando i ganci aperti più lunghi. Vedere figura 1. Attaccare tutti i moschettoni della molla alla push-through bar.
13. Agganciare le catene di sicurezza più lunghe alle viti ad anello esterne, presenti sull'estremità superiore della struttura di sostegno. Vedere figura 1. Agganciare la catena di sicurezza più corta alla vite ad anello centrale, posta sulla stessa estremità. Attaccare i giunti istantanei alle viti ad anello della struttura di sostegno, come in figura 5.

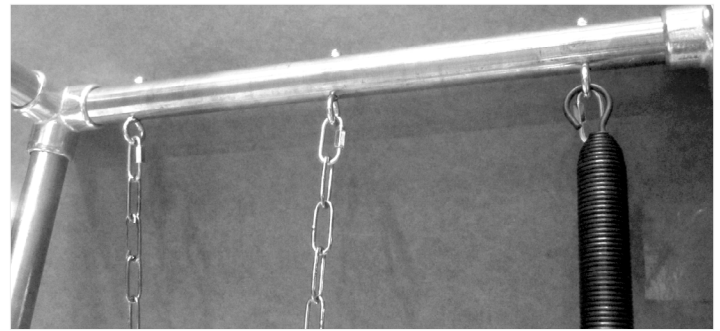


Figure 5

14. Attaccare gli anelli all'estremità delle molle per gambe.
15. Agganciare i manubri alle molle per braccia.
16. Agganciare la fascia per piedi alle viti ad anello dedicate, poste all'estremità del telaio. La fascia per piedi dispone di apposite protezioni sopra alle chiusure. Per fissarla, far scorrere le protezioni verso il basso per accedere alla leva. Una volta posizionata la fascia, spostare nuovamente le protezioni sulla chiusura, per evitare di danneggiare il tappetino. Per vedere un video su come eseguire al meglio la procedura, basta visitare la sezione dedicata all'assistenza disponibile su contrology.pilates.com.
17. Far passare la fascia per pancia sopra e intorno all'imbottitura del rivestimento.
18. Per chi volesse, è possibile posizionare la Kuna board grande contro i tubi verticali dell'estremità per piedi.
19. Se necessario, si possono posizionare i cuscinetti di livellamento forniti sotto alle gambe del dispositivo. Utilizzare in base alle esigenze.

VERSIONE TOY BOX

Il telaio base potrebbe presentare una "Toy Box" preinstallato nascosto.

Qualora il telaio base presenti tale caratteristica, una volta che la macchina sarà stata collocata nel luogo desiderato e installata completa di baldacchino, guardare sotto i binari della parte alta del telaio per localizzare una fascetta in plastica sul lato inferiore della "Toy Box". Utilizzando delle forbici o un taglierino, tagliare la fascetta. Questa viene installata per la spedizione e la sua rimozione consentirà al coperchio di aprirsi.

Assicurarsi di allentare la fascia addominale prima di aprire il coperchio, oppure assicurarsi che non sia attaccato.

Assicurarsi che la PTB sia fuori traiettoria, oppure sollevarla verso la posizione alta e fissarla con la catena di sicurezza. Riposizionare o rimuovere qualsiasi accessorio o molla che possano trovarsi nella traiettoria di apertura della parte superiore della Toy Box.

Esistono (2) maniglie sottili in sospensione nel vinile, su un lato, utilizzate come punti di accesso per le mani. Posizionare le dita in queste aperture e sollevare il coperchio del rivestimento. Ci sono (2) ammortizzatori a gas che aiutano il coperchio a sollevarsi a velocità controllata, il quale fermerà l'apertura autonomamente. Questo scomparto può essere utilizzato per conservare anelli, maniglie e molle di riserva, la Kuna board, la airplane board e altri accessori.

Prima di chiudere, accertarsi che gli altri siano liberi, quindi spingere il coperchio verso il basso; sarà necessaria una leggera pressione per avviarlo. Quando il coperchio è a circa 7 cm dal telaio, si chiuderà da sé. Accertarsi di rimuovere le dita quando lo si chiude. Stringere di nuovo la fascia addominale, come desiderato.

COME REGOLARE LA BARRA A TRAPEZIO SCORREVOLE

Posizionare le mani sulla parte esterna di ciascun sistema di scorrimento. Collocare il pollice e indice e/o medio sulle manopole; farle girare in senso orario per bloccare le filettature nelle strutture tubolari. Questo fisserà il gruppo della Barra a trapezio in posizione, in modo tale che non scivoli. Per motivi di sicurezza, è consigliabile bloccare sempre ENTRAMBE le manopole. Girare le manopole nella direzione opposta per allentare e spostare il gruppo. Una volta arrivati alla posizione desiderata, stringere le manopole.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Controllare che le molle non presentino separazioni e, se necessario, sostituirle. Controllare i moschettoni sulle molle e accertarsi che funzionino senza problemi. Sostituirli se presentano segni di usura o se non funzionano correttamente. Accertarsi che non vi siano indentature sulla parte interna dei moschettoni.

Controllare che tutti i dadi, i golfari e le viti installate siano ben fissate. Stringere o sostituire tali componenti, se necessario.

QUESTIONS?

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

Come installare i fermacavi sulle molle Contrology

PARTI INCLUSE:

DESCRIZIONE	P/N	QTY
Fermacavi	17922	7
Vite di fissaggio 10-24	17931	7
Chiave a brugola 3/32"	17930	1

Inizia con l'infilare una delle viti di fissaggio fornite in ogni fermacavi e poi installa la vite di fissaggio nel fermacavi in modo che circa 1/4 della vite rimanga fuori. (Nota che potrebbero essere già nei fermacavi. Se questo è il caso, assicurati che non entrino nell'apertura centrale del fermacavi)

Vai alla molla montata sulla tua macchina in alto, vedi Figura 6. Installa un fermacavi sull'estremità del gancio aperto. Far scorrere l'apertura centrale del fermacavo sul filo in modo che l'estremità del filo fuoriesca appena dalla parte inferiore del fermacavo.

Assicurati che il corpo della lunghezza del fermacavi sia perpendicolare al cavo, vedere la Figura 7. Utilizza la chiave a brugola fornita per serrare la vite di fissaggio. Assicurati che la vite di fissaggio sia molto stretta per evitare che si allenti.

Ripeti i passaggi precedenti per le altre molle con le estremità aperte. Ci sono (3) molle della barra di spinta, ognuna delle quali si attacca all'estremità del telaio della molla e (2) molle della barra di aggancio, ognuna delle quali ha 2 fermacavi, uno su ciascuna estremità.

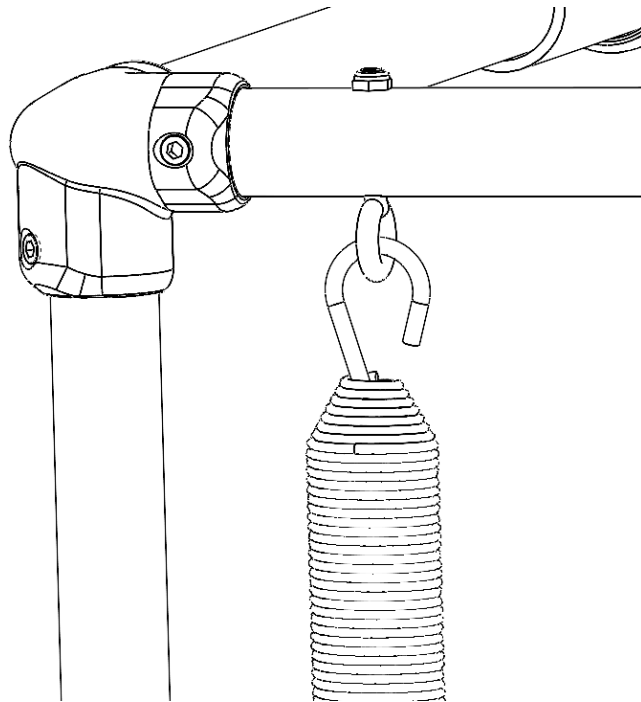


Figure 6

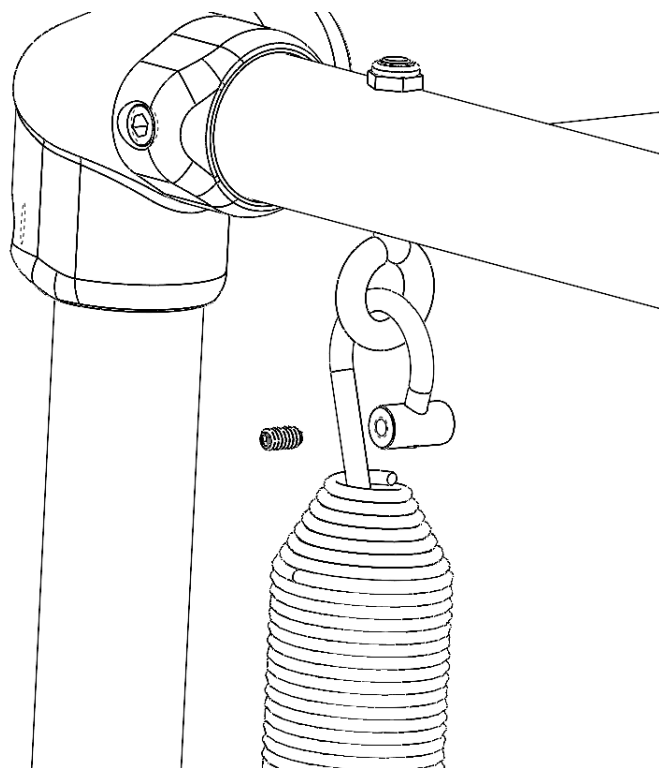


Figure 7

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.

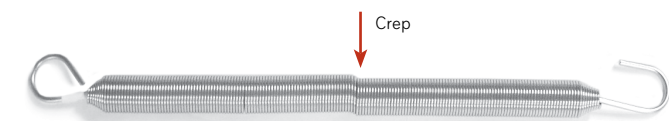


Figura 1

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**.

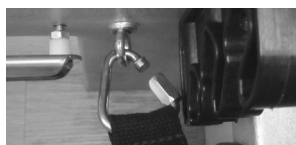


Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



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. 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**.

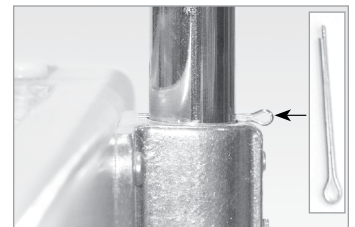


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

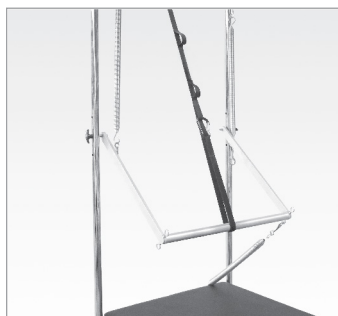


Figure 7: cinghia di sicurezza che tiene insieme la barra push-through con le lancette di un orologio che segnano le quattro. La cinghia è fissata al PTB e al telaio del baldacchino, non nei golfari.

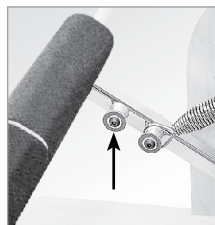


Figura 8: Rondella in fibra

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

PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

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

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

COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

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



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

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

SEDIE

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

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

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

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

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

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

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

Tutti gli attrezzi	Gior.	Sett.	Mese	Trim.
Controllare la presenza di crepe e pieghe nelle molle		✓	✓	
Controllare la presenza di usura sui moschettoni			✓	
Controllare il fissaggio di dadi e viti			✓	
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.

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 Cadillac.

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

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.

Cadillac Contrology

1. Rettifica Cadillac

- a. Barra roll-back collegata ai ganci superiori.
- b. Molle per le gambe posizionate su ganci idonei.
- c. Molle per le braccia riposte su ganci esterni o interni in corrispondenza della barra push-through (PTB).
- d. La barra PTB deve essere posizionata verso l'alto e assicurata con la relativa catena oppure secondo le specifiche dello studio.
- e. La Trapeze deve essere riposta nella scatola dei giocattoli, sotto il Cadillac oppure sui ganci.
- f. Le catene di sicurezza sono agganciate ai golfari superiori.
- g. Riporre tutti gli accessori (ad es. supporto per il collo, tavola ad aeroplano, molle aggiuntive sotto il Cadillac).

2. Controllo mensile per la sicurezza consigliato

- a. Ispezionare tutte le molle per verificare la presenza di usura (crepe, ruggine e separazioni asimmetriche quando le molle sono aperte). Sostituire immediatamente in caso di problemi. Fare riferimento alla Figura A alla fine del presente documento.
- b. Ispezionare tutti i morsetti (moschettoni) per individuare segni di usura. Controllare i moschettoni, golfari, aperture e morsetti. Fare riferimento alla Figura C alla fine del presente documento.
- c. Controllare che le cuciture di tutte le cinghie e i cappi non presentino usura o cuciture lente e sostituirle immediatamente.
- d. Controllare che le cinghie rivestite e i cappi sottostanti non presentino materiale lento o usurato. In caso di usura, sostituirle immediatamente.
- e. Ispezionare i punti di articolazione della PTB.
- f. Controllare e stringere gli occhielli (noti come golfari o ganci) se necessario. Nota: se riesci a girare un golfaro a mano significa che è troppo lento.
- g. Controllare le viti sulle aste e il baldacchino e stringerle se necessario.
- h. Controllare che non vi siano segni di usura sulle catene di sicurezza della PTB e sugli occhielli.
- i. Ispezionare tutti i punti di collegamento per individuare segni di usura.

3. Durante la sessione

- a. Se durante una sessione è necessario rimuovere le molle, riporle sotto il Cadillac oppure nella scatola dei giocattoli. Accertarsi che il cliente non sia nelle vicinanze quando si controllano le molle.
- i. Accertarsi che i morsetti/moschettoni siano riposti correttamente. Accertarsi che il cliente non sia nelle vicinanze quando si controllano i morsetti o i moschettoni.
- b. Controllare bene i morsetti sulla barra PTB e che la catena di sicurezza sia collegata correttamente.
- c. **È fondamentale avere il controllo della barra push-through quando si lavora con i clienti.** Agire sempre con la massima cautela.
- d. Impostare e controllare che i QuickLink e i fermacavi sulle molle siano fissati e riposti correttamente. Fare riferimento alla Figura B e D alla fine del presente documento.
- e. Verificare che tutte le molle Cadillac con i ganci aperti siano dotate di fermacavi collegati.

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

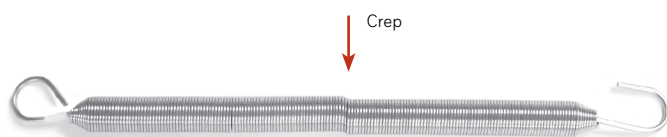


Figura A

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

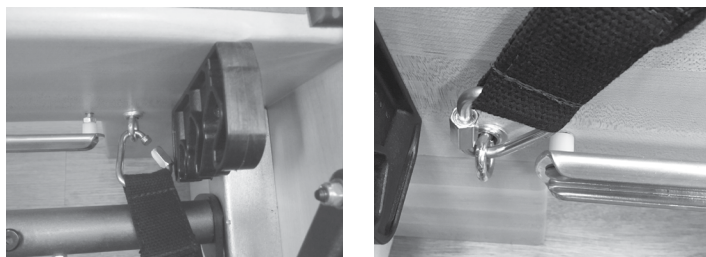


Figura B

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

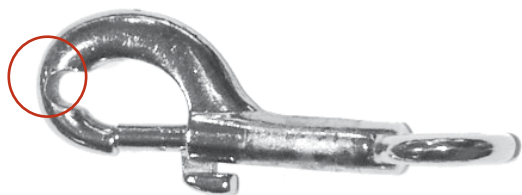


Figura C

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



Wire Stops

Exercises for the Contrology® Cadillac

SERIE DI GAMBE - CERCHI CON LE GAMBE

Attrezzatura: estensori elastici per gambe con anelli, agganciati sul lato della barra roll-back

Ripetizioni: 5 in ciascuna direzione

Obiettivi

- » Coordinare i movimenti della parte inferiore del corpo con la stabilità del tronco
- » Rinforzare le gambe

Precauzioni

- » Lesioni alle ginocchia
- » Rischio di lesioni alle spalle (posizionare le braccia lateralmente per mettersi in posizione)

Prerequisiti

- » Esercizi sul tappeto - Cerchio a gamba singola
- » Esercizi con Reformer - Esercizio della rana/Cerchi con le gambe

Posizione iniziale

- » Posizionare i piedi negli anelli degli estensori e portare le ginocchia al petto fino a raggiungere la posizione della rana. Unire i talloni, rivolgere le punte delle dita dei piedi verso l'esterno e divaricare le ginocchia approssimativamente alla larghezza delle spalle.
- » Portare le braccia sopra la testa, stringendo i pali con le mani e tenendo uniti i pollici e le dita. Le braccia dovrebbero essere abbastanza alte da tenere la schiena completamente piatta sul tappeto.
- » Esercitare una pressione sui pali per portare le spalle verso il basso e connetterle alla schiena.

Istruzioni

- » Partendo dalla posizione della rana, distendere le gambe. Il bacino dovrebbe rimanere piatto sul tappeto.
- » Aprire le gambe fino alla larghezza del cadillac
- » Spingere verso il basso, in direzione del tappeto, senza inarcare la schiena
- » Unire le gambe e tornare alla posizione iniziale
- » Ripetere cinque volte e invertire il movimento



SERIE DI BRACCIA - SPINTE CON I TRICIPITI

Attrezzatura: estensori elastici per braccia con maniglie agganciati alla barra push-through.

Ripetizioni: 5

Obiettivi

- » Mettere in connessione la parte superiore del corpo con il centro
- » Rinforzare i muscoli posteriori delle braccia
- » Lavorare simmetricamente

Precauzioni

- » Rischio di lesioni ai polsi
- » Rischio di lesioni alle spalle

Prerequisiti

- » Conoscenza di base sull'utilizzo del tappeto e del reformer

Posizione iniziale

- » Sdraiarsi sulla schiena con la testa rivolta verso la barra push-through e le ginocchia piegate e divaricate alla larghezza dei fianchi. * Da notare che la distanza dai pali sarà determinata dalla forza dello studente.
- » Posizionare le mani nelle maniglie, con i palmi rivolti verso il basso e le braccia all'altezza delle spalle.
- » Spingere con il braccio e il gomito verso il tappetino.

Istruzioni

- » Con le spalle connesse alla schiena e il braccio ben ancorato al tappeto, spingere con gli avambracci in basso verso il bacino e mantenere la posizione contando fino a cinque.
- » Riportare l'estensore elastico alla posizione iniziale controllando il movimento.



PUSH-THROUGH

Attrezzatura: 1 estensore con l'estremità agganciata alla barra push-through

Ripetizioni: 3

Obiettivi

- » Flessibilità della colonna vertebrale
- » Flessibilità dei muscoli ischio-crurali
- » Mobilità e stabilità delle scapole

Precauzioni

- » Rischio di lesioni alle spalle
- » Rischio di lesioni alla schiena

Prerequisiti

- » Esercizi sul tappeto - Esercizi di roll-up
- » Esercizi sul tappeto - Esercizi di allungamento della colonna vertebrale in avanti

Posizione iniziale

- » Sedersi con lo sguardo rivolto verso la barra push-through.
- » Le gambe sono distese e i piedi sono flessi lungo i pali.
- » Posizionare le mani sulla barra con le braccia dritte e la schiena alta.

Istruzioni

- » Allontanarsi dalla barra e incurvare la schiena partendo dal centro.
- » Quando la barra e le braccia sono allineate, spingere la barra verso il basso, portare la cassa toracica verso l'alto ed effettuare un allungamento in avanti.
- » Riportare la parte centrale della schiena alla posizione incurvata controllando il movimento.
- » Quando la barra e le braccia sono allineate, spingere la barra verso l'alto, tenendo le braccia diritte e allungando la colonna vertebrale fino a portare la schiena in alto.



ESERCIZIO IN PIEDI PER L'ESPANSIONE DELLA CASSA TORACICA

Attrezzatura: barra roll-back attaccata ai ganci esterni

Ripetizioni: da 2 a 3 serie

Obiettivi

- » Connessione della schiena
- » Espansione della cassa toracica
- » Allungamento del collo
- » Respirazione

Precauzioni

- » Rischio di lesioni al collo e alle spalle

Prerequisiti

- » Conoscenza di base sull'utilizzo del tappeto e del reformer

Posizione iniziale

- » Posizionarsi ad un braccio di distanza dal cadillac con i talloni uniti e le dita dei piedi rivolte verso l'esterno.
- » Posizionare le mani sulla barra roll-back.

Istruzioni

- » Inspirare, spingere la barra verso il bacino e sollevare il torace.
- » Con la barra abbassata, trattenere il respiro e girare la testa verso destra, quindi verso sinistra.
- » Portare la testa al centro ed espirare, mentre si riporta la barra alla posizione iniziale.
- » Inspirare, spingere la barra verso il bacino e sollevare il torace.
- » Con la barra abbassata, trattenere il respiro e girare la testa verso sinistra, quindi verso destra.
- » Portare la testa al centro ed espirare, mentre si riporta la barra alla posizione iniziale.



RESPIRAZIONE

Attrezzatura: Barra roll-back agganciata alla parte superiore e barra a trapezio.

Ripetizioni: da 3 a 5 serie

Obiettivi

- » Rinforcare la connessione della schiena
- » Espandere la cassa toracica
- » Rinforcare i glutei e migliorare la connessione della parte inferiore del corpo
- » Distendere la schiena
- » Migliorare la resistenza durante la respirazione

Precauzioni

- » Rischi di lesioni alla schiena e alle spalle

Prerequisiti

- » Cadillac - Esercizi in piedi per l'espansione della cassa toracica

Posizione iniziale

- » Sbloccare la barra a trapezio.
- » Salire in piedi sul Cadillac, rivolgendo lo sguardo verso uno dei lati. Posizionare la punta delle dita sulla parte orizzontale della barra roll-back e sulla parte orizzontale della barra a trapezio ed effettuare la misurazione della distanza. Bloccare la barra in posizione.
- » Stendersi sulla schiena con la testa all'altezza del bordo del tappeto, in prossimità dei due pali della barra roll-back. Inserire i piedi nell'imbracatura del trapezio, con i talloni uniti e le punte delle dita rivolte verso l'esterno e avvolte nella fascia affinché rimangano ferme.
- » Portarsi all'indietro per raggiungere la barra roll-back.

Istruzioni

- » Respirare profondamente, sollevare i fianchi dal tappetino e, contemporaneamente, portare la barra roll-back fino al bacino e contare fino a 1.
- » Trattenere il respiro e la posizione contando fino a 5.
- » Dopo aver contato fino a 5, espirare e tornare alla posizione iniziale.



ROLL-BACK

Attrezzatura: barra roll-back fissata ai ganci superiori

Ripetizioni: da 3 a 5

Obiettivi

- » Distendere e articolare la colonna vertebrale
- » Rinforzare il centro del corpo
- » Mettere in connessione le braccia e le spalle con il centro del corpo

Precauzioni

- » Rischio di lesioni alle spalle e alla schiena

Prerequisiti

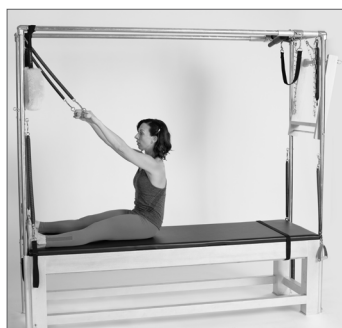
- » Esercizi con tappeto - Roll-back

Posizione iniziale

- » Sedersi di fronte alla barra roll-back. Le gambe sono distese e i piedi sono flessi lungo il palo
- » Mantenere una postura eretta e protendersi verso la barra roll-back

Istruzioni

- » Iniziare dal centro e scendere con la schiena sul tappeto, avendo cura di posizionare una vertebra alla volta.
- » Mentre si è distesi, aprire il torace e le spalle e riconnettere le spalle alla schiena.
- » Tenendo le spalle connesse alla schiena, alzare leggermente le braccia e sollevare lentamente la schiena, una vertebra alla volta, fino a raggiungere la posizione iniziale.



Der Contrology® Cadillac

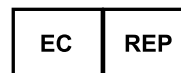
DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.



Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

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

Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



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: Warnung – Der Cadillac-Tisch enthält entflammendes Material; bitte von direkten Hitzequellen fernhalten.

EINFÜHRUNG

Der Contrology Cadillac besteht aus einem gepolsterten Tisch, der sich in einem aus Rahmen aus Metallrohren befindet. Ösenbolzen im Rahmen bieten Befestigungspunkte für die Federn. Schlaufen, Griffe oder eine Roll-Down-Stange lassen sich an den Federn befestigen, was eine große Vielfalt an Übungen erlaubt. Der Cadillac-Tisch besitzt eine bewegliche Querstange bzw. einen Schieber; dieser befindet sich zwischen den Rohren des oberen Trapezrahmens und ist horizontal verschiebbar. Am Kopfende des Cadillac-Tisches befindet sich ein klappbarer Holzrahmen, der als Push-Through-Stange (PTS) bezeichnet wird.

Bitte beachten Sie die beigefügte Tabelle, die eine Liste der verschiedenen Teile des Cadillac-Tisch enthält.

ELEMENTE DES CONTROLOGY CADILLAC-TISCH

1. BEFESTIGUNGSPUNKTE FÜR FEDERN

Niedrig: Die Federn werden an den Ösenbolzen am Holzrahmen am Kopfende des Tisches befestigt. Diese Federn werden verwendet für Übungen mit Federzug von unten mit der PTS.

Mittel: Die Federn werden an den Ösenbolzen der vertikalen Rohre befestigt.

Hoch: Die Federn werden an den Ösenbolzen in den Ecken des Trapezrahmens befestigt.

Trapezrahmen: Die Federn werden am horizontalen Schieber zwischen den oberen Rohren befestigt.

2. FEDERN DES CADILLAC-TISCHES

Der Cadillac-Tisch besitzt eine große Vielfalt an Federn. Zusätzliche schwerere Federn sind erhältlich für alle, die die gleiche Feder wie einst Joe Pilates verwenden möchten oder mehr Widerstand wünschen.

Die Federn verfügen außerdem über verschiedene Verengungen, um die ursprüngliche, von Joe Pilates verwendete Bauweise nachzuahmen.

Die Federn haben zwei verschiedene Längen – lange Federn und kurze Federn. Jede Federnlänge kann verschiedene Widerstände aufweisen, entweder leicht oder schwer. Die Standard-Federvarianten von Balanced Body lauten:

Kurze Federn

- » Armfedern – leicht
- » Armfedern – schwer*
- » Federn für Roll-Down-Stange – leicht
- » Federn für Push-Through-Stange – leicht
- » Federn für Trapezstange – sehr schwer

Lange Federn

- » Beinfedern – leicht
- » Beinfedern – schwer*

* Nicht enthalten, Konfiguration bei der Bestellung oder separat erhältlich.

3. SICHERHEIT

Es ist sehr wichtig, dass ein Fitnesstrainer anwesend ist und den Anwender überwacht, wenn dieser mit der Push-Through-Stange übt. Die Push-Through-Stange sollte niemals so niedrig eingestellt sein, dass sie einen unter ihr liegenden anwender treffen könnte. Der Sicherheitsgurt muss stets verwendet werden. Der Sicherheitsgurt muss so eingestellt werden, dass der Winkel der Push-Through-Stange bei einer seitlichen Ansicht nicht unterhalb der 4-Uhr- oder 8-Uhr-Position liegt.

4. REINIGUNG UND DESINFEKTION DES POLSTERS

Sie können die Lebensdauer des Polsters verlängern, indem Sie dieses regelmäßig reinigen und frei von Schmutz, Öl und Schweiß halten. Wischen Sie das Polster nach jeder Benutzung mit klarem Wasser ab und trocknen Sie es mit einem Lappen ab, oder verwenden Sie einfach den Reiniger von Balanced Body.

So montieren Sie den Contrology® Cadillac



Abb. 1: Contrology Cadillac

ISTE (LIEFERUMFANG):

WICHTIG: Für eine schrittweise Videoanleitung zum Auspacken und Montieren des Contrology Cadillac besuchen Sie bitte die Contrology-Kundendienst-Seiten auf Contrology.pilates.com/support

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	ANZAHL
Unterbau	n/a	1
Baumwollschlaufe (Paar)	16992	1
Wollschlaufe (Paar)	16993	1
Zurückrollen-Stange	17111	1
Bauchgurt	16996	1
Fußgurt	16994	1
Armfeder leicht **	17109	2
Beinfeder leicht **	17094	2
Feder für Zurückrollen-Stange	16910	2
Feder für Push-Through-Stange	16912	3
Feder für Trapezstange	16911	2
Sicherungskette, lang	17035	2
Sicherungskette, kurz	17051	1
Trapezstange mit Riemen	17003	1
Trapezstangen-Hülsen	n/a	4
Push-Through-Stange (Holz)	17098	1
Kuna-Board, breit	16989	1
Montagekit Ledergriffe (Paar)	17115	1
Rahmenoberteil aus langen horizontalen Rohren	n/a	1
Montagekit mit Gleiter und Ecken		
Vertikales Rohr Kopfende	16965	2
Vertikales Rohr Fußende	16966	2
Schrauben 1/4"-20 x 5/8" lang	15223	8
Ösenbolzen, 1/4"-20 x 2"	13657	2
Abschlusscheibe, #12	10522	2
3/16" Inbusschlüssel	13777	1
5/32" Inbusschlüssel	13778	1
Ausgleichende schaumgepolsterte Fußunterlage	17195	4
Schläuche für Fußgurt	17482	2

**Diese können gegen kräftige Federn ausgetauscht werden;
Arm: 16937, Bein: 16908

ZUSAMMENBAU DES TRAPEZRAHMENS

- Bitte beachten Sie, dass dieser Rahmen sehr schwer ist. Es wird empfohlen, dass mindestens (2) Personen den Trapezstisch heben und bewegen.
- Nehmen Sie den Trapezstisch aus der Verpackung und platzieren Sie ihn am gewünschten Aufstellort. Entnehmen Sie sämtliche Elemente aus dem Trapezrahmen-Karton und gleichen Sie sie mit der Teileliste ab, um vor Aufbaubeginn sicherzustellen, dass alle Elemente vorhanden sind.
- Nehmen Sie die mitgelieferten Ösenbolzen und Abschlusscheibe und montieren Sie sie wie abgebildet in den Beinen, eine pro Bein des Fußendes. Drehen Sie die Ringschrauben im Uhrzeigersinn fest. Sobald die Ringschrauben fest sitzen, ziehen Sie noch etwas mehr an, bis sie vertikal ausgerichtet sind. Siehe Abb. 2

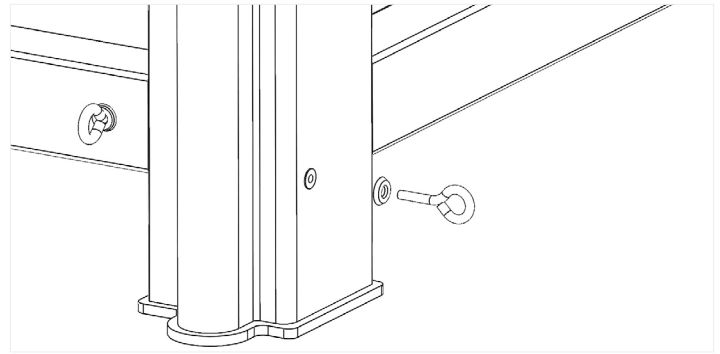


Abb. 2: Ösenbolzen und Abschlusscheibe

- Entnehmen Sie die beiden vertikalen Rohre des Kopfendes mit dem Push-Through-Stangen-System aus der Verpackung. Seien Sie beim Aufrichten der montierten Rohre vorsichtig, da die Push-Through-Stange schwingen kann. Auf einer Seite der vertikalen Rohre befinden sich in der unteren Hälfte zwei vormontierte Schrauben in den Gewindebohrungen. Entfernen Sie diese Schrauben, diese Bohrungen stimmen mit den Bohrungen der Beine überein. Schieben Sie die Rohre in die Profilöffnung der Rahmenbeine gegenüber den Beinen, die Sie soeben mit den Ösenbolzen befestigt haben. Siehe Abb. 1
- Schieben Sie die Rohre vollständig durch die Flanschöffnungen. Die Bohrungen in den Rohren befinden sich nun auf einer Höhe mit den Bohrungen am Trapezstisch; falls nötig, heben Sie die Rohre geringfügig an, bis die Bohrungen übereinstimmen. Verwenden Sie den im Lieferumfang enthaltenen 5/32 Zoll Inbusschlüssel und die 1/4 Zoll-20 x 5/8 Zoll Schrauben, um die Rohre zu fixieren.
- Schieben Sie die vertikalen Rohre des Fußendes in die anderen zwei Flanschöffnungen. Achten Sie darauf, dass die oberen Ösenbolzen von der Polstermatte weg zeigen. Fixieren Sie die Rohre mithilfe des 5/32 Zoll Inbusschlüssels und der 1/4 Zoll-20 x 5/8 Zoll Schrauben. Siehe Abb. 1.
- Stecken Sie nun den Trapezrahmen auf die vier vertikalen Rohre. Hier benötigen Sie Hilfe. Das Ende des Trapezrahmens mit den (3) Ösenbolzen kommt über die Push-Through-Stange. Vergewissern Sie sich, dass alle vier Eckverbinder sicher auf den Rohren sitzen. Siehe Abb. 1.
- Ziehen Sie die Feststellschrauben der vier Eckverbinder und aller Flansche rund um den Rahmen mit dem 3/16" (5 mm) Inbusschlüssel fest. Nach dem Anziehen aller Feststellschrauben in den vier Eckverbindern, überprüfen Sie die Bewegung des Trapezstangengleiters. Zu diesem Zweck sorgen Sie dafür, dass die Flügelschrauben auf der Außenseite gelöst sind, und schieben Sie die Stangenmontage in horizontaler Richtung. Dieses System sollte sich bei gleichbleibendem Druck leicht bewegen und nicht haken bleiben. Schieben Sie die Trapezstangenmontage entlang des gesamten Trapezrahmens. Sollte der Gleiter an einer Stelle haken bleiben, lösen Sie einfach die Feststellschrauben der horizontalen Rohre, und drehen Sie sie soweit wie nötig, bis die Gleiter sich frei bewegen. Ziehen Sie alle Feststellschrauben nach Beendigung wieder fest an.

9. Befestigen Sie die Federn für die Arme, Beine, die Zurückrollen-Stange, die Push-Through-Stange und die Trapezstange an den dafür vorgesehenen Stellen. Siehe Abb. 1 für die Befestigungsstellen der Federn. Siehe Abb. 3, 4 für Bilder der Federn.

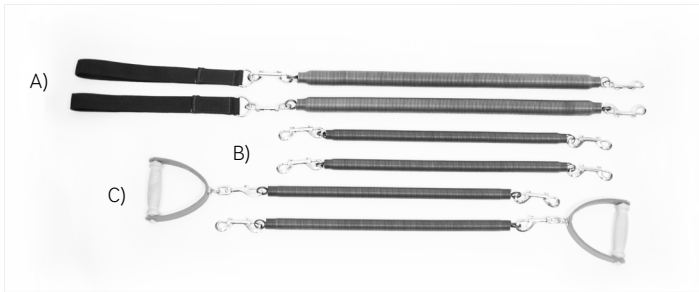


Abb. 3: A) Beinfedern (die längsten Federn)
B) Federn der Zurückrollen-Stange (mit 2 Bolzenkarabinerhaken)
C) Armfedern (nur 1 Bolzenkarabinerhaken)



Abb. 4: D) Trapezstangenfeder
E) Federn der Push-Through-Stange

10. Befestigen Sie die Zurückrollen-Stange an den Federn der Roll-Down-Stange.
11. Befestigen Sie die Trapezstangen-Federn an den äußeren Ösenbolzen des Schiebers. Die Haken der Federn sollten an den Ösenbolzen und der Bolzenkarabinerhaken am Trapezstangen-Polster befestigt werden. Befestigen Sie zum Abschluss den Trapezstangengurt an der Trapezstange. Siehe Abb. 1.
12. Befestigung der Federn für die Push-Through-Stange am Rahmen. Die Feder mit dem (1) Schnellverschluss muss am Trapezrahmen-Ösenbolzen für die Push-Through-Stange befestigt werden. Die (2) Federn mit den Federabdeckungen werden mithilfe der langen offenen Haken an den Ösenbolzen des unteren Rahmens befestigt. Siehe Abb. 1. Alle Bolzenkarabinerhaken dienen der Befestigung der Feder an der Push-Through-Stange.
13. Befestigen Sie den langen Sicherheitsgurt an den äußeren Ösenbolzen am Kopfende des Trapezrahmens. Siehe Abb. 1. Befestigen Sie den kurzen Sicherheitsgurt am mittleren Ösenbolzen am selben Ende. Die Schnellverschlüsse werden an den Ösenbolzen des Trapezrahmens befestigt, siehe Abb. 5.

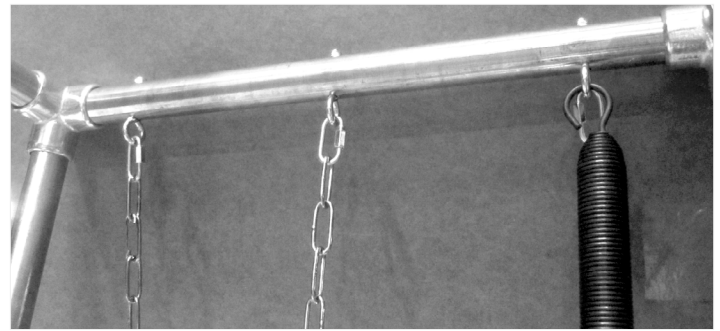


Figure 5

14. Befestigen Sie die Schlaufen an den Enden der Beinfedern.
15. Befestigen Sie die Griffe an den Armfedern.
16. Befestigen Sie die Fußschleife an den Augenbolzen des Fußendes am Rahmen. Die Fußschleife wird mit einem Schläuchlein über den Clips versehen. Schieben Sie zur Installation das Schläuchlein nach unten, um an den Hebel zu gelangen. Schieben Sie das Schläuchlein nach der Installation wieder über den Clip, um eine Beschädigung des Pads zu vermeiden. Um ein Video zu diesem Vorgang zu sehen, besuchen Sie bitte den Support-Bereich auf contrology.pilates.com.
17. Legen Sie den Bauchgurt um das Polster herum.
18. Wenn gewünscht, platzieren Sie das große Kuna-Brett an den vertikalen Rohren des Fußendes.
19. Die mitgelieferten Nivellierfüße können unter den Beinen Ihres Geräts platziert werden. Sie können nach Bedarf eingesetzt werden.

VERSIONE TOY BOX

Der Trapezstisch verfügt gegebenenfalls über eine werkseitig vorhandene versteckte „Spielzeugbox“

Wenn Ihr Basisrahmen über diese Funktion verfügt und Ihr Gerät am vorgesehenen Ort mit seinem Rahmen installiert worden ist, werfen Sie einen Blick unter die oberen Rahmenschienen und lokalisieren Sie einen Kunststoffkabelbinder auf der Unterseite Ihrer Spielzeug-Box. Schneiden Sie den Kabelbinder mit einer Schere oder einer Klinge durch. Er wurde zu Transportzwecken montiert, und sobald er entfernt ist, kann der Deckel geöffnet werden.

Achten Sie darauf, den Bauchgurt vollständig zu lockern, bevor Sie versuchen, den Deckel zu öffnen, oder stellen Sie sicher, dass er nicht angebracht ist.

Schieben Sie die Push-Through-Stange zur Seite oder sichern Sie sie in Hochstellung mit der Sicherungskette. Verschieben oder entfernen Sie alle Accessoires oder Federn, die das Öffnen der Spielzeug-Box behindern könnten.

Auf einer Seite sind (2) fast unmerklich versenkte Griffe im Vinyl, die als Handzugänge dienen. Stecken Sie Ihre Finger in die Öffnungen und heben Sie den Polsterdeckel hoch. (2) Gasdruckfedern helfen beim Öffnen des Deckels mit kontrollierter Geschwindigkeit. Er stoppt von selbst. Das Fach kann zum Lagern von zusätzlichen Schlaufen, Griffen, Federn, einem Kuna-Board oder Flugzeug-Board und anderen Accessoires dienen.

Vergewissern Sie sich vor dem Schließen, dass keine Finger im Weg sind. Drücken Sie zum Schließen den Deckel etwas nach unten, dies erfordert ein wenig Kraft. Sobald der Decke ca. 8 cm vom Rahmen entfernt ist, schließt er von selbst. Achten Sie beim Schließen darauf, dass keine Finger eingeklemmt werden. Ziehen Sie den Bauchgurt nach, falls gewünscht.

ANPASSUNG DER VERSCHIEBBAREN TRAPEZSTANGE

Legen Sie Ihre Hände auf die Außenseite der beiden Gleiter. Platzieren Sie Ihren Daumen und Zeige- und/oder Mittelfinger auf den Flügelschrauben; drehen Sie sie im Uhrzeigersinn, um die Gewinde in den Rohren zu verriegeln. Dadurch wird die Trapezstangenmontage in ihrer Stellung verriegelt und gleitet nicht mehr. Es wird empfohlen, zur Sicherheit stets BEIDE Flügelschrauben zu verriegeln. Drehen Sie die Flügelschrauben gegen den Uhrzeigersinn, um die Montage zu entriegeln und zu bewegen. Sobald die gewünschte Stellung erreicht ist, ziehen Sie die Flügelschrauben wieder fest an.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

Überprüfen Sie die Federn auf Abnutzungserscheinungen und ersetzen Sie sie, falls nötig. Überprüfen Sie Schnappverbindungen an Federn und vergewissern Sie sich, dass die Haken reibungslos zuschnappen. Ersetzen Sie sie, falls Sie abgenutzt sind oder nicht mehr reibungslos funktionieren. Achten Sie darauf, dass die Innenseiten der Haken keine Einbuchtungen aufweisen.

Überprüfen Sie alle Muttern, Ösenbolzen und Feststellschrauben auf festen Sitz. Wenn nötig, nachziehen oder ersetzen.

QUESTIONS?

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

So installieren Sie Ihre Drahtstopper an Ihren Contrology-Federn

ENTHALTENE TEILE:

BESCHREIBUNG	AN	ANZ
Drahtstopper	17922	7
10-24 Stellschraube	17931	7
3/32" Inbusschlüssel	17930	1

Beginnen Sie mit dem Anziehen der mitgelieferten Stellschraube in jeden Drahtstopper. Ziehen Sie die Stellschraube so an, dass etwa 1/4 der Stellschraube aus dem Drahtstopper herausragt. (Beachten Sie, dass die Stellschrauben möglicherweise bereits in den Drahtstoppfern angezogen sind. Wenn dies der Fall ist, stellen Sie sicher, dass sie nicht in die mittlere Öffnung des Drahtstoppers reichen)

Installieren Sie einen Drahtstopper am Ende des offenen Hakens der oben an ihrer Maschine befestigten Feder (siehe Abbildung 6). Schieben Sie die mittlere Öffnung des Drahtstoppers so auf den Draht, dass das Drahtende knapp aus der Unterseite des Drahtstoppers herausragt.

Stellen Sie sicher, dass die Länge des Drahtstoppers senkrecht zum Draht ausgerichtet ist (siehe Abbildung 7). Ziehen Sie die Stellschraube mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest. Stellen Sie sicher, dass die Stellschraube sehr fest angezogen ist, um zu verhindern, dass sie sich löst.

Wiederholen Sie die obigen Schritte für die anderen Federn, die ein offenes Ende haben. Es gibt (3) Stabfedern zum Durchstecken, von denen jede mit einem Drahtstopper auf der Seite des Rahmenendes versehen wird, und (2) Fagstabfedern, von denen jede mit 2 Drahtstoppfern, jeweils ein Drahtstopper an einem Ende der Feder, versehen wird.

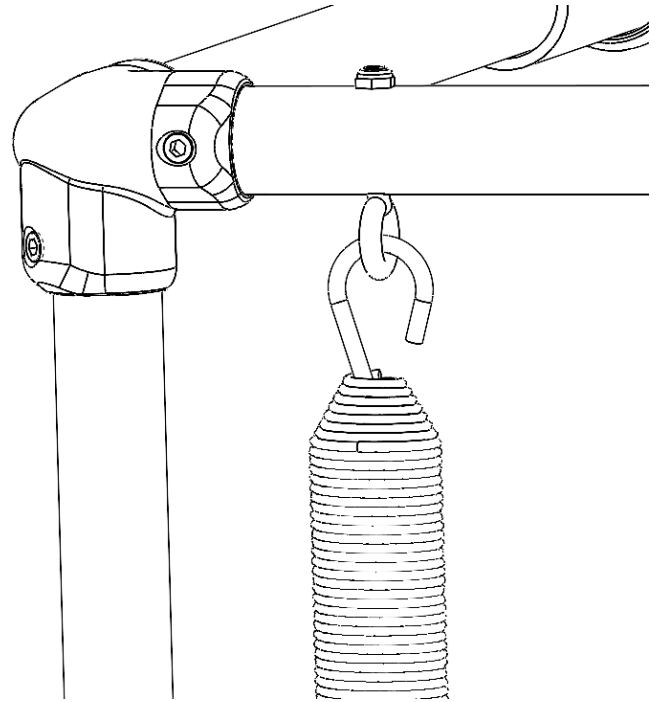


Figure 6

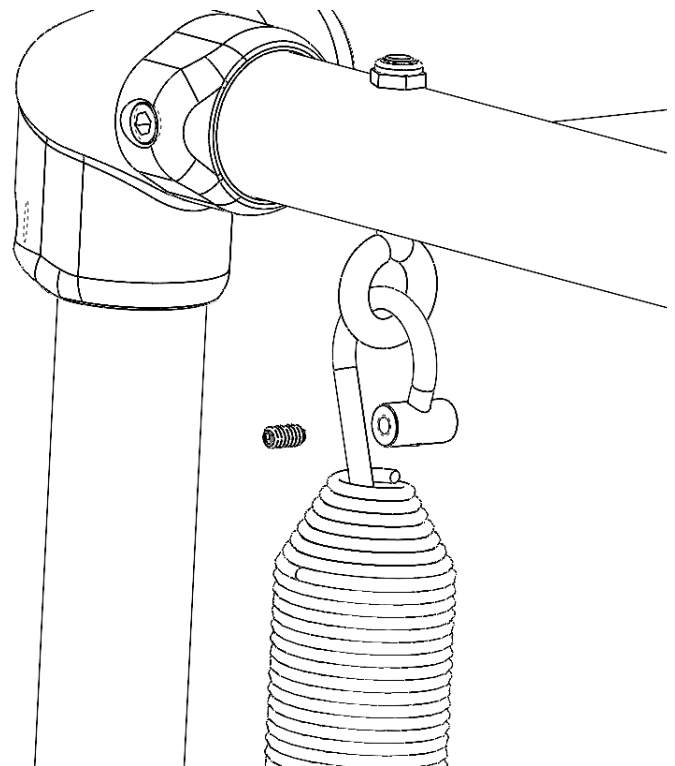


Figure 7

Sicherheit geht vor: Eine Anleitung zur ordnungsgemäßen Wartung und sicheren Handhabung Ihres Pilates-Geräts.

Seit mehr als 35 Jahren sorgt Balanced Body für innovative sicherheitstechnische Verbesserungen bei Pilates-Geräten. Viele dieser Verbesserungen sind zum Industriestandard geworden, und Pilates-Geräte sind heute sicherer als je zuvor.

Zusätzlich zur Qualität des Geräts hängt die Sicherheit von ordnungsgemäßer Wartung und sicherem Gebrauch ab. Diese Anleitung wurde erstellt, um die Verwendung und Wartung Ihres Geräts mit optimaler Sicherheit zu ermöglichen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben. **Das Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.**

ALLE AUSSTATTUNGSELEMENTE

Federn

Das Überprüfen der Federn ist von essentieller Bedeutung, um Ihre Ausstattung in einem für den Einsatz sicheren Zustand zu halten. Sämtliche Federn von Balanced Body sollten mindestens alle zwei Jahre ausgetauscht werden. Durch bestimmte Umgebungen und bestimmtes Nutzungsverhalten kann sich die Lebensdauer der Federn verkürzen und Sie müssen die Federn möglicherweise häufiger austauschen. Deshalb ist es sehr wichtig, die Federn in regelmäßigen Abständen zu kontrollieren, da abgenutzte oder alte Federn ihre Spannkraft verlieren und eventuell während der Benutzung brechen könnten. Falls eine Feder während der Benutzung bricht, kann dies zu Verletzungen führen.

Lassen Sie die Federn beim Gebrauch nicht unkontrolliert zurückschnellen. Dies führt zu Schäden an den Federn und zu einer Verkürzung von deren Lebensdauer.

Überprüfen Sie die Federn auf Lücken und Knicke (wöchentlich oder monatlich, je nach Häufigkeit der Benutzung). Schauen Sie nach Lücken und Knicken zwischen den Windungen, wenn sich die Feder in Ruheposition befindet. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn die Feder am verjüngten Ende eine schmale Lücke aufweist (eine Lücke kann manchmal im Herstellungsprozess entstehen). Am Federkörper sollten jedoch keine Lücken auftreten. Falls Sie Lücken oder Knicke am Federkörper sehen, stellen Sie die Verwendung ein und ersetzen Sie die Feder umgehend. Siehe **Abb. 1**. Darüber hinaus führt Rost an den Windungen zur Verkürzung der Lebensdauer der Feder. Stellen Sie die Verwendung der Feder sofort ein, wenn Sie während der Überprüfung Rost entdecken.

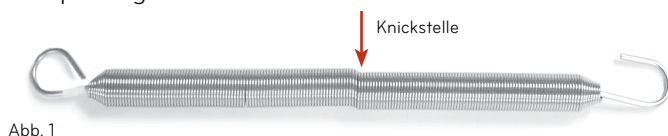


Abb. 1

Schnappverbindungen

Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen (monatlich).

Überprüfen Sie nächst die ordnungsgemäße Funktion des Schnapphakens. Wenn sich der Schnapphaken nicht richtig zurückzieht und wieder einschnappt, muss die Feder sofort entfernt und die Schnappverbindung ausgetauscht werden. Die Ösenbolzen können zu übermäßiger Abnutzung der Schnapphaken führen.

Wenn der Haken große Abnutzung aufweist, stellen Sie die Benutzung der Feder sofort ein und rufen Sie Balanced Body an, um die Feder oder Schnappverbindung zu ersetzen. Siehe **Abb. 2**.

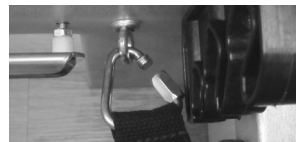


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



Beschädigte Schnappverbindung: übermäßige Abnutzung am Haken.

ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

Alle Bolzen und Schrauben am Gerät festziehen (monatlich).

Stellen Sie sicher, dass alle Ösenbolzen, Muttern und Schrauben festgezogen sind. Siehe Abschnitt „Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben“.

SEILE UND GURTE

Abnutzung an Seilen und Gurten (vierteljährlich). Seile sollten ersetzt werden, wenn durch den Mantel des Seils der Kern sichtbar ist oder die Seile abgeflacht sind. Gurte sollten ersetzt werden, sobald Ausfransungen festgestellt werden. Achten Sie darauf, insbesondere die Abschnitte von Seilen oder Gurten zu überprüfen, die an den Klemmen angebracht sind oder über die Umlenkrollen laufen.

REFORMER

Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich).

Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

» Revo-Federstange. Die Haken und den Griff der Federstange auf festen Sitz überprüfen.

Standard-Federstange. Die Muttern der Federstangenhaken auf festen Sitz überprüfen. „Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben“.

Federn untereinander austauschen (vierteljährlich). Sie können die Lebensdauer der Reformer-Federn verlängern, indem Sie vierteljährlich die Federn mit derselben Belastungsgrenze untereinander austauschen. Haken Sie die Federn aus und bringen Sie sie an einer anderen Stelle der Federstange an. So werden die Federn gleichmäßiger abgenutzt.

Ständer an der Außenseite. Holzständer müssen an der Außenseite des Rahmens angebracht werden. Die Ständer können sich im Laufe der Zeit lockern und müssen daher stets auf festen Sitz überprüft werden.

Federn unter dem Schlitten nach unten hin einhaken. Sicherstellen, dass die Federn nach unten hin eingehakt sind. Siehe Abb. 3.



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

Schlitten absichern. Wenn Ihr Reformer nicht verwendet wird, muss der Schlitten mit mindestens zwei Federn an der Federstange abgesichert werden.

Standardeinstellungen. Viele Anwender haben für die Reformer eine „Standardeinstellung“. Am Ende einer Trainingsperiode stellt der Anwender eine vorgegebene Anzahl von Federn auf eine neutrale Spannung ein, stellt die Fußstange auf eine vorbestimmte Höhe und die Seile auf eine vorgegebene Länge ein. Somit steht das Gerät zur nächsten Verwendung bereit und der Schlitten ist durch die Federn abgesichert.

Fußgurtspannung bei Übungen mit Box. Wenn die Box und der Fußgurt verwendet werden, achten Sie darauf, dass der Fußgurt gespannt ist (wobei die Schnappverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. Siehe Abb. 4.



Abb. 4: Gespannter Fußgurt

WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

Reinigung der Schienen und Rollen (wöchentlich). Für eine reibungslose Bewegung des Schlittens und lange Lebensdauer der Rollen empfehlen wir, die Schienen einmal pro Woche abzuwischen.

Die Federn aushaken und die Schienen der gesamten Länge nach mit einem weichen Tuch und Balanced Body Cleaner oder einem milden handelsüblichen Reinigungsmittel wie Fantastik® oder 409® reinigen. Niemals Scheuermittel oder raue Pads verwenden; diese können die Eloxierung der Schienen beschädigen. Zur Reinigung der Rollen halten Sie das Tuch gegen die Rollen, während Sie den Schlitten bewegen. Wenn Sie bei dieser Bewegung

Die **nicht** des Allegro 2 nicht schmieren.

Fußstangenhalterungen (vierteljährlich). Überprüfen Sie bei allen Fußstangen mit Fußstangenhalterungen von Balanced Body, ob die Spitzschraube, die die Fußstangenhalterung mit der Fußstange verbindet, gerade so fest sitzt, dass sich die Halterung

noch problemlos drehen kann. Beim Legacy Reformer muss die Spitzschraube festgezogen werden, um die Fußstangenhalterung zu arretieren.

Kopfstütze (monatlich). Den festen Sitz der Scharnierschrauben und Bolzen an der Kopfstütze überprüfen.

Unter dem Reformer (monatlich). Schieben Sie den Reformer zur Seite und reinigen Sie den Fußboden unter dem Gerät.

Fußstangenanschlüsse der Standplattform (nur für Reformer aus Holz). Wenn Ihre Fußstangenanschlüsse der Standplattform (die kleinen Plastikstücke, die die Standplattform vor der Fußstange schützen) gebrochen oder beschädigt sind, wenden Sie sich für Ersatzteile bitte telefonisch an Balanced Body.

TRAPEZTISCH (CADILLAC) & TOWERS

Splinte entfernen. Diese Splinte befinden sich in den vertikalen Rohren, mit denen der Trapezrahmen dem Rahmen angepasst wird. Sie müssen sofort nach Abschluss des Zusammenbaus entfernt werden. Nicht entfernte Splinte können Kleidung oder Haut einreißen.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

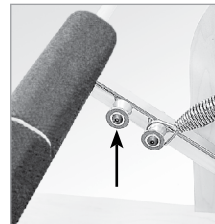


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

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

REINIGUNG UND WARTUNG DER POLSTERUNG

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

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

ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN.

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

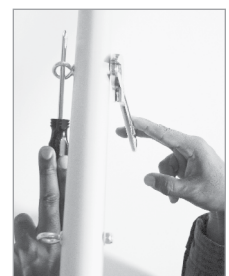


Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

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

STÜHLE

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

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

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

GERÄTEPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

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

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

WARTUNGSPLAN

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

ERSATZTEILE

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

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

Vereinigtes Königreich: 0800 014 8207

Andere Regionen: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-Mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

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

PODCASTS FÜR MONTAGE UND WARTUNG

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

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

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.
 - f. Überprüfen Sie alle Ösenbolzen (Ringschrauben oder Haken) und ziehen Sie sie nach Bedarf fest. Hinweis: Wenn Sie einen Ösenbolzen mit der Hand drehen können, ist er zu locker.
 - g. Überprüfen Sie die Schrauben an den seitlichen und oberen Stangen und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach.
 - h. Kontrollieren Sie die Sicherheitsketten und Ösenbolzen der Push-Through-Stange auf Verschleißerscheinungen.
 - i. Inspizieren Sie sämtliche Verbindungsstellen auf Verschleißspuren.

Contrology Cadillac

1. Den Cadillac auf die Standardeinstellung zurücksetzen
 - a. Die Rollback-Stange ist an den oberen Haken befestigt.
 - b. Die Beinfedern sind an den entsprechenden Haken angebracht.
 - c. Die Armfedern werden entweder an den Außen- oder den Innenhaken der Push-Through-Stange (PTS) aufgehängt aufbewahrt.
 - d. Die PTS wird in einer aufrechten Position aufbewahrt und mit der Lagerkette bzw. entsprechend den Vorgaben des Studios gesichert.
 - e. Der Trapez Tisch wird entweder in der Zubehörbox, unter dem Cadillac oder an den Haken befestigt aufbewahrt.
 - f. Die Sicherheitsketten werden in die oberen Ösenbolzen eingehängt.
 - g. Räumen Sie alle Zubehörteile (z. B. Nackenstrecker, Airplane-Board, zusätzliche Federn unter dem Cadillac) entsprechend auf.
2. Monatliche Sicherheitsüberprüfung empfohlen
 - a. Prüfen Sie alle Federn auf Verschleißerscheinungen (Knicke, Rost und ungleichmäßige Abstände beim Öffnen der Feder). Bei Problemen sofort ersetzen (siehe Abbildung A am Ende dieses Dokuments).
 - b. Inspizieren Sie alle Clips (Druckknöpfe) auf Verschleißspuren – überprüfen Sie die Druckknöpfe, Ösen, Öffnungen und Clips (siehe Abbildung C am Ende dieses Dokuments).
 - c. Sehen Sie nach, ob die Nähte an allen Riemen sowie die Schlaufen Verschleißspuren oder lose Nähte aufweisen und ersetzen Sie sie umgehend, falls etwas nicht in Ordnung ist.
 - d. Überprüfen Sie die Fußriemen und die daran befestigten Schlaufen auf lose Nähte und abgenutztes Material. Falls Verschleißspuren erkennbar sind, sofort ersetzen.
 - e. Kontrollieren Sie die Drehpunkte der Push-Through-Stange.
 3. Während einer Trainingseinheit
 - a. Wenn Sie während einer Trainingseinheit Federn entfernen müssen, bewahren Sie sie unter dem Cadillac oder in der Zubehörbox auf. Stellen Sie sicher, dass sich der Kunde/die Kundin beim Überprüfen der Federn in sicherer Entfernung befindet.
 - b. Stellen Sie sicher, dass die Clips bzw. Druckknöpfe richtig sitzen und dass sich der Kunde/die Kundin während der Überprüfung in sicherer Entfernung befindet.
 - c. Überprüfen Sie die Clips an der PTS sowie den ordnungsgemäßen Anschluss der Sicherheitsketten.
 - d. Es ist wichtig, die Push-Through-Stange stets unter Kontrolle zu behalten, wenn Sie mit Kunden arbeiten. Seien Sie hierbei extrem vorsichtig.
 - e. Sehen Sie nach, ob die Schnellverschlussclips (QuickLinks) und Drahtstifte an den Federn befestigt sind und richtig sitzen (siehe Abbildung B und D am Ende dieses Dokuments).
 - f. Stellen Sie sicher, dass an allen Cadillac-Federn mit offenen Haken Drahtstifte angebracht sind

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

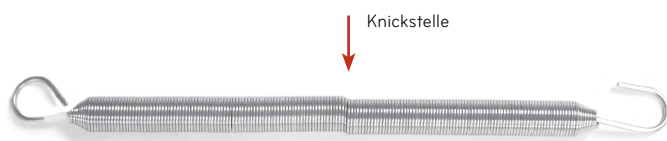


Abbildung A

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

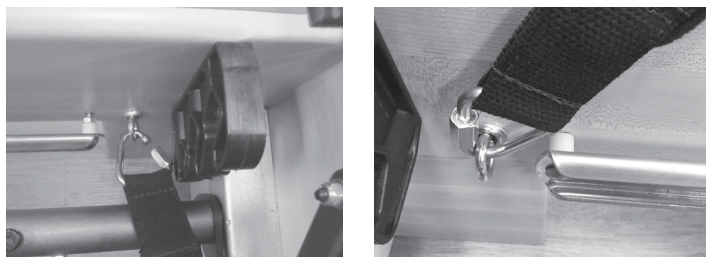


Abbildung B

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

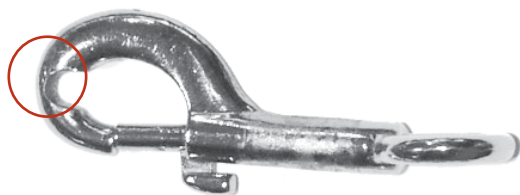


Abbildung C

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



Wire Stops

Exercises for the Contrology® Cadillac

DIE BEIN-SERIE - BEINKREISEN

Einstellung: Beinfedern mit Schlaufen, befestigt an der Seite der Rollback-Stange

Wiederholungen: 5 in jede Richtung

Ziele:

- » Koordination der Bewegungen des Unterkörpers mit Rumpfstabilität
- » Kräftigung der Beine

Vorsicht bei:

- » Knieverletzungen
- » Bestimmten Schulterverletzungen – Arme an den Seiten platzieren

Voraussetzungen:

- » Matte – Einbeinkreisen
- » Reformer – Frosch / Beinkreisen

Ausgangsposition

- » Die Füße in den Schlaufen der Zugbänder platzieren und die Knie zur Brust anwinkeln, um in die Froschposition zu kommen – Die Fersen berühren sich, die Zehen zeigen voneinander weg, die Knie sind in etwa schulterbreitem Abstand.
- » Die Arme über den Kopf zu den Pfosten bewegen – Daumen und Finger zusammenführen. Die Arme sollten sich hoch genug befinden, dass der Rücken weiterhin flach der Matte aufliegt.
- » Körper von den Pfosten wegdrücken, um die Schultern nach unten zum Rücken hin zu drücken.

Anleitung

- » Aus der Froschposition heraus die Beine ausstrecken. Das Becken sollte flach auf der Matte liegen.
- » Die Beine auf die ganze Breite des Cadillac öffnen
- » Nach unten in Richtung Matte drücken, ohne den Rücken zu wölben
- » Die Beine zusammenführen und zurück in die Ausgangsposition bewegen
- » Fünfmal wiederholen, dann in umgekehrter Reihenfolge durchführen



DIE ARM-SERIE – TRIZEPSPRESSE

Einstellung: Armfedern mit Griffen, befestigt an der Seite der Push-Through-Stange.

Wiederholungen: 5

Ziele:

- » Verbindung von Oberkörper und Körpermitte
- » Kräftigung der Armrückseiten
- » Symmetrischer Bewegungsablauf

Vorsicht bei:

- » bestimmten Verletzungen des Handgelenks
- » bestimmten Schulterverletzungen

Voraussetzungen:

- » Grundlagen auf Matte und Reformer

Ausgangsposition:

- » Rückenlage, Kopf in Richtung Pfosten der Push-Through-Stange, Knie angewinkelt und in hüftbreitem Abstand. *
Hinweis: Der Abstand von den Pfosten ist abhängig von der Kraft des Schülers / der Schülerin.
- » Die Hände in den Griffen platzieren, Handflächen zeigen nach unten, die Arme befinden sich auf Höhe der Schultern.
- » Oberarm und Ellbogen zur Matte hin drücken.

Anleitung:

- » Die Schultern liegen am Rücken, die Oberarme bleiben auf der Matte. Die Unterarme nach unten in Richtung Taille drücken und die Position fünf Sekunden lang halten.
- » Die Feder kontrolliert zurück in die Ausgangsposition bringen.



PUSH-THROUGH

Einstellung: 1 Feder von oben, befestigt an der Push-Through-Stange

Wiederholungen: 3

Ziele:

- » Flexibilität der Wirbelsäule
- » Flexibilität der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- » Mobilität und Stabilität der Schulter

Vorsicht bei:

- » bestimmten Schulterverletzungen
- » bestimmten Rückenverletzungen

Voraussetzungen:

- » Matte – Aufrollen
- » Matte – Vorwärtsdehnung der Wirbelsäule

Ausgangsposition

- » Sitzend mit dem Gesicht in Richtung Push-Through-Stange.
- » Die Beine sind lang gestreckt und die Füße angewinkelt gegen die Pfosten.
- » Die Hände an der Stange platzieren, die Arme sind gestreckt, der Rücken aufrecht.

Anleitung

- » Den Oberkörper von der Stange weg nach hinten lehnen, den Rücken rund werden lassen.
- » Wenn Stange und Arme eine Linie bilden, die Stange nach unten drücken, den Brustkorb anheben und nach vorne dehnen.
- » Den Oberkörper kontrolliert in eine Position mit rundem Rücken zurückbringen.
- » Wenn Stange und Arme eine Linie bilden, die Stange mit gestreckten Armen nach oben drücken und die Wirbelsäule aufrichten, bis der Rücken gerade ist.



DEHNUNG DES BRUSTKORBS IM STEHEN

Einstellung: Rollback-Stange befestigt an den äußeren Haken

Wiederholungen: 2 bis 3 Sätze

Ziele:

- » Kräftigung des Rückens
- » Öffnung des Brustkorbs
- » Dehnung des Nackens
- » Der Atem

Vorsicht bei:

- » Bestimmten Nacken- und Schulterverletzungen

Voraussetzungen:

- » Grundmatte und Reformer

Ausgangsposition

- » Eine Armlänge vom Cadillac entfernt stehend, die Fersen berühren sich, die Zehen zeigen voneinander weg.
- » Platzieren Sie die Hände an der Rollback-Stange.

Anleitung

- » Einatmen – die Stange zur Taille drücken und den Brustkorb heben.
- » Bei nach unten gedrückter Stange den Atem halten, den Kopf nach rechts drehen, dann nach links drehen.
- » Den Kopf zur Mitte drehen und ausatmen, dabei die Stange in die Ausgangsposition zurückbringen.
- » Einatmen – die Stange zur Taille drücken und den Brustkorb heben.
- » Bei nach unten gedrückter Stange den Atem halten, den Kopf nach links drehen, dann nach rechts drehen.
- » Den Kopf zur Mitte drehen und ausatmen, dabei die Stange in die Ausgangsposition zurückbringen.



ATMUNG

Einstellung: Die Rollback-Stange oben und die Trapezstange befestigt.

Wiederholungen: 3 bis 5 Sätze

Ziele:

- » Kräftigung des gesamten Rückens
- » Öffnung des Brustkorbs
- » Kräftigung der Verbindung zwischen Gesäß und Unterkörper
- » Öffnung des Rückens
- » Förderung des ausdauernden Atmens

Vorsicht bei:

- » bestimmten Schulter- und Rückenverletzungen

Voraussetzungen:

- » Cadillac – Dehnung des Brustkorbs im Stehen

Ausgangsposition

- » Trapezstange entsichern.
- » Quer auf dem Cadillac stehen. Zum Abmessen die Fingerspitzen auf die Querstange auf der Seite der Rollback-Stange und auf die Querstange der Trapezstange legen. Die Stange sichern.
- » Auf dem Rücken liegen, der Kopf am Rand der Matte nahe den Pfosten der Rollback-Stange. Die Füße in der Trapeزشlaufe platzieren, die Fersen berühren sich, die Zehen zeigen voneinander weg, die Füße sind für einen sicheren Halt umwickelt.
- » Nach hinten nach der Rollback-Stange greifen.

Anleitung

- » Tief einatmen und die Hüfte von der Matte heben, gleichzeitig die Rollback-Stange nach unten zur Taille drücken und bis 1 zählen.
- » Den Atmen halten und bis 5 zählen.
- » Nach 5 Sekunden in die Ausgangsposition zurückkehren.



ROLLBACK

Einstellung: Rollback-Stange an den oberen Haken befestigt

Wiederholungen: 3 bis 5

Ziele:

- » Öffnung und Bewegung der Wirbelsäule
- » Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- » Verbindung der Arme und des Rückens mit der Rumpfmuskulatur

Vorsicht bei:

- » bestimmten Rücken- und Schulterverletzungen

Voraussetzungen:

- » Die Matte – Rollback

Ausgangsposition:

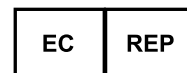
- » Mit dem Gesicht zur Rollback-Stange sitzen. Die Beine sind lang ausgestreckt und die Füße gegen den Pfosten angewinkelt
- » Aufrecht sitzen und die Rollback-Stange greifen

Anleitung

- » Von der Körpermitte ausgehend nach hinten zur Matte Wirbel für Wirbel abrollen.
- » Flach liegen, den Brustkorb und die Schultern öffnen die Schultern wieder eng zum Rücken führen.
- » Während die Schultern eng am Rücken liegen, die Arme sanft heben und den Oberkörper Wirbel für Wirbel langsam nach oben rollen, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.



Contrology® Cadillac



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

17219 A | 2021-11

重要提示:

本手册适用于医疗和健身专业人士, 或有使用此器械经验的人员。如果对特定运动的适当性存在疑问, 请咨询持有执照的健康专业人士。

安全说明: 警告 - Cadillac练习床含有易燃材料, 请避免接触热源。

简介

Contrology Cadillac由加垫练习床组成, 周围设有金属杆制成的框架。框架上的吊环螺栓可为弹簧提供连接点。圆环、把手或木质下卷杆可与弹簧连接起来, 从而创建各种练习。在可以水平滑动的顶杆之间, Cadillac练习床设有一个可移动的横杆或滑块; Cadillac练习床的头端装有一个称为推杆 (PTB) 的铰接木质框架。

请参见附图, 查看Cadillac练习床各部件列表。

CONTROLOGY CADILLAC练习床的特点

1. 弹簧连接点

低: 在练习床PTB端的木质框架中, 从吊环螺栓连接弹簧。这些弹簧用于通过PTB进行臀部弹起练习。

中: 弹簧连接于竖管吊环螺栓。

高: 弹簧连接于顶棚上角的吊环螺栓。

头顶: 弹簧连接于过顶杆之间的水平滑块。

2. CADILLAC练习床弹簧

Cadillac练习床配有各种不同的弹簧, 此外还有更重的弹簧可供需要与乔·普拉提使用的相同弹簧或想要更多阻力和回馈的人员购买。

弹簧上可能还有不同的缩口, 以复制乔·普拉提使用的原始设计和制作。

弹簧有两种不同的长度 - 长弹簧和短弹簧。弹簧的每个长度都有不同的阻力, 或轻或重。Balanced Body弹簧标准编码如下:

短弹簧

» 吊臂弹簧 - 轻

» 吊臂弹簧 - 重*

» 下卷杆弹簧 - 轻

» 推杆弹簧 - 轻

» 吊杆弹簧 - 很重

长弹簧

» 支腿弹簧 - 轻

» 支腿弹簧 - 重*

* 未包含, 订购或购买时单独配置。

3. 安全

每当使用推杆时, 教练必须在场观察客户, 这一点非常重要。推杆不应调节过低, 以至于碰到躺在

下面的客户。必须始终使用安全链。安全链必须调节为从侧面观察时, 推杆的角度不低于四点钟或八点钟位置。

4. 衬垫清洁和消毒。

您可保持衬垫清洁, 不染灰尘、油污和汗渍, 从而延长其使用寿命。每次使用后, 用温和肥皂溶液和水擦洗衬垫。然后用清水擦拭, 用碎布擦干, 或只使用BB清洁剂。

如何组装 Contrology® Cadillac



图 1: Contrology Cadillac

部件列表 (内含)：

重要提示：若要观看有关拆箱和组装Contrology Cadillac的分步视频，请访问Contrology支持页面。Contrology.pilates.com/support

描述	部件编号	数量
基础框架	不适用	1
棉环 (一对)	16992	1
羊绒套 (一对)	16993	1
下卷杆	17111	1
腹带	16996	1
脚套	16994	1
轻量吊臂弹簧 **	17109	2
轻量支腿弹簧 **	17094	2
下卷杆弹簧	16910	2
推杆弹簧	16912	3
吊杆弹簧	16911	2
安全链, 长	17035	2
安全链, 短	17051	1
配有吊索的吊杆	17003	1
吊杆套	不适用	4
木质推杆	17098	1
库纳板, 大	16989	1
皮把手组件 (一对)	17115	1
水平长管顶棚	不适用	1
组装滑块和角配件		
垂直头端管	16965	2
垂直脚端管	16966	2
螺丝 1/4" -20 x 5/8" Long	15223	8
吊环螺栓, 1/4-20 x 2"	13657	2
饰面垫圈, #12	10522	2
3/16" 艾伦扳钳	13777	1
5/32" 艾伦扳钳	13778	1
校平泡沫脚垫	17195	4
脚带管	17482	2

**这些可更换为重弹簧; 吊臂: 16937, 支腿: 16908

组装吊架顶棚

1. 注意: 此框架很重。建议至少 (2) 人搬移基础框架。
2. 拆封基础框架, 并将其移至目标位置。拆封顶棚包装箱内的所有组件, 并将其与部件列表进行对比, 确保开始组装之前组件齐全。
3. 找出所提供的吊环螺栓和饰面垫圈, 如图所示安装于支腿, 每个脚端支腿一个。顺时针方向拧紧吊环螺栓。螺栓开始紧固后, 继续旋转, 并将其定位于垂直方向。参见图2
4. 从推杆系统包装箱中取出两个垂直头端管。挑选所组装的管组时, 要当心PTB, 因其可能会摆动。在垂直管的一侧, 在下半部, 有两个螺丝安装于螺纹孔。卸除这些螺丝, 螺纹孔与支腿的孔对齐。将管放入刚才安装吊环螺栓的支腿对面的框架支腿凸出开口。参见图1。

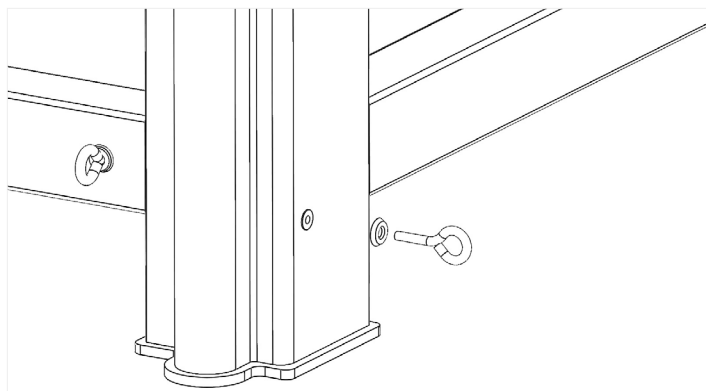


图 2: 吊环螺栓和饰面垫圈

5. 将管完全插入支腿底部。完成安装之后, 管内的孔和支腿内的孔将会对齐。如果需要, 将管略微抬起, 以便对齐。使用所提供的5/32" 艾伦扳钳和 1/4" -20 x 5/8" 螺钉将管锁定到位。
6. 将脚端竖管装入其它两个支腿开口。确保上部吊环螺栓背对衬垫。使用5/32" 艾伦扳钳和 1/4" -20 x 5/8" 螺丝紧固。参见图1。
7. 现在, 将棚顶放在四根竖管上。在此环节您将需要帮助。带有 (3) 个吊环螺栓的顶棚框架端部越过推杆。确保将4个角的配件牢固安装在管上。参加图1。
8. 使用3/16" 艾伦扳钳, 拧紧所有四个角配件及框架四周法兰中的固定螺丝。拧紧角配件中的所有固定螺丝后, 测试推杆滑块的移动。为此, 确保外侧旋钮放松, 水平推动推杆总成。施加均匀的压力时, 此系统应易于移动且不会卡住。从顶棚一端到另一端全面移动推杆总成。如果滑块在移动时卡住, 放松用于固定水平管的固定螺丝即可, 根据需要转动管子, 直到滑块可以自由移动。完成之后, 务必重新拧紧所有固定螺丝。
9. 将吊臂、支腿、下拉杆、推杆及吊杆弹簧连至适当位置。参见图1, 查看弹簧位置。参见图3、4, 查看弹簧图片。

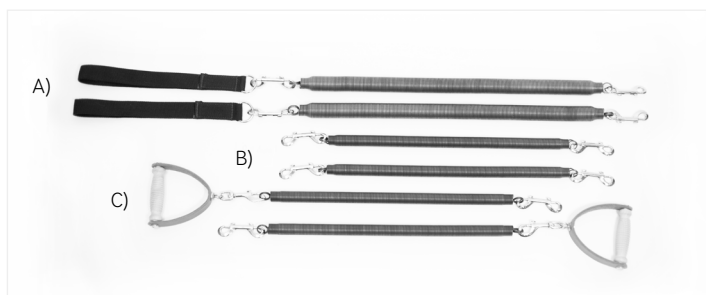


图 3: A) 腿部弹簧 (最长的弹簧)
B) 下滚梁弹簧 (附带 2 个狗链扣)
C) 臂部弹簧 (仅附带 1 个狗链扣)



图 4: D) 吊架梁弹簧 (短钩式, 2 个)
E) 直通梁弹簧 (长钩式, 3 个)

10. 将下滚梁固定到下滚梁弹簧上。
11. 将吊架梁弹簧安装到滑杆外侧的栓孔上。弹簧钩子应穿过挂在栓孔, 狗链扣固定在吊架梁垫上。最后, 将吊架吊索连接到吊架。参见图 1。
12. 将直通梁弹簧固定到框架上。带有 (1) 个快速钩环的弹簧安装顶部栓孔上, 以用于直通梁。带有弹簧盖的 (2) 个弹簧, 使用长开口钩子固定在底部框架的栓孔上。参见图 1。全部的狗链扣会都将弹簧固定到直通梁上。
13. 将长安全链子连接到外部顶篷顶端的栓孔上。参见图 1。将短安全链子连接到同一端中间的栓孔上。快速钩环将被连接到顶篷的栓孔上, 参见图 5。

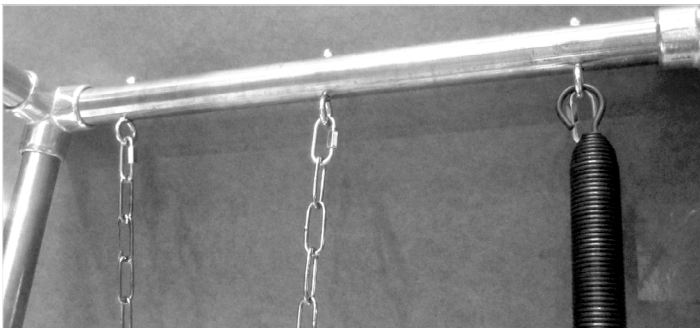


Figure 5

14. 将环连接到腿部弹簧的末端。
15. 将把手连接到臂部弹簧上。
16. 将脚带连接到框架上的脚端栓孔。参见图 1。
17. 将腹部带子安装到内饰垫周边和上方。
18. 如果需要, 请将大 Kuna 板靠着脚端垂直管子竖直放置。
19. 如果需要, 可以将提供的调平垫子放在您设备的支脚之下。按需使用。

玩具箱版本

基础框架可能设有出厂时安装的隐藏“玩具箱”。

如果您的基础框架具有这一功能, 则在设备处于所需位置并安置顶棚后, 查看顶端框架导轨下方, 找出位于玩具箱下面的塑料扎带。使用剪刀或刀片切断扎带。安装扎带是为了便于运输, 切断扎带后便可打开盖子。

尝试打开盖子或确保拆除盖子之前, 务必完全松开腹带。

确保 PTB 不会碍事, 或将其抬至高位, 并用安全链固定。卸除任何可能妨碍打开玩具箱盖的配件或弹簧或将其移位。

在一侧用于手动操作点的乙烯基中, 有 (2) 个小缺口。将手指放入缺口, 抬起装饰盖。有 (2) 次气体冲击辅助装饰盖以可控速度抬起。它将防止自行打开。此隔间可用于存放多余的圆环、把手、弹簧、库纳板、飞机板及其它配件。

若要盖上盖子, 确保旁边没有他人, 略微用力, 向下推动盖子。当盖子与框架相距约 3" 时, 将会自行盖上。盖上盖子之前, 应确保抽出所有手指。根据需要重新收紧腹带。

如何调整滑动吊杆

将手放在每个滑块的外侧。将拇指和食指和/或中指放在旋钮上; 顺时针转动旋钮, 以将螺纹锁入管内。这样可将吊杆总成锁定到位, 使其无法滑动。为安全起见, 建议始终锁定两个旋钮。反方向转动旋钮, 以放松并移动吊杆总成。移至所需位置后, 拧紧旋钮。

每周维护

检查弹簧是否分离, 根据需要进行更换。检查弹簧上的搭扣, 并确保卷收器平稳运行。如果磨损或无法自由运行, 则予以更换。确保挂钩内部没有凹痕。

检查所有螺母、吊环螺栓和固定螺钉。如有必要, 将其拧紧或更换。

QUESTIONS?

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

安全第一：普拉提器械适当维护与安全使用指南。

35年来，Balanced Body一直对普拉提器械采用与安全相关的创新技术。我们的许多

改进现已成为行业标准，造就了今天比以往更安全的普拉提器械。

除了器械的品质以外，安全还有赖于正确维护与安全使用。本指南旨在帮助您使用和维护器械，以实现最佳安全性。请仔细阅读全文，并保存本指南以备将来查阅。如果您有任何问题，请致电给我们。**不遵守这些说明可能会造成严重伤害。**

所有器械

弹簧

弹簧检查对保证您的器械处于安全操作状态至关重要。所有Balanced Body弹簧均应至少每两年更换一次。某些环境和使用方式可能会缩短弹簧的预期使用年限，您可能需要更频繁地更换弹簧。因此，定期检查弹簧十分重要，因为磨损或

老旧弹簧会失去弹性，在使用期间可能断裂。如果弹簧在使用期间断裂，则会造成伤害。

使用期间，勿使弹簧以不受控的方式弹回。否则，会损坏弹簧，并缩短其预期使用年限。

每周或每月（取决于使用频率）检查弹簧是否存在间隙和扭结。弹簧处于静止状态时，查找弹簧圈之间的间隙和扭结。弹簧锥形接头通常存在极小的间隙（有时在生产过程中产生的间隙）。

不过，弹簧本体不得存在间隙。如果发现弹簧本体存在任何间隙或扭结，请立即停止使用并更换弹簧。参见图1。此外，弹簧圈上任意位置的磨损均会缩短弹簧的使用年限。如在检查期间发现任何生锈或氧化情况，则应立即停止使用弹簧。

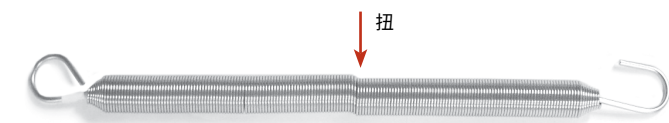


图1

搭扣

检查搭扣是否磨损（每月一次）。首先，检查搭扣挂钩是否工作正常。如果搭扣挂钩没有正常收缩和弹回，则应立即停止使用弹簧并更换搭扣。吊环螺栓可能导致搭扣挂钩过度磨损。

如果挂钩磨损严重，则应立即停止使用弹簧，并致电Balanced Body寻求更换弹簧或搭扣。参见图2。

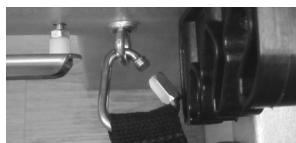


图2：状况良好的搭扣：挂钩没有磨损



状况不好的搭扣：挂钩过度磨损

吊环螺栓、螺母和螺栓

紧固所有器械的螺栓和螺钉（每月一次）。检查所有吊环螺栓、螺母和螺栓是否都处于紧固状态。查看“如何检查并紧固螺母与螺栓”章节。

绳与带

检查绳与带的磨损（每季度一次）。如果您可以通过外衬看到绳芯，或者如果绳子变平，则应该更换绳子。一旦发现任何磨损，就应更换带子。确保检查绳或带连接到搭扣的部分以及穿过轮子的部分。

核心床

检查弹簧杆挂钩或吊环螺栓（每季度一次）。Balanced Body制作了两种不同的弹簧杆系统：

旋转弹簧杆。确保弹簧杆挂钩和把手处于紧固状态。

标准弹簧杆。检查固定弹簧杆挂钩的螺母是否处于紧固状态。查看“如何检查并紧固螺母与螺栓”章节。

标准弹簧杆。检查固定弹簧杆挂钩的螺母是否处于紧固状态。查看“如何检查并紧固螺母与螺栓”的章节。

弹簧旋转（每季度一次）。每个季度旋转一次同样重量的弹簧，可以延长核心床的弹簧使用年限。取下挂钩并将其移至弹簧杆上的另一位置。旋转弹簧有助于它们更为均匀地磨损。

弹簧旋转（每季度一次）。每个季度旋转一次同样重量的弹簧，可以延长核心床的弹簧使用年限。取下挂钩并将其移至弹簧杆上的另一位置。旋转弹簧有助于它们更为均匀地磨损。

外部竖管。木质竖管必须安装在框架外部。一段时间后竖管可能会松动，因此始终需要确保它们处于紧固状态。

弹簧在底架向下钩住。确保弹簧向下钩住。

参见图3。

固定滑床。核心床未使用时，务必至少用两个弹簧

将滑床固定于弹簧杆。

默认设置。许多用户都有核心床的“默认设置”。每次练习结束时，用户均会连接处于中等张力下的特定数量的弹簧，将脚踏杆设置到预先确定的高度，将绳子设置到预定的长度。这可确保下次可以随时使用器械，滑床也用弹簧固定。

在工具箱中，脚套处于拉伸状态。使用工具箱和脚套时，务必在开始练习之前使脚套处于拉伸状态

（从吊环螺栓顶部拉出搭扣）。参见图4。

核心床轮子和轨道维护

清洁轨道和轮子（每周一次）。为使滑床顺畅滑动及保持轮子的使用年限，我们建议您每周擦拭轨道一次。

断开弹簧连接，使用软布、Balanced Body清洁剂、温和肥皂水或温和商用清洁剂（如Fantastik®或409®）清洁整个轨道。切勿使用研磨性清洁剂或清洁垫，因为它们可能损坏轨道上的阳极氧化层。若要清洁轮子，在移动滑床的同时将清洁布紧贴轮子。如果您在移动时感觉到颠簸，说明轨道或轮子表面粘有异物。清理轨道上的头发和碎屑。头发可能卷入轮轴，最终堆积起来，导致轮子故障。使用镊子清除

切勿润滑Allegro 2轨道。

检查脚踏杆支架（每季度一次）。对于所有配备脚踏杆支架的Balanced Body脚踏杆，检查连接脚踏杆支架与脚踏杆的枢轴螺钉是否处于紧固状态，但是不要紧固到让支架无法自由旋转。对于Legacy核心床，拧紧枢轴螺栓以固定脚踏杆支架。

检查头垫（每月一次）。确保头垫上的铰链螺钉和螺栓处于紧固状态。

检查核心床下方（每月一次）。移开核心床，确保您将下方的地板清理干净。

站立平台脚踏杆保险杠（仅适用于核心床）。如果您的站立平台脚踏杆保险杠（使站立平台免受脚踏杆影响的

小塑料块）破损

或受损，请致电Balanced Body进行更换

卸除销钉。这些销钉位于将顶棚和框架对齐的竖管内部，应在

完成安装后立即卸除。未卸除的销钉可能挂破衣物或划伤皮肤。使用钳子

卸下销钉。

保存销钉，以备出于运输目的而需要

拆卸和重新组装练习床之用。参见图5。

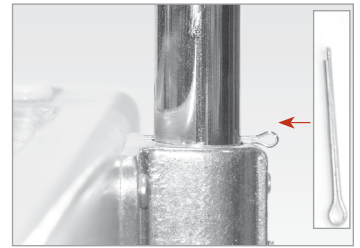


图 5: 销钉从练习床

卸除前后。

配有滑块的推杆（PTB）。

PTB可以竖直移动，以适应不同的用户和练习。管上的滑块可以实现这种竖直移动。确保这些滑块干净整洁，易于移动。开始任何练习之前，确保滑块

与PTB孔适当对齐并锁定到位。向下用力予以确认。如果发现滑块旋钮销

轮子上的头发。

润滑。切勿在轮子附近或内部喷涂硅树脂 – 这样可能冲掉轴承上的润滑剂并损坏轴承。您可在大多数五金店和汽车零件商店购买干式硅树脂。滑轮有时需要润滑才不会发出吱吱声。

将干式硅树脂或聚四氟乙烯直接快速喷入滑轮。“干式”硅树脂没有油基。油基（“湿式”）硅树脂和WD40吸收灰尘，因此不得使用此类物质。注意请勿过度喷涂。为避免将硅树脂喷在绳上，可能需要将其拆除。

磨损，请致电Balanced Body进行更换。这种情况下使用PTB可能会造成伤害。

对配有滑块的推杆每周维护一次。检查推杆以确保柱塞旋钮中的销钉伸出并锁入垂直管。拉出两个旋钮，并将滑块移至不同位置。在到达下一个孔之前释放旋钮，并继续将系统滑入到位。一旦到达孔位，钮销便会自动落入开口位置。每个滑块一旦处于新的位置，就会向PTB施加向下的力量。滑块销钉不应露出孔外。如果销钉没有留在管孔内，则需更换拉扭。致电Balanced Body索取替换部件。

配有T型销设置的推杆（PTB）

对于臀部跃起练习，如果客户头部低于PTB，则除了安全带或安全链以外，还应使用T型销设置。强烈建议观察客户。这对安全十分重要。

推杆（PTB）控制。确保凯迪拉克练习床周围的空间足以安全使用PTB，而不必担心撞到他人。如果使用不当，

PTB可能存在危险。只有经过培训、经验丰富的用户才应使用PTB。观察员应始终保持单手控制推杆。如果用户失去对推杆的控制，观察员则可保持控制。

矫正安全带附件。若要做臀部跃起练习，应始终用安全带或安全链固定推杆。

安全带或安全链应该缠绕在PTB和顶棚架周围，而不是吊环螺栓周围。安全带或安全链的强韧度仅与最弱环节一致，框架与推杆则比吊环螺栓强韧得多。图6。

强烈建议注意保护您的客户。这对安全非常重要。

设置PTB，以进行臀部跃起练习。对于臀部跃起练习，应系上安全带，以使推杆角度不低于4点钟位置。这样可以限制推杆范围，防止推杆触到用户。

强烈建议与安全带一起使用PTB的第4个侧面，以防受伤。

座椅

有控制地下椅。下椅时，慢慢地、有控制地释放踏板。不

沙漏型弹簧支架。如果您的座椅配有沙漏型弹簧支架，而这些支架无法正确固定弹簧，则应更换纤维垫圈（红棕色）。



图6：安全带使推杆保持在4点钟位置。安全带固定于PTB和顶棚架，而非吊环螺栓。

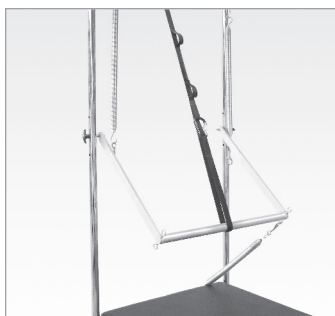


图7：安全带使推杆保持在4点钟位置。安全带固定于PTB和顶棚架，而非吊环螺栓。

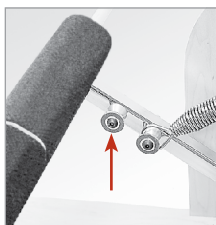


图8：纤维垫圈

图8。如果您的座椅是Balanced Body分步踏板椅（组合座椅），请考虑升级至Cactus Springtree。

衬垫清洁与维护

清洁。保持衬垫清洁且没有污垢、油污和汗渍，可以延长衬垫的使用年限。每次使用之后，用温和的肥皂水擦洗衬垫。然后用清水擦拭，再用软毛巾擦干。

消毒。器械衬垫敷以BeautyGard®，以提供抗菌保护。如果您想额外消毒，Balanced Body提供Balanced Body清洁™消毒溶液。使用任何其它溶液（尤其是含有精油的溶液）将会缩短某些器械的使用年限，因此不予推荐。

如何检查和紧固螺母螺栓。

用手指检查螺母螺栓的紧固性。如果可以用手转动螺母或螺栓，即为过松，应该拧紧。若要紧固，先用手指拧紧。顺时针方向旋转螺母螺栓，将其拧紧。把螺丝刀插入吊环螺栓，紧固螺栓期间使其保持稳定。然后，使用小扳钳进一步拧紧螺母。图9。



图9：用两根手指紧固螺栓

[单击此处以获取平衡车身专利数据。](#)

Exercises for the Contrology® Cadillac

腿部系列——腿部划圈

准备内容: 将弹力绳挂在拉杆侧, 用双腿拉伸弹力绳

重复: 每个方向5次

训练目标:

- » 协调下半身动作与躯干的稳定性
- » 加强腿部力量

注意预防

- » 膝部受伤
- » 肩膀受伤 — 将双臂置于两侧来适应动作。

先修内容

- » 运动垫 — 单腿划圈
- » 器械床 — 蜷腿或腿部划圈

起始姿势

- » 将脚置于弹力绳中, 将膝盖弯曲至胸部呈蛙式 — 注意脚跟并拢, 脚尖分开, 膝盖与肩同宽。
- » 将双臂抬过头顶, 用手抓住立柱 — 注意手指并拢。双臂应抬得足够高, 使背部可以平躺在垫上。
- » 双手抵住立柱, 使肩膀下压, 背部收紧。

练习说明:

- » 从蛙式位置开始, 将双腿伸直。骨盆应平放在垫子上。
- » 打开双腿, 与床同宽。
- » 下压双腿, 注意不要挺起背部。
- » 并拢双腿, 回到起始姿势。
- » 重复五次后反过来做。



手臂系列——三头肌推举

准备内容: 将带把手的手臂弹簧钩在推杆侧。

重复: 5次

训练目标:

- » 训练上半身和核心的连接
- » 加强手臂背面
- » 对称锻炼

注意预防:

- » 手腕受伤
- » 肩部受伤

先修内容:

- » 运动垫和器械床的基础练习

起始姿势:

- » 仰卧, 头部朝着推杆的立柱, 膝盖弯曲, 双膝与臀同宽。*请注意, 距离立柱的远近取决于学员的力量。
- » 双手握住手柄, 手掌朝下, 双臂与肩同高。
- » 上臂和肘部压向垫子。

练习说明:

- » 肩部、背部收紧, 上臂贴靠在垫子上, 前臂向下压向腰部并数到5。
- » 控制好拉力器, 回到起始姿势。



卷腹下推

准备内容: 从顶部取1根弹簧, 一端挂在推杆上

重复: 3次

训练目标:

- » 脊柱的柔韧性
- » 腘绳肌的柔韧性
- » 肩胛的柔韧性和稳定性

注意预防

- » 肩部受伤
- » 背部受伤

先修内容:

- » 运动垫 — 起身
- » 运动垫 — 躯体前伸

起始姿势

- » 面朝推杆坐下。
- » 腿部伸展, 脚部收起并贴靠杆柱。
- » 双手置于杆上, 手臂伸直, 背部抬高。

练习说明

- » 从中间位置开始, 从杆子处向外拉, 使背部拱起成圆形。
- » 当推杆和双臂呈一条直线时, 向下压推杆, 挺胸, 躯体前伸。
- » 控制好推杆, 使推杆返回中间位置, 背部回到圆形。
- » 当推杆和双臂呈一条直线时, 挺直双臂向上举起推杆, 挺起并伸直脊柱, 使背部挺直。



直立扩胸

准备内容: 将拉杆挂在外侧的钩子上

重复: 2至3组

训练目标:

- » 背部的连接
- » 扩胸
- » 伸展颈部
- » 呼吸

注意预防:

- » 肩背受伤

先修内容:

- » 运动垫和器械床的基础练习

起始姿势

- » 脚跟并拢, 脚尖分开, 与凯迪拉克器械床保持一臂远的距离。
- » 用手握住拉杆。

练习说明:

- » 吸气, 将拉杆拉至腰部, 挺胸。
- » 拉住拉杆, 屏住呼吸, 将头向右转, 然后再向左转。
- » 将头转回正面并呼气, 同时让拉杆回到起始位置。
- » 吸气, 将拉杆拉至腰部, 挺胸。
- » 杆子下压, 屏住呼吸, 将头向右转, 再向左转。
- » 将头转回正面并呼气, 同时让拉杆回到起始位置。



呼吸

准备内容: 将拉杆挂在顶部, 搭配吊杆使用。

重复: 3到5组

训练目标:

- » 强化背部连接
- » 扩胸
- » 加强臀部和下半身的连接
- » 扩背
- » 增加呼吸耐力

注意预防

- » 肩背受伤

先修内容:

- » Cadillac器械床 — 直立扩胸

起始姿势

- » 解开吊杆。
- » 站在Cadillac器械床上, 面向一侧。打开双臂, 双手指尖分别放在拉杆和吊杆的交叉处, 用于测量两者之间的距离。将吊杆固定好。
- » 仰卧, 头部靠在床垫边缘, 靠近挂拉杆的立柱。双脚放在吊环中, 脚尖分开, 脚跟并拢并勾起, 挂住吊环。
- » 双手向后抓住拉杆。

练习说明:

- » 深呼吸, 将臀部抬离床垫, 同时, 将拉杆向下拉到腰部并数到1。
- » 屏住呼吸, 保持姿势并数到5。
- » 数到5后, 呼气并返回起始姿势。



伸臂起身

准备内容: 将拉杆挂在顶部的钩子上

重复: 3到5次。

训练目标:

- » 打开并活动脊柱
- » 加强核心肌群
- » 训练手臂和背部至核心肌肉的连接

注意预防:

- » 肩背受伤

先修内容:

- » 运动垫 — 伸臂起身

起始姿势:

- » 面对拉杆坐下。打开双腿, 双脚抵住立柱。
- » 坐直并握住拉杆

练习说明:

- » 从中间位置开始, 缓缓倒向床垫 (逐个落下椎骨)。
- » 平躺时, 打开胸部和肩膀, 然后收紧肩膀和背部。
- » 保持肩膀和背部收紧, 轻微抬起双臂并缓缓起身 (逐个抬起椎骨), 直到您回到起始姿势。

