

The Contrology® Reformer with Tower

THIS IS A MEDICAL DEVICE



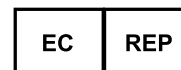
STATEMENT OF INTENDED USE

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

Important: Any serious incident that has occurred in relation to the device should be reported to the manufacturer and the competent authority of the Member State in which the user and/or patient is established.

Instructions in document subject to change. Please visit www.pilates.com/support/assembly-use-maintenance for current version.

Visit pilates.com/patent for complete and current information on Balanced Body product patents.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



REFORMER PARTS LIST

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Reformer Frame	N/A	1
Carriage Assembly	N/A	1
Shoulder Assembly (pair)	17976	1
Mat Conversion	N/A	1
Frame foot spacer pads	16839	4
36" Wooden Pole	16457	1
1/4" Black Kneeling Pad	10248	2
Sitting Box	16147	1
Footstrap	16102	2
Extension Straps	16152	2
Leather Straps (pair)	16153	1
Leather Handles with straight wood (pair)	16154	1
Contrology Reformer Springs	16228	4
Contrology Springbar	16100	1
Wooden Gear Block Stopper	16343	1
Foam Spacer, Sitting Box	N/A	2
Legs, Mat Conversion	16903	4
Mat caster Cover	17644	1

* 86" Reformer: (Leather Straps P/N: 16360, Carriage Block P/N: 16484, Mat Conversion. P/N: 17412). 89" Reformer: (Leather Straps P/N: 16361, Carriage Block P/N: 16505, Mat Conv. P/N: 17414)

INSTALL THE CARRIAGE

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

INSTALLING/REMOVING THE SHOULDER RESTS

1. On the bottom of the shoulder rest brackets, there are protruding studs. These fit into the plate and secure the shoulder rest. Lower the shoulder rest so the studs fit into the key holes on the plate on the carriage. Slide the shoulder rest away from the carriage pad until it stops. See Figure 1.

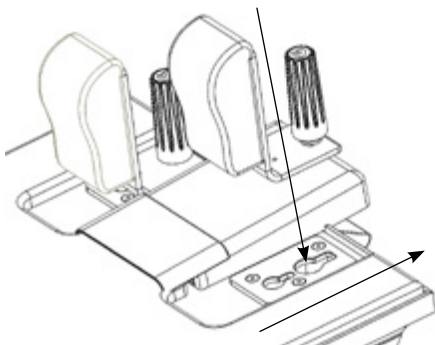


Figure 1

2. Secure the shoulder rest by turning the post clockwise until tight. See Figure 2. Overtightening these will make them difficult to remove. They should be snug but not too tight.

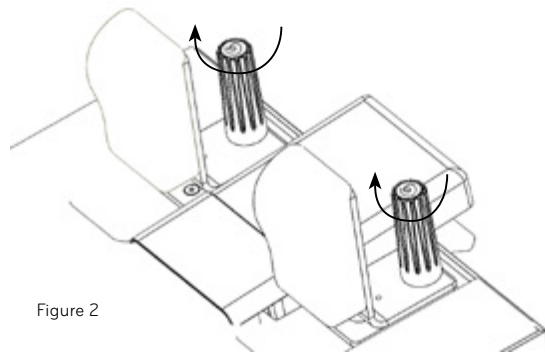


Figure 2

3. To remove the shoulder rests, turn the posts counter-clockwise 1-2 turns, gently slide the shoulder rest towards the carriage. Then gently lift the shoulder rest up and out of the key holes.

Note: The shoulder rests can be installed in two positions.

One position is wider and more comfortable for broad shoulders. Swapping the left and right shoulder rests will change between standard and wide configuration.

INSTALL THE STRAPS

Place the handles on the shoulder rests posts. Insert the end of the strap with the O-ring up and into the caster opening from the bottom. The rough side of leather should be facing the caster wheel. As you push the strap up, spin the caster wheel towards the carriage to assist with feeding the strap in the wheel assembly. See Figure 3. Once the O-ring is through the caster bring it towards the carriage and connect it to the handle clip on that side of the reformer.



Figure 3

Guide the strap to the eye bolt on the underside of the carriage. Connect the Quick Link clip to the eye bolt on the same side of the carriage as shown in Figure 4. Repeat on other side.



Figure 4

ATTACH THE SPRINGS TO THE UNDERSIDE OF THE CARRIAGE



Figure 5

Attach one spring to one slot in the bracket on the underside of the carriage as shown in Figure 5. The open end of the spring hook should be facing down. Repeat for other springs.

INSTALL THE SPRINGBAR

Place the springbar with hook ends facing up into the gear angle as shown in Figure 6. Connect at least (1) spring to an eye bolt on the springbar.

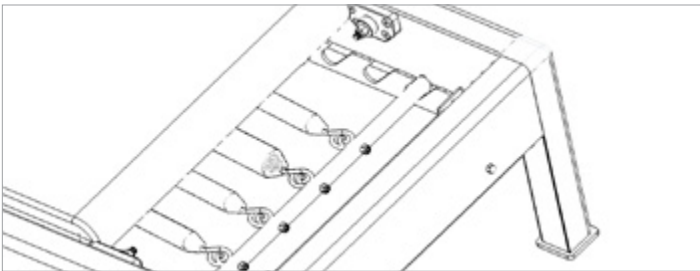


Figure 6

CARRIAGE BLOCKS

The Carriage Block at the head end of the Reformer is installed on the frame to limit the distance the carriage can travel, see Figure 7. There are two lengths: the Medium Carriage Block comes with the 86" and Long Carriage Block comes with the 89" Reformer. Not intended for, but can be used on 80" Reformers, must purchase separately.

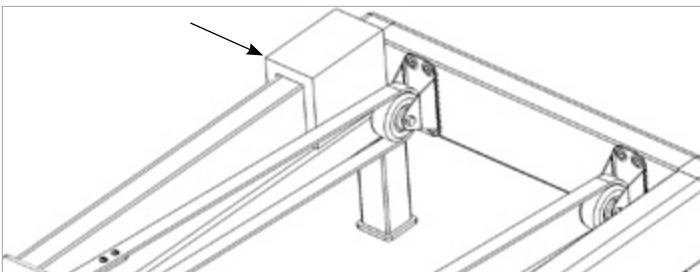


Figure 7

The Gear Block, used by all Reformer lengths, at the foot end is installed on the left side rail of the gear positions as shown in Figure 8. The Gear Block has two settings, short and long. Figure 8 shows the short position, when spring bar is in the middle or "B" position. Flip the Gear Block over to get the long position, for use when the springbar is in the last or "C" position.

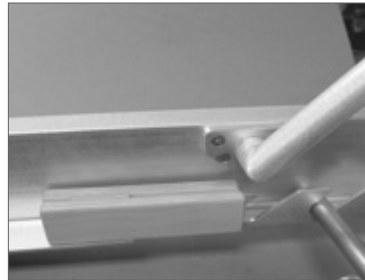


Figure 8

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

INSTALL FOOTSTRAPS

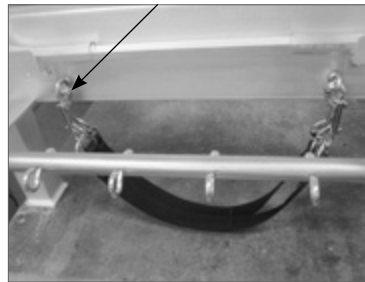


Figure 9

Two footstraps are included with the Reformer. Clip one end of the strap to one eye bolt on the inside foot end of the frame, the other clip to the other eye bolt on the opposite side of frame end. Repeat for second footstrap, see Figure 9.

HOW TO INSTALL EXTENSION STRAP

Make sure that your extension strap has a double ended clip attached at one end. Place the handle and the leather loop end of leather strap together, side by side. See Figure 10. Thread one end of the extension strap through both the leather handle and the loop of the leather strap and attach the double ended clip to the O-ring of the end of the extension strap. See Figure 11.



Figure 10



Figure 11

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

Correct installation of the jumpboard is very important. Lay the footbar flat down on the Reformer. Install the jumpboard down into the installed bracket on the inside of the foot end of the Reformer. The padded side should face the carriage. Properly installed the jumpboard will rest on the foot plate bracket, see Figure 12.

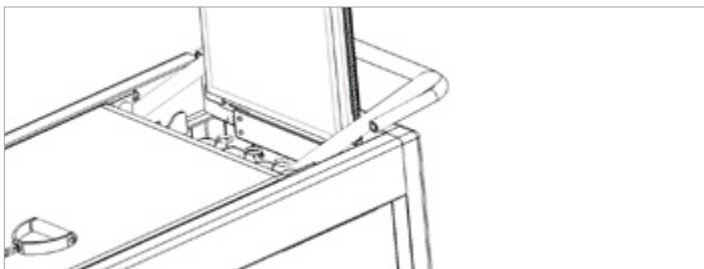


Figure 12

FIXED STRAP HOOK (OPTIONAL)

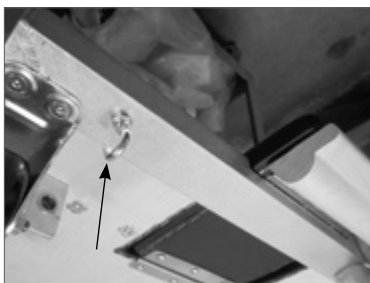


Figure 13

This Reformer comes with an option to install a Fixed Hook for the straps. This can be installed as shown in Figure 13. Non-Adjustable Strap Kit (16492). If your machine came with a Fixed Strap Hook pre-installed, it may be removed and a Kit for Adjustable Straps (16481) may be purchased separately.

LEVELING

If desired or needed, there are (4) square pads that can be placed one under each leg; if your machine is not sitting level on your floor, or if the machine is moving during use.

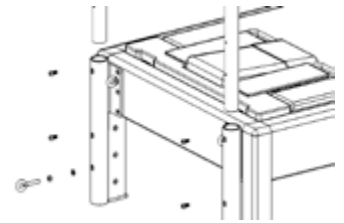
TOWER PARTS LIST

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Tower Assembly	N/A	1
Vertical Tower Tubes	16968	2
Horizontal Tower Tube	17323	1
Push Through Bar	17598	1
Push Through Bar Spring (Bottom)	16912	1
Push Through Bar Spring	17780	1
Roll Back Bar	17110	1
Roll Back Bar Springs	16910	2
Light Arm Springs	17109	2
Light Leg Springs	17094	2
Cotton Loop (pair)	16992	1
Storage Chain w/ Quick Link	17648	1
Safety Chain w/ Quick Link	17649	2
Leather Contoured Handle Assembly (pair)	17115	1
Allen Wrench, 5/32"	13778	1
Allen Wrench, 3/16"	13777	1
1/4-20 x 5/8" Button Screw	15223	4
Eye Bolt 2-1/2" long	13744	2
Lock Washer	13633	2
Hex Nut, 1/4"-20	13635	2
Quick Link Clip	17160	2
Spring Sleeve	19026	2

INSTALL THE TOWER

1. Remove the Tower tubes with Push Through Bar from the box. Do not cut the tie between the Push Through Bar and the tubes or else it can swing when lifting and hit you or someone else. On the outside of the two vertical tubes there will be (2) threaded holes, these will face out away from the apparatus when installed.

2. Insert the tubes into the tower brackets on the head end of the apparatus, making sure the threaded holes are facing you when installing. Lower the tubes carefully all the way down the tower brackets. They will touch the ground. See Figure 14.
3. Use the provided (4) 1/4"-20 x 5/8" long screws, to secure the tubes to the brackets. It may be necessary to slightly lift the tube to align the holes. Start all the screws by hand before fully tightening. Use the 5/32" Allen wrench to tighten all (4) screws to the brackets. After screws are tight, remove the tie and packaging from Push Through Bar. Install the 2 1/2" long eye bolts with a nut and a lock washer up against the tube in the bottom hole of brackets. Make sure that the eye bolt is aligned vertically when tight. See figure 14 for reference.
4. Install the Leg Springs to the tower on the desired eye bolts and install the cotton loops to these springs. See 15 and A for reference.
5. Attach the Roll Back Bar Springs to the Roll Back Bar and install the springs to the outer eye bolts on the top cross tube. See Figure 15 and B for reference.
6. Install the Arm Springs to the desired position on the tower and attach the handles to the springs. See Figure 15 and C for reference.



- Figure 15:** A) Leg Springs (the longest springs)
B) Roll Down Bar Springs (have 2 dog clips attached)
C) Arm Springs (only 1 dog clip attached)
7. Attach the Storage Chain (shortest chain) to the middle eye bolt on the top cross tube using the Quick Link.
 8. Attach the Safety Chains, one to each of the outer eye bolts on the top cross tube using the Quick Links.
 9. Attach the Push Through Bar Spring with the quick link to one of the top tube outer eye bolts. The other Push Through Bar Spring will connect to the Reformer frame eye bolts using the open hooks. See Figure 16 and 17 for reference.

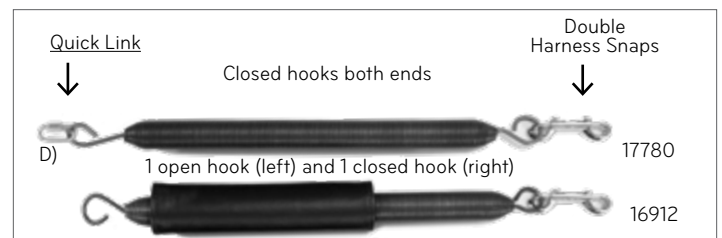


Figure 16: D) Push Through Bar Springs
E) Quick Link
F) Double Harness Snap

HOW TO INSTALL YOUR WIRE STOPS ON YOUR CONTROLOGY SPRINGS

PARTS INCLUDED:

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

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: the wire stops may already have the screw installed. If so, make sure it doesn't interfere with proper installation).

Go to the bottom mounted spring attached to your apparatus. 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 18. Use the provided Allen wrench to tighten the set screw. Ensure the set screw is very tight to prevent them from coming loose.

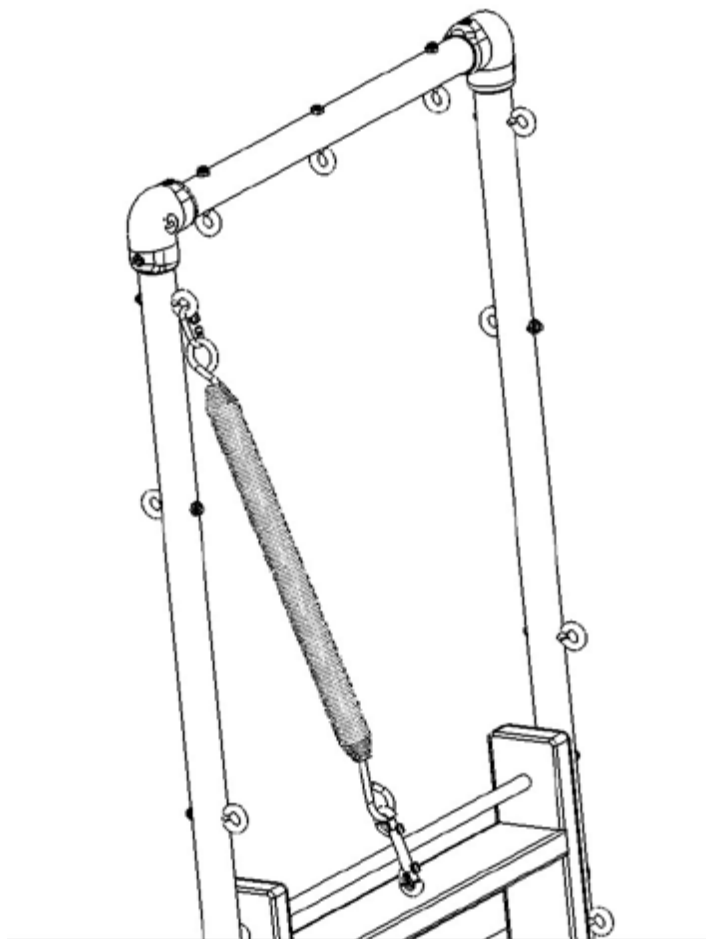


Figure 17

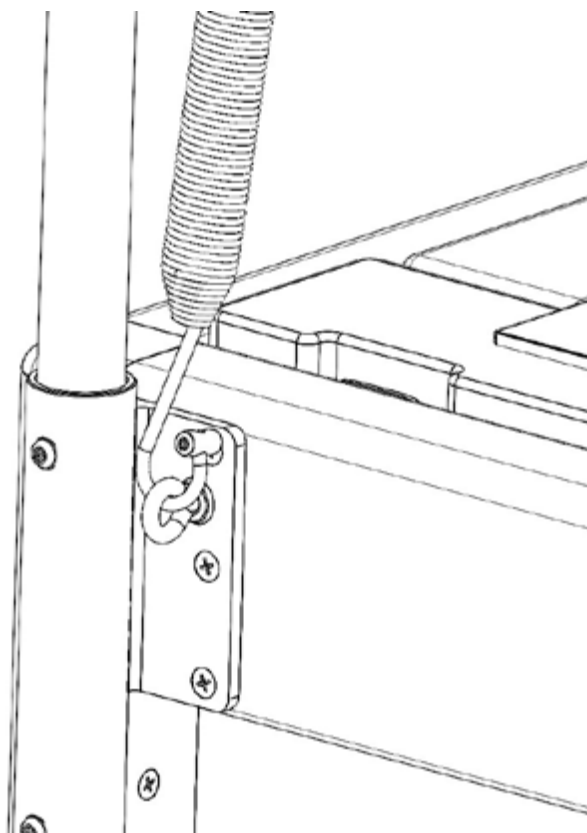


Figure 18

ASSEMBLY MAT CONVERSION

1. You will need to install legs on your Mat Conversion pad before using.
2. Find the (4) feet with a thread sticking out and thread them into the corner inserts on the bottom side of the mat conversion.
3. Turn them clockwise until tight. Hand tight is okay. See Figure 19.

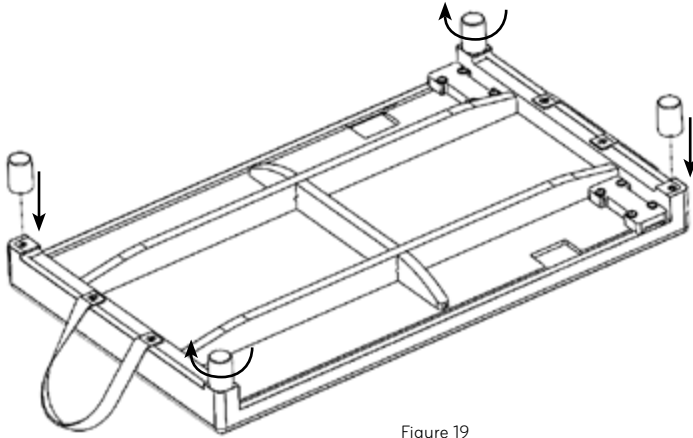


Figure 19

INSTALLING THE MAT CONVERSION

1. Remove all springs that are attached to the spring bar.
2. Remove the shoulder pads and brackets from the carriage.
3. Roll the carriage to the head end of the frame. When close to the end of the frame, drop in the Mat Caster Cover assembly between the frame and the carriage. This will act as a stopper for the carriage and cover the casters. See Figure 20. The flaps go over shoulder plates, when the shoulder rests are removed.

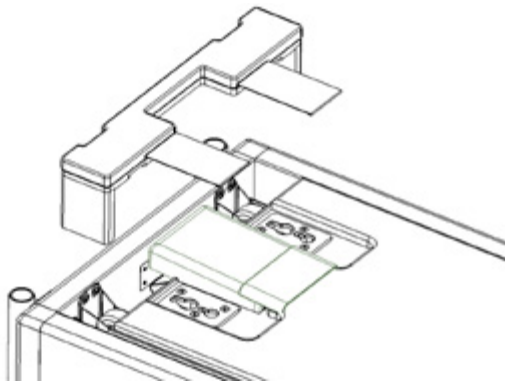


Figure 20

4. Lay the footbar flat on the inside of the frame as shown in Figure 21. If using the wooden gear stopper, remove this so the footbar can lay lower in the frame.

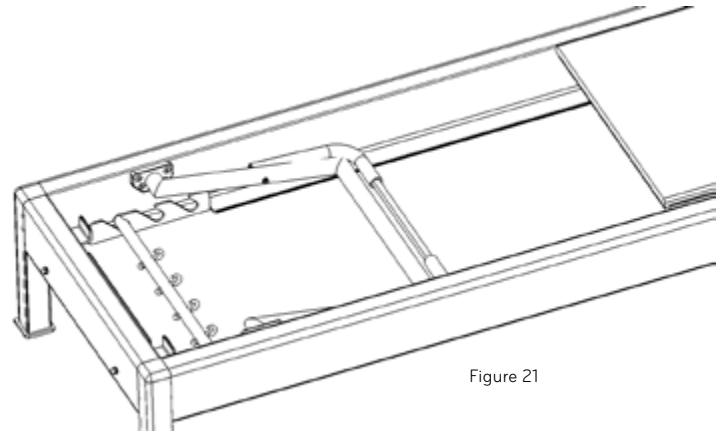


Figure 21

5. Lift and install the Mat Conversion inside the frame. There are (2) cutouts on the underside of the mat to clear the footbar pivots, ensure these are on the foot end of the apparatus when installing. See Figure 22 for reference

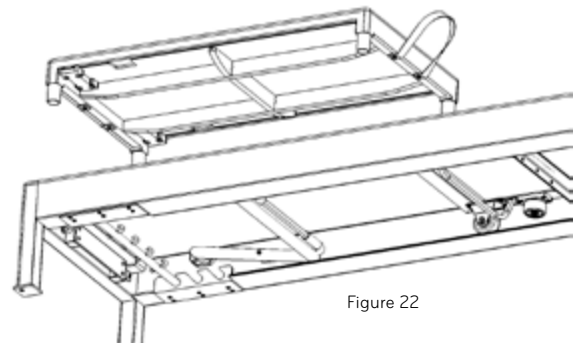


Figure 22

CONVERT BACK TO A REFORMER

Remove the Mat Conversion, flip the footbar back into position and ensure the kickstand is secure, remove the Mat Caster cover, roll the carriage to home position and attach at least one spring to the spring bar.

INSTALLING YOUR SITTING BOX SPACERS:

1. The foam spacer reduces the movement between the sitting box and the shoulder posts when installed in Short Box on the carriage.
2. Find the (2) foam spacers, see Figure 23 for what they look like.

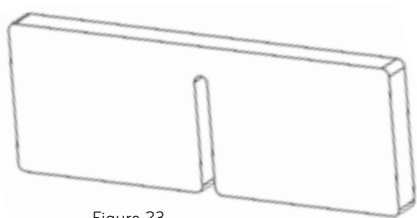


Figure 23

3. Flip over the sitting box and place the foam spacer on the bottom with the adhesive paper facing up. Slide this under the wood rib in the middle. See Figure 24.

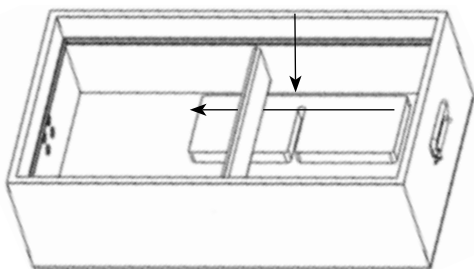


Figure 24

4. Once the cut in the foam spacer is centered under the wood rib, rotate the foam spacer up 90 degrees and push against the wood side. See Figure 25.

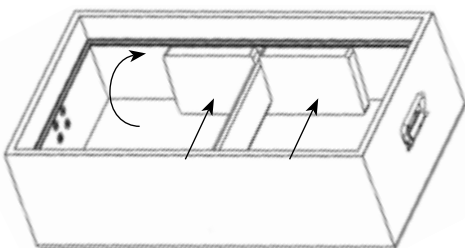


Figure 25

5. Repeat this process of the other spacer.
6. If desired, the adhesive paper can be removed and the adhesive can secure the foam spacer to the side of the sitting box. The foam spacer fits snug in the sitting box area, so it is not necessary to do this, but can be if desired.

Cleaning and Maintenance

CLEANING

You can extend the life of upholstery by keeping it clean and free of dirt, oil and perspiration. After each use, wipe down all skin contact parts, including carriage, shoulder and head rests.

Equipment upholstery is coated with BeautyGard®, which offers antibacterial protection. Balanced Body Clean™ is an all-purpose cleaner that is 100% natural, organic and biodegradable. It cleans, disinfects and removes dirt, grease and oil and will extend the life of your upholstery. A mild soap and water solution may also be used.

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

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

LUBRICATION AND ADJUSTMENT

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

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

IN CASE OF FREIGHT DAMAGE

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

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

For over 45 years, Balanced Body has been introducing safety-related innovations to Pilates equipment. Many of our improvements are now industry standards, resulting in Pilates equipment that's safer today than ever before.

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

ALL EQUIPMENT

Springs

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

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

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

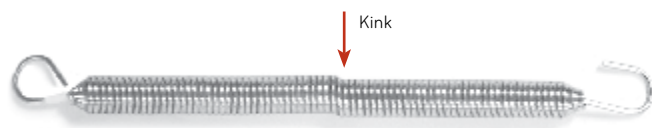


Figure 1

Snaps

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



Figure 2: Good snap: no wear on hook.

Bad snap: excessive wear on hook.

EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

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

ROPES AND STRAPS

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

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

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



Figure 3: Springs hooked downward

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

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



Figure 4: Foot strap under tension

REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

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

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

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

Do not lubricate the Allegro 2 rails.

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

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

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

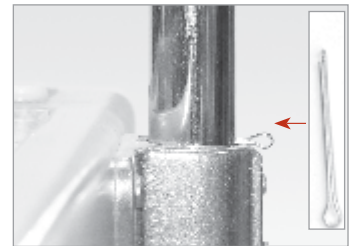


Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

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

Push-Through Bar (PTB) with Sliders.

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

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

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

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

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

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

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

Spotting your client is highly recommended. This is important for safety.



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.

Setting the PTB for bottom-sprung exercises. For bottom-sprung exercises, the safety strap should be attached so that the angle of the push-through bar is no lower than the 4 o'clock position. This limits the range of the bar and prevents it from potentially coming into contact with the user.

Using the 4th side on the PTB along with the safety strap is highly recommended to prevent injury.



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

CHAIRS

Dismount with control. When dismounting the chair, release the pedals slowly, with control. Don't let the pedal snap back.

Spot users. When a user is standing, sitting or lying on top of the chair, there is increased risk of falling. Standing exercises, in particular, can be unstable. Spotting users will make these exercises safer.

Hourglass spring mounts. If your chair has hourglass spring mounts and the mounts do not successfully retain the springs, replace the fiber washers (they are reddish-brown in color).



Figure 8: Fiber washer

Figure 8. If your chair is a Balanced Body Split-step Pedal Chair (Combo Chair), please consider upgrading to the Cactus Springtree).

UPHOLSTERY CLEANING & MAINTENANCE

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

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

For over molded foam padding it is recommended to clean with mild soap or BB Clean and wipe clean with a water dampened cloth to remove any leftover cleaner.

Cleaning Loops. Loops should be washed using mild soap such as Woolite. Hang to dry.

HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

Use your fingers to check nuts and bolts for tightness. If you can turn the nut or bolt with your fingers, it's too loose and should be tightened.

To tighten, first tighten using your fingers. Rotate nuts and bolts clockwise to tighten. Insert a screwdriver through eyebolts to hold them steady while you tighten the nuts. Then use a small wrench to tighten the nuts further. **Figure 9.**



Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

It is recommended to check that 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.

EQUIPMENT ATTACHMENT POINTS

Before using equipment, ensure that the springs are securely attached. See photos below for examples of securely attached springs to various attachment points that you may encounter on Balanced Body equipment. Note that adding spring resistance makes some exercises easier and others more difficult. Performing exercises with improper spring resistance increases the risk of falling. If unsure of proper spring resistance, please consult a certified Pilates instructor.



"Hour Glass" spring attachment point found on the Allegro 2 and some versions of the Allegro Reformer, as well as the upper (pre-load) attachment points on a Revo springbar.



"Hook" attachment point found on Revo Springbars, Standard Springbars and some versions of the Allegro Reformer. Note the Hour Glass posts in the upper section of this springbar as a pre-load position, shown here without the springs attached.



"Chair Cactus" attachment point found on various Chairs. It may also be flatter and made of sheet metal.



Eyebolt and loop attachment point found on Cadillacs, Wall Units and Towers.



"Hook" attachment point found on Contrology Reformers.



"Reformer Cactus" spring attachment point found on the IQ, Metro IQ, and one version of the Allegro Reformer. It may or may not have notches and bends at the bottoms of the cactuses.

MAINTENANCE SCHEDULE

All Equipment	Day	Wk.	Mo.	Qtr.
Inspect springs for gaps & kinks		✓	✓	
Inspect snaps for wear			✓	
Inspect nuts & bolts for tightness			✓	
Reformers				
Clean wheels and tracks		✓		
Inspect springbar hooks/eyebolts				✓
Rotate springs				✓
Inspect ropes/straps				✓
Inspect footbar supports				✓
Inspect springbars				✓

REPLACEMENT PARTS

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

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

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

ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

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

Or scan this QR code with your mobile device:



REFORMER SAFETY USAGE

Safety and the Universal Reformer



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

Balance. Coordination. Control.

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

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



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

Finding an Instructor

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

Spring Resistance

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

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



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

Inexperienced Clients

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

Exercise Set Up. Reformer Mounting and Dismounting ⚠️

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

The Sitting Box and Foot Strap ⚠️

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



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



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



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

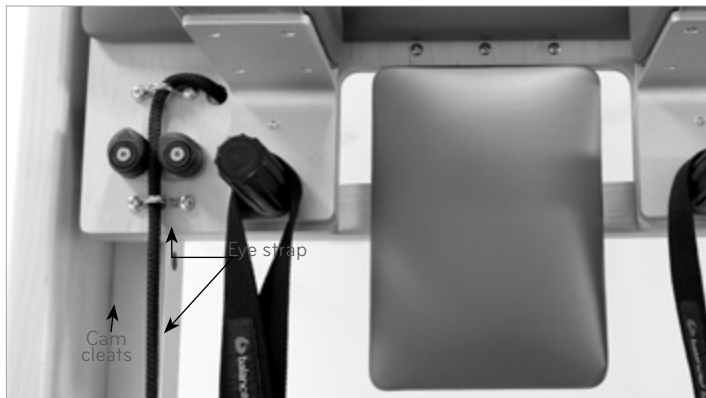


Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

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

The Ropes

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



Picture of rope cleats

Standing Exercises ⚠

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



Standing Side Splits with Gondola Pole or spotter

Working off the Back End ⚠

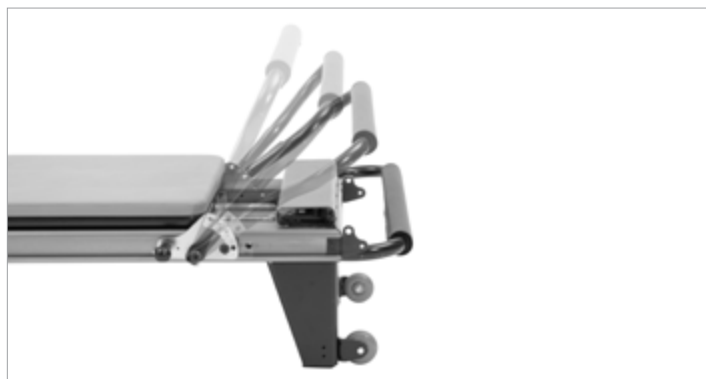
There are some lovely contemporary exercise opportunities from the back end (riser end) of the Reformer. However, extreme caution is required. Do not let go or lose of contact with the carriage when the carriage pulled to the back end and the springs are extended fully. This will result in high velocity impact on the front end (footbar end) of the Reformer which may result in potential damage to the frame, bumpers, spring mechanism and more. Sitting, kneeling and pulling while on the long box prone are all possible from the back end. Caution is required.

The Footbar ⚠

There are many different footbars and depending on which Reformer you have the footbar may or may not have a locking mechanism. Please, make sure to always check that the footbar is in a secure position and if there is a locking mechanism that it is locked and secure.

Set and Check

Whenever making any adjustments to the Reformer (ropes, footbar, risers) always set and check before using.



The Allegro 1 Footbar has several locking positions. Please consult your Reformer's manual as footbars differ between Reformer models and options.

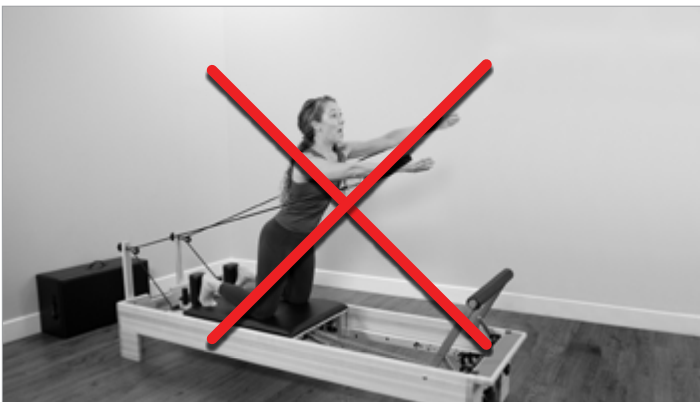
High Kneeling Exercises ⚠️

Chest Expansion - The exercise Chest Expansion is a staple in the Pilates repertoire. It is considered an intermediate to advanced exercise because it requires upright balance on the moving carriage. Clients are facing the riser and the timing as a client moves and pulls the springs may create instability. When there is too little resistance, user may pull with too much force, the carriage will free roll and they may lose balance. Where there is too much resistance a client may find themselves losing balance and being pushed forward. **Please spot and use caution until clients are comfortable with the exercise.** ⚠️ **Standing facing risers with hands in straps is not recommended as there is a potential risk of falling and injury.**



Chest Expansion*

Kneeling Arms facing the footbar - This exercise can quickly become unsafe for clients. ⚠️ **We do not recommend this exercise kneeling or standing as there is a potential risk of falling and injury.** Also use caution when clients are in low kneeling as the position may be uncomfortable leading to clients adjusting and potentially losing balance.



⚠️ **Kneeling Arms Facing Footbar.** We do not recommend as balance, control and coordination may be a challenge to maintain – there is a potential risk of falling and injury.

Ballistic Movements ⚠️

Ballistic movements result in slack in the straps and a momentary floating of the carriage, an almost feeling of momentary weightlessness. When the straps become taught the resistance is reengaged. If not anticipated it may create stress in joints, a loss of control or balance for the user. **Under no circumstance should the carriage ever bang against the bumpers or against the back end.** Controlling movements is key to the success of Pilates conditioning and training.

Group Reformer

When teaching group, or taking a group Reformer class, it is important to ascertain the instructional quality of the teachers, the value that is placed on solid Pilates foundations and repertoire and the organizational philosophy on teaching Pilates. Maintaining Balance, Coordination and Control are key to successful and safe group Reformer class experiences.

Listening, the Client / Instructor relationship

In order to maximize the positive conditioning of the Pilates repertoire and Pilates inspired exercises, it is important for client and instructor to establish a good working relationship based on mutual trust and communication. If client indicates concern, caution or general discomfort, it is important to listen, assess and adapt as needed. Creating an environment for the client to share their experience on the Reformer will be key to making sure they are moving within safe ranges of motion, are moving safely and the exercise choices are effective and appropriate for their body.

Reformer Maintenance

Keeping your Reformer in good condition is key to keeping it working optimally for you and for your clients. The Safety Guide document included with your equipment has recommended schedules for inspection and replacement of wear parts. Balanced Body also offers an optional maintenance log that you may find helpful. Please follow recommended maintenance schedules and practices to optimize your Reformer's performance.

SAFETY & MAINTENANCE

SAFETY

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

- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Contrology® Reformer with Tower are adequately informed of all precautions.
- » Use the Contrology® Reformer with Tower only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the Contrology® Reformer with Tower is not in use, leave at least two springs connected to the frame.
- » Keep children under the age of 12 and pets away from the Contrology® Reformer with Tower 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.

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.
- » 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 leather straps 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. By adding lubrication or grease it may not lock the components securely and may become unsafe. If you have any issues or questions please contact Balanced Body Technical Support.

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.

Contrology Reformer and Tower (Combo Unit)

1. Reformer Combo Unit Reset

- a. In Reformer Mode
 - i. The shoulder blocks are securely attached to the carriage.
 - ii. The headrest is up in the middle position and secure.
 - iii. The spring bar is in first gear.
 - iv. All 4 springs are attached.
 - v. The extension straps are draped over the back of the frame.
 - vi. The handles are stored on the shoulder block hooks.
 - vii. The box is placed behind the Reformer, or to the studio's specifications.
 - viii. Pole, pads, caster cover, and gear blocks are stored out of the walkways and to the studio's specifications.
 - ix. Cadillac springs are stored on the tower, or out of the walkways and to the studio's specifications.
 - x. PTB is hooked up to the center storage chain and stored to the outside of the tower.
- b. In Cadillac / Mat Mode
 - i. Shoulder blocks, extension straps, leather straps, and handles are stored neatly under the Reformer or out of the walkways.
 - ii. The caster cover is in place.
 - iii. Headrest is down.
 - iv. Carriage is at the back of the frame - all springs are unhooked.
 - v. The foot bar is lowered into the frame and the foot bar support is pointing towards the back of the Reformer.
 - vi. The insert mat is placed in the frame.
 - vii. The rollback bar is attached to the top hooks on the tower uprights.
 - viii. The leg springs are attached to the second-highest hooks.
 - ix. The arm springs are attached to the lowest hooks, or on the standing arm spring hooks on the outside of the tower.
 - x. The push-through bar (PTB) is stored to the outside of the tower using the center chain and clip.
2. Recommended monthly safety check
 - a. Springs
 - i. Inspect for wear, kinks, unevenness, separation, and rust. Immediately replace any parts that show signs of weakness. Refer to Figure A at the end of this document.
 - ii. Reformer - Rotate spring quarterly - move the inner 2 springs to the outside for even wear.
 - b. Clips
 - i. Inspect all clips for signs of wear - check the snaps, openings, and clips. Make sure the closure works correctly. Replace immediately if there's an issue. NOTE: Refer to Figure B at the end of this document.
 - c. Leather Straps
 - i. Inspect leather straps for cracks and signs of wear. Immediately replace any parts that show signs of weakness.
 - ii. Check carriage attachments and QuickLinks for wear and make sure the attachments are tight. Refer to Figure C at the end of this document.
 - iii. Tighten eyelets on Reformer frame if necessary.
 - d. Extension Straps, Foot Straps, and Fuzzies
 - i. Inspect stitching on strap ends.
 - ii. Check the stitching on all the straps and loops for wear and lose stitching and replace immediately.
 - iii. Check the fuzzies and the underlying loops for loose stitching and worn material. Replace immediately if signs of wear.
 - e. Handles
 - i. Check snaps and hooks for wear. Make sure all screws are tight.
 - f. Footbar
 - i. Check the side screws and tighten if necessary.
 - g. Carriage
 - i. Inspect headrest screws and attachments. Replace with any sign of wear.
 - h. Frame
 - i. Check the eyebolts on the Reformer Frame (foot strap attachments, lower PTB attachments, and all tower attachments) NOTE: If you can twist an eyebolt by hand, it is too loose.
 - i. Inspects the PTB pivot points.
 - j. Check the PTB safety chains and eyelets for signs of wear. Tighten or replace as necessary.

3. During a session

a. Reformer

- i. When the footbar is up, make sure the support is fully against the inside of the frame.
- ii. Straps and handles should be inside the frame or on the eyelets (aka eyebolts or hooks) at all times.
- iii. When working in 2nd or 3rd gear, the gear block must be used to ensure proper tension with the springs.
- iv. Make sure the headrest is fully seated and secured in whatever position you use.

b. Cadillac / Mat

- i. If you need to take the springs off during the session, store them out of the walkways. Make sure client is safely out of the way when changing springs.
- ii. Make sure the clips/snaps are seated properly. Make sure client is safely out of the way when checking clips or snaps.
- iii. Double-check the clips on the PTB and that the safety chains are connected properly.
- iv. It is critical that you keep control of the PTB whenever working with students. Always use extreme caution.
- v. Set and check the QuickLinks and wire stops on the springs. Make sure that they are fastened and seated correctly. Refer to Figure C and D at the end of this document.
- vi. Verify that all Cadillac springs with open hooks have wire stops attached.
- vii. Be mindful of the mat handles when walking around the apparatus.

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

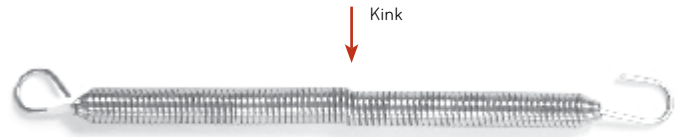


Figure A

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).



Figure D

Wire Stops

Contrology Reformer with Tower Exercises

THE ROLL UP, SKILL LEVEL: FOUNDATION

Reps: 3-5

Apparatus Set Up: Mat; Footbar down, Shoulder blocks removed.

Springs released. Insert mat and caster cover pad

Additional Equipment Recommended: Maple Pole

Precautions: Back issues, forward flexion issues

Starting Position

- » Lying on the mat
- » Feet flexed under the foot strap
- » Pole in hands - Arms overhead shoulder-width apart
- » The back is long, the center is engaged and the rib cage is flat

Focus:

- » Strengthen the center
- » Articulate the vertebrae
- » Stretch the back of the body
- » Warm-up the body

Movement Sequence

- » Inhale slowly and bring arms towards the ceiling
- » Bring the head up and continue to round through the spine
- » Exhale as you stretch forward, keeping the support of the round back as you go
- » Inhale and roll back
- » Exhale as the arms come to the ceiling and then overhead
- » Return to the starting position

Variation:

Beginners may do the roll back with knees bent and a smaller range of motion

Pole is recommended, but optional



1



2



3

THE SINGLE LEG CIRCLE, SKILL LEVEL: FOUNDATION

Reps: 5 circles in each direction

Apparatus Set-Up: Mat Footbar down, Shoulder blocks removed. Springs released. Insert mat and caster cover pad

Precautions: Hip issues

Starting Position

- » Lie on the mat
- » Arms are either - overhead, under the handles, or by the side palms down
- » One foot is under the strap - foot flexed
- » The other leg is long and lifted at 90 degrees
- » The back is long, the center is engaged and the rib cage is flat

Focus

- » Strengthen and stabilize the center
- » Massage the hip
- » Introduce dynamic movement of the lower body
- » Stretch the leg

Movement Sequence

- » With the hips anchored, cross the leg across the body
- » Sweep down towards the ankle and back up making a circle with the leg
- » Pause and repeat
- » After 5 repetitions reverse the circle, starting with the leg in the open position

Variation:

Beginners may soften the support leg

If the student is tight in their lower body they may start the circle at a lower angle and limit the range of motion.



1



2



3



4

THE ELEPHANT, SKILL LEVEL: FOUNDATION

Reps: 8-10

Apparatus Set-Up: Reformer

Footbar: Up Shoulder Block: In place. Springs: 2

Insert mat and caster cover pad: Removed

Additional Equipment Recommended: None

Precautions: Hip issues, Inversion Issues, Low Blood Pressure

Starting Position

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

Focus

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

Movement Sequence

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

Variation:

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



1



2



3

STANDING CHEST EXPANSION,
SKILL LEVEL: FOUNDATION

Reps: 2-3 sets

Apparatus Set-Up: Cadillac

Footbar: N/A **Shoulder Block:** N/A **Springs:** N/A

Insert mat and caster cover pad: N/A

Additional Set-Up: Roll Back Bar attached to outside hooks

Precautions: None

Skills needed to perform exercise: Up Stretch Combo, Elephant with One Leg, Swan—Mat, Pull-Up—Wunda Chair, holding starting position on 1 spring

Starting Position

- » Stand facing the tower a little more than an arms-length away
- » Place the hands on the rollback bar, thumbs on the opposite side of the fingers

Focus

- » Opens the chest
- » Engages the back
- » Stretches the neck
- » Assisted with the breath

Movement Sequence

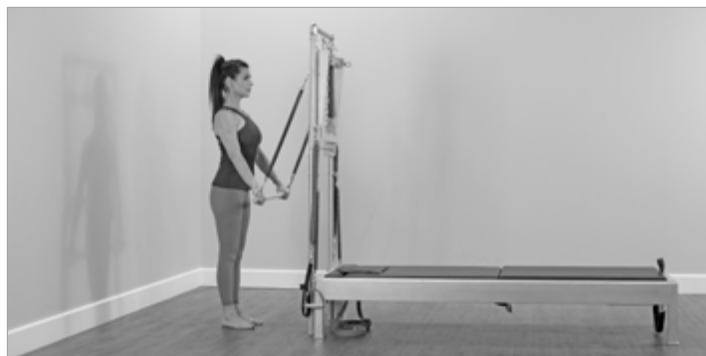
- » Inhale and bring the bar to the thighs and lift the upper rib cage
- » Hold the breath - turn the head to the right, turn the head to the left
- » Exhale as you bring the head center and return the bar to the first position
- » On the next repetition, turn the head to the left then to the right

Variation:

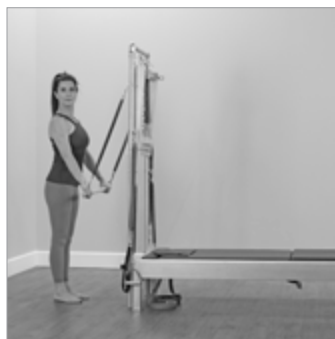
None.



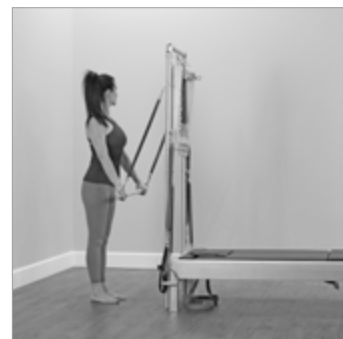
1



2



3



4

THE TEASER PREP WITH THE PUSH THROUGH BAR,
SKILL LEVEL: INTERMEDIATE

Reps 2 - 3 Sets

Apparatus Set-Up: Cadillac

Foot bar: Down Shoulder Block: Removed Springs: Disengaged
Insert mat and caster cover pad: Inserted

Additional Set-Up: Push Through Bar attached to the upper spring

Precautions: Shoulder issues, neck issues

Skills needed to perform the basic exercise: Assisted Teaser on the Mat, The Teaser on the Mat

Starting Position

- » Lay on the Cadillac bed with the head under the push-through bar
- » Place the hand on the push-through bar, shoulder-width apart
- » Bring the bar down and overhead to test position. It should just barely clear your nose

Focus

- » Opens the chest
- » Stretches the shoulder
- » Works the center

Movement Sequence

- » Bring the push-through bar towards the chest by bringing the arms wide towards the table
- » Rotate the arms so the palms face the ceiling and the chest stretches
- » Reach the arms overhead
- » Bend the elbows out wide to bring the bar back to the first position
- » Repeat 3 times
- » On the third repetition pull the center in and roll the torso up into the half teaser position
- » Roll down
- » Bring the bar to the chest and then the arms overhead
- » Return the bar to the home position

Variation

- » As you bring the torso up, bring the legs up into a full teaser
- » In the full teaser position - shave the head
- » Lower and lift the legs
- » Shave the head and lower and lift the legs
- » Alternate shaving and lowering and lifting



1



2



3



4

THE PUSH THROUGH, SKILL LEVEL: FOUNDATION

Reps: 3

Apparatus Set-Up: Cadillac

Footbar: Down

Shoulder Block: Removed

Springs: Disengaged

Insert mat and caster cover pad: Inserted

Additional Set-Up: Push Through Bar attached to the upper spring

Precautions: Shoulder issues, neck issues

Skills needed to perform the basic exercise: The roll-up, the roll back



1

Starting Position

- » Sit facing the push-through bar with a tall back, legs long, and feet flexed against the pole
- » Place the hands on the bar, shoulder width apart

Focus

- » Stretches the shoulders and chest
- » Opens the back and the hamstrings
- » Works the center
- » Develops coordination

Movement Sequence

- » Keep the arms straight and roll back towards the mat using your center
- » Press the bar down with straight arms, lift the rib cage up and over, and stretch forward toward the poles
- » Continue to reach into the bar, pull the center in, and roll back towards the mat
- » Lift the arms up and lengthen the back to return to the first position.



2



3

The Contrology® Reformer con Tower

ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.



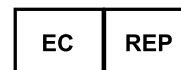
DECLARACIÓN DE USO PREVISTO

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

Importante: Cualquier incidente grave que haya ocurrido en relación con el dispositivo debe ser notificado al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que esté establecido el usuario y/o el paciente.

Las instrucciones en el documento están sujetas a cambios. Por favor, visite www.pilates.com/support/assembly-use-maintenance para la versión actual.

Visite pilates.com/patent para obtener información completa y actualizada sobre las patentes de productos de Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



Balanced Body, Inc.
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
17639D | 2025-10

REFORMER: LISTA DE PIEZAS

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE REFERENCIA	CANTIDAD
Bastidor del Reformer	N/A	1
Conjunto del carro	N/A	1
Hombreras (un par)	17976	1
Mat Conversion	N/A	1
Almohadillas espaciadoras para el pie del bastidor	16839	4
Bastón de madera de 36 in	16457	1
Rodillera negra de 1/4 in	10248	2
Caja de asiento	16147	1
Correa para pies	16102	2
Correas de extensión	16152	2
Correas de cuero (un par)	16153	1
Agarraderas de cuero con empuñadura recta de madera (par)	16154	1
Muelles para Reformer Contrology	16228	4
Barra de muelles Contrology	16100	1
Tope de madera para bloqueo del mecanismo	16343	1
Espaciador de espuma para la caja de asiento	N/A	2
Patas para Mat Conversión	16903	4
Cubierta para rueda pivotante	17644	1

* Reformer de 86 in: (correas de cuero, n.º de referencia: 16360; tope del carro, n.º de referencia: 16484; Mat Conversion, n.º de referencia: 17412). Reformer de 89 in: (correas de cuero, n.º de referencia: 16361; tope del carro, n.º de referencia: 16505, Mat Conversion, n.º de referencia: 17414)

INSTALACIÓN DEL CARRO

Limpiar todas las ruedas del carro y la superficie de los raíles metálicos del bastidor. Colocar con cuidado el carro en el bastidor con el reposacabezas en sentido contrario a la barra para los pies.

MONTAJE/DESMONTAJE DE LAS HOMBRERAS

1. En la parte inferior de las hombreras sobresalen dos pernos. Éstos encajan en la base y fijan el apoyo de las hombreras. Desplazar hacia abajo las hombreras hasta hacer coincidir los pernos con los orificios de la base del carro. Deslizar las hombreras lejos de la base del carro hasta hacer tope. Ver la figura 1.

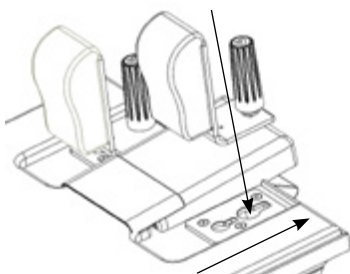


Figura 1

2. Para asegurar las hombreras, girar los pernos en el sentido de las agujas del reloj hasta que queden apretado. Ver la figura 2. Si se aprietan demasiado, puede resultar difícil su extracción. Los pernos deben quedar apretados, pero no demasiado.

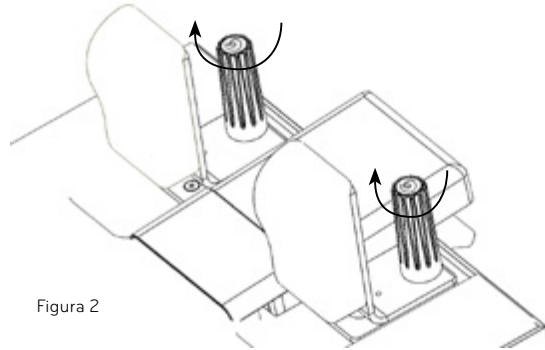


Figura 2

3. Para retirar las hombreras, girar una o dos veces los pernos en sentido contrario a las agujas del reloj y deslizarlas suavemente hacia el carro. A continuación, levantarlas con cuidado y extraerlas de los orificios.

Nota: Las hombreras se pueden instalar en dos posiciones.

Una de las posiciones es más amplia y confortable, indicada para hombros anchos. Al intercambiar las hombreras izquierda y derecha se alterna entre la configuración estándar y la configuración ancha.

INSTALACIÓN DE LAS CORREAS

Colocar las agarraderas en los pernos de las hombreras. Insertar el extremo de la correa, con la anilla situada en la parte superior, por la parte inferior del hueco de la rueda. El lado rugoso del cuero debe quedar mirando hacia la rueda. Conforme se empuja la correa hacia arriba, hacer girar la rueda hacia el carro para facilitar la introducción de la correa por el conjunto de la rueda. Ver figura 3. Una vez que la anilla pasa a través de la rueda, llevarla hacia el carro y conectarla a la presilla de la agarradera situada en ese lado del Reformer.



Figura 3

Guiar la correa hasta el perno de anilla ubicado en la parte inferior del carro. Conectar el enganche rápido a la anilla emplazada en el mismo lado del carro, tal como se muestra en la figura 4. Repetir la operación en el lado opuesto.



Figura 4

ENGANCHE DE LOS MUELLES A LA ZONA INFERIOR DEL CARRO



Figura 5

Enganchar un muelle en una de las ranuras del soporte situado en la parte inferior del carro, como se muestra en la figura 5. El extremo abierto del gancho del muelle debe estar orientado hacia abajo. Repetir la operación con los demás muelles.

INSTALACIÓN DE LA BARRA DE MUELLES

Colocar la barra de muelles, con los extremos de los ganchos hacia arriba, en el ángulo del bastidor tal y como se muestra en la figura 6. Enganchar al menos (1) muelle a un perno de anilla de la barra de muelles.

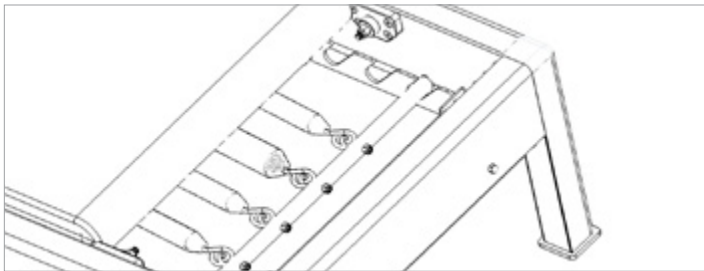


Figura 6

TOPES DEL CARRO

El tope de carro, situado en el extremo de la cabecera del Reformer, se instala en el bastidor para limitar el recorrido del carro, ver la figura 7. Se ofrecen dos tamaños: un tope de carro medio, que viene con el Reformer de 86 in y un tope de carro largo, que viene con el Reformer de 89 in. Aunque no está previsto, se pueden utilizar en un Reformer de 80 in, pero se deben adquirir por separado.

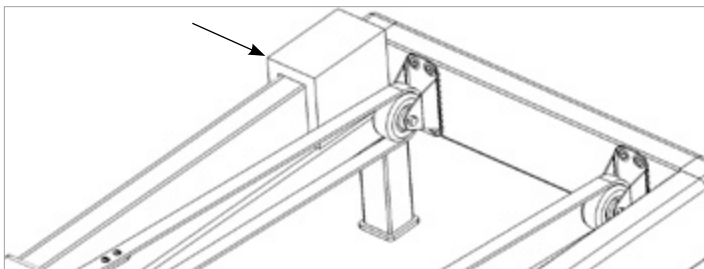


Figura 7

Todos los aparatos Reformer emplean topes de mecanismo, están ubicados en el extremo de los pies, en el carril izquierdo del sistema de posicionamiento, tal como se muestra en la figura 8. El tope del mecanismo tiene dos posiciones, una corta y otra larga. La figura 8 muestra la posición corta; cuando la barra de muelles está en la posición media o «B». Al voltear el sistema de tope se accede a la posición larga; cuando la barra de muelles está en la última posición o «C».

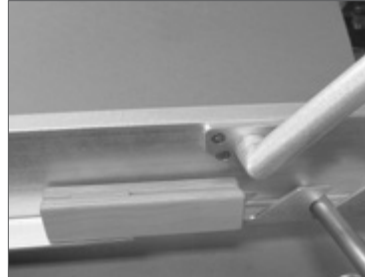


Figura 8

Los topes de carro se utilizan normalmente en el caso de clientes con rangos de movilidad reducidos o para evitar que el que el carro se desplace demasiado lejos. El tope del mecanismo se emplea para cambiar la configuración inicial del carro.

INSTALACIÓN DE LAS CORREAS PARA LOS PIES

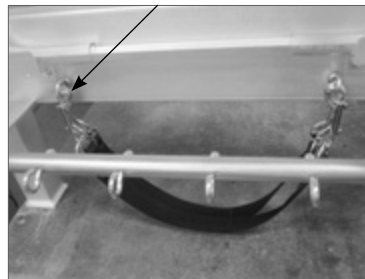


Figura 9

El Reformer incluye dos correas para los pies. Sujetar el terminal de una de las correas al perno de anilla ubicado en la zona interior del pie del bastidor y el otro terminal al perno de anilla situado en el extremo opuesto del bastidor. Repetir la operación con la otra correa para pies, ver la figura 9.

CÓMO INSTALAR LA CORREA DE EXTENSIÓN

Asegúrese de que su correa de extensión tenga un clip de doble extremo sujeto en uno de sus extremos. Coloque el mango y el extremo con el aro de cuero de la correa de cuero juntos, uno al lado del otro. Vea la Figura 10. Pase un extremo de la correa de extensión a través tanto del mango de cuero como del aro de la correa de cuero, y sujete el clip de doble extremo al anillo en O del extremo de la correa de extensión. Vea la Figura 11.



Figure 10

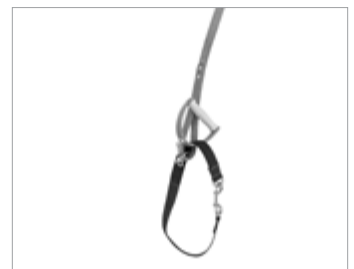


Figure 11

INSTALACIÓN DE LA PLATAFORMA JUMPBOARD (OPCIONAL) (Sólo en los modelos de 218 cm/86 in y de 226 cm/89 in)

Es muy importante la correcta instalación de la plataforma Jumpboard. Colocar la barra de pies en posición horizontal sobre el Reformer. Instalar la plataforma Jumpboard horizontalmente y hacia abajo en el soporte fijado en el interior del extremo para los pies del Reformer. El lado acolchado debe estar orientado hacia el carro. Si se instala correctamente, la plataforma Jumpboard se asienta sobre el soporte de la base para los pies, ver la figura 12.

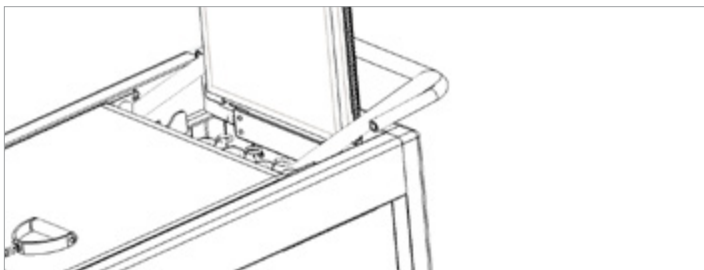


Figura 12

GANCHO PARA CORREAS FIJAS (OPCIONAL)

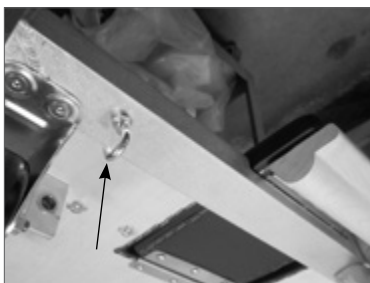


Figure 13

Este Reformer viene con una opción que permite la instalación de un gancho fijo para las correas. Se puede instalar como se muestra en la figura 13. Conjunto de correas no ajustables (16492). Si la máquina incluye una preinstalación de gancho para correas fijas,

se puede retirar y adquirir por separado un conjunto para correas ajustables (16481).

NIVELACIÓN

Si se desea o se necesita, hay a disposición (4) almohadillas cuadradas que se pueden colocar debajo de cada pata en aquellos casos en que la máquina no está nivelada con el suelo o se mueve durante el uso.

LISTA DE PIEZAS DE LA TORRE

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE REFERENCIA	CANTIDAD
Montaje de la torre	N/A	1
Tubos verticales de la torre	16968	2
Tubo horizontal de la torre	17323	1
Barra de empuje	17598	1
Barra de retroceso	17110	1
Muelles de la barra de empuje	16912	3
Muelles de la barra de retroceso	16910	2
Muelles de intensidad suave para brazos	17109	2
Muelles de intensidad suave para piernas	17094	2
Agarraderas de algodón (par)	16992	1
Cadena de almacenamiento con eslabón rápido	17648	1
Cadena de seguridad con eslabón rápido	17649	2
Conjunto de agarraderas ergonómicas de cuero (par)	17115	1
Llave Allen, 5/32 in	13778	1
Llave Allen de 3/16 in	13777	1
Tornillo con cabezal de botón de 1/4-20 x 5/8 in	15223	4
Perno de anilla de 2-1/2 in de largo	13744	2
Arandela de seguridad	13633	2
Tuerca hexagonal, 1/4 in-20	13635	2
Eslabón Rápido	17160	2
Funda de resorte	19026	2

INSTALACIÓN DE LA TORRE

1. Sacar de la caja los tubos de la torre junto con la barra de empuje. No cortar la atadura entre la barra de empuje y los tubos, ya que podrían oscilar al levantarlos y resultar peligroso. En la parte exterior de los dos tubos verticales hay (2) orificios roscados, que deben quedar orientados hacia el exterior de la máquina durante la instalación.
2. Introducir los tubos en los soportes de la torre situados en el cabezal de la máquina, procurando que los orificios roscados queden orientados hacia el montador durante la instalación. Bajar los tubos con cuidado hasta el final de los soportes de la torre. No deben tocar el suelo. Ver la figura 14.

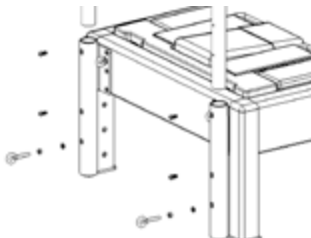


Figura 14

3. Utilizar los (4) tornillos de 1/4 in 20 x 5/8 in de largo, para asegurar los tubos a los soportes. En algunos casos se deben levantar ligeramente los tubos para que queden alineados con los agujeros. Apretar todos los tornillos con la mano antes de fijarlos definitivamente. Utilizar una llave Allen de 5/32 in para apretar los tornillos (4) a los soportes. Una vez que están apretados, retirar la atadura y el envoltorio de la barra de empuje. Instalar los pernos de anilla de 2 1/2 in de largo junto con las tuercas y las arandelas de seguridad en los tubos insertados en los agujeros inferiores de los soportes. Asegurar que los pernos de anilla están alineados verticalmente durante el apriete.
4. Instalar los muelles de las patas en las anillas deseadas de la torre y acoplar las agarraderas de algodón a estos muelles. Consultar las Figuras A y 15 como referencia.
5. Enganchar los muelles a la barra de retroceso y a las anillas exteriores del tubo transversal superior. Consultar las figuras B y 15 como referencia.
6. Instalar los muelles del brazo en la posición deseada en la torre y fijar las agarraderas a los muelles. Consultar las figuras C y 15 como referencia.

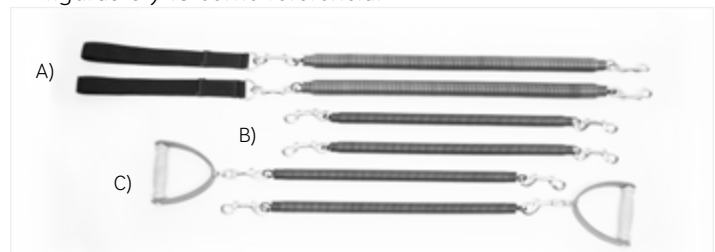


Figura 15: A) Muelles de las patas (los más largos)
B) Muelles de la barra de retroceso (equipados con dos mosquetones)
C) Muelles de los brazos (equipados con un mosquetón)

7. Enganchar la cadena de almacenamiento (la más corta) al perno de anilla central, emplazado en el tubo transversal superior, utilizando el eslabón rápido.
8. Enganchar las cadenas de seguridad en cada uno de los pernos de anilla exteriores del tubo transversal superior, utilizando los eslabones rápidos.
9. Conectar el muelle de la barra de empuje con eslabón rápido a uno de los pernos de anilla exteriores del tubo superior. Los otros (2) muelles de la barra de empuje se conectan a los pernos de anilla del bastidor del Reformer por medio de los ganchos abiertos. Consultar la figura 16 como referencia.

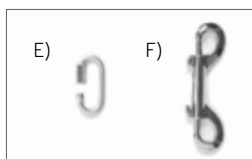
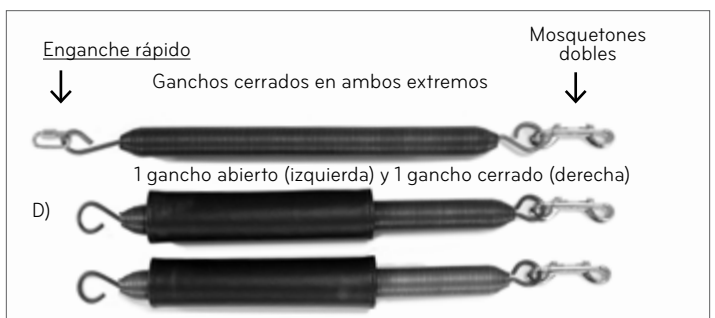


Figura 16: D) Muelles de la barra de empuje
E) Eslabón rápido
F) Mosquetón doble

CÓMO INSTALAR LOS TOPES PARA CABLE EN LOS RESORTES DE SU CONTROLOGY

PARTES INCLUIDAS:

DESCRIPCIÓN	P/N	CANT.
Tope para cable	17922	1
Tornillo de fijación 10-24	17931	1
Llave Allen 3/32"	17930	1

Enrosque un tornillo de fijación provisto en cada tope de cable. Instale el tornillo de fijación en el tope de cable de manera que aproximadamente 1/4 del tornillo sobresalga. (Nota: es posible que los topes de cable ya tengan el tornillo instalado. En ese caso, asegúrese de que no interfiera con una instalación adecuada).

Diríjase al resorte inferior montado en su aparato. Instale un tope de cable en el extremo del gancho abierto. Deslice la abertura central del tope de cable sobre el cable, de modo que el extremo del cable apenas sobresalga por la parte inferior del tope.

Asegúrese de que el cuerpo del tope de cable esté perpendicular al cable. Vea la Figura 18. Utilice la llave Allen provista para apretar el tornillo de fijación. Verifique que el tornillo esté bien ajustado para evitar que se afloje.

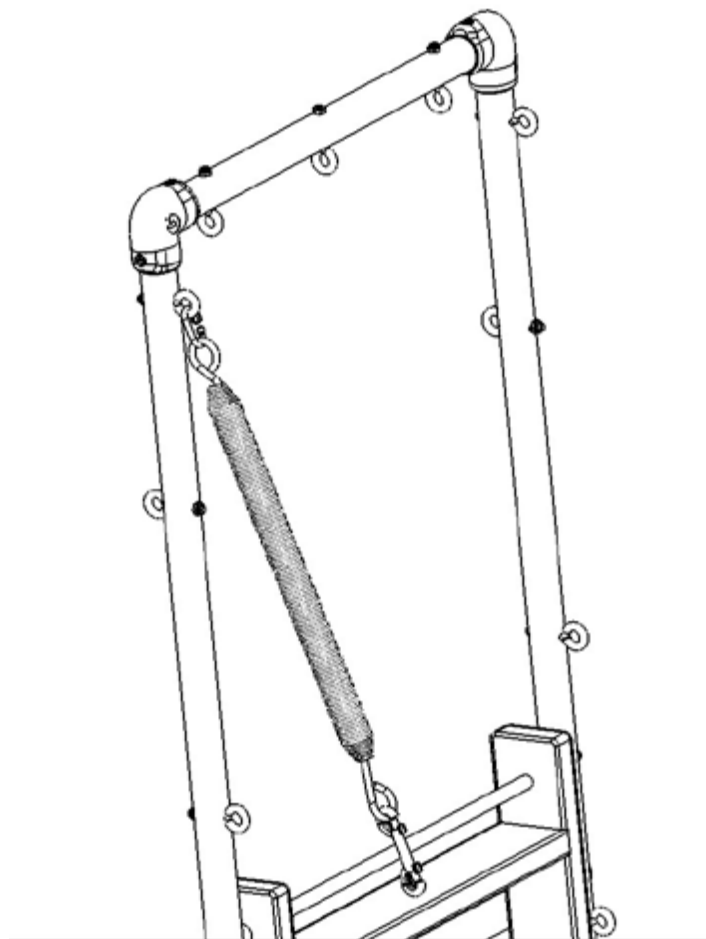


Figura 17

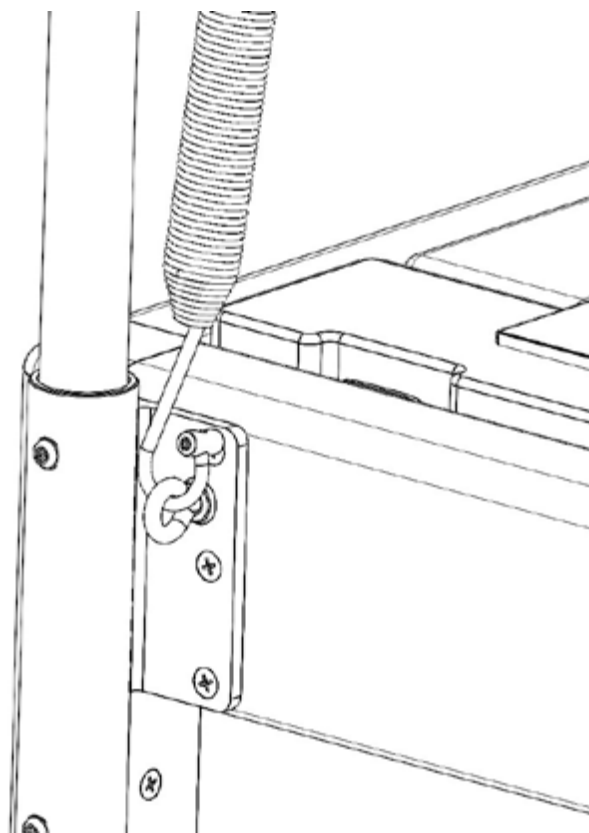


Figura 18

ENSAMBLAJE DE MAT CONVERSION

1. Es necesario instalar las patas en la almohadilla Mat Conversion antes de que se pueda utilizar.
2. Localizar las (4) patas con un cordón que les sobresale e introducirlas en las inserciones de las esquinas situadas en la parte interior de la Mat Conversion.
3. Girarlas en el sentido de las agujas del reloj hasta que estén apretadas. Se pueden apretar a mano. Ver la Figura 19.

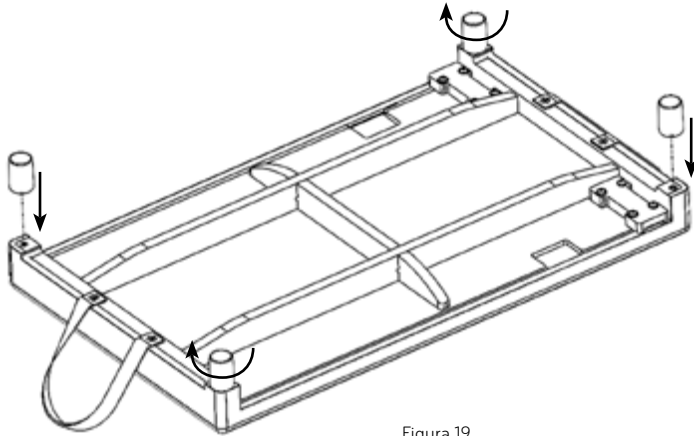


Figura 19

INSTALACIÓN DE MAT CONVERSION

1. Retirar todos los muelles que están enganchados en la barra de muelles.
2. Retirar las hombreras y los soportes del carro.
3. Deslizar el carro hasta el extremo del bastidor. Una vez que está junto al extremo del bastidor, colocar la cubierta de las ruedas ubicadas entre el bastidor y el carro. Esto hace de tope para el carro y tapa las ruedas. Ver la Figura 20. Una vez que se retiran las hombreras, las solapas van situadas sobre las bases de las mismas.

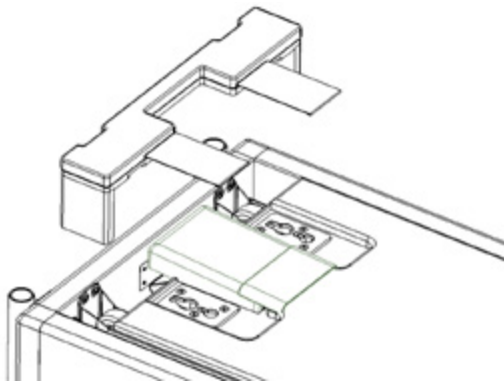


Figura 20

4. Apoyar la barra de pies en la parte interior del bastidor, como se muestra en la Figura 21. Si se utiliza el tope de madera del mecanismo, hay que retirarlo para que la barra de pies quede más baja en el bastidor.

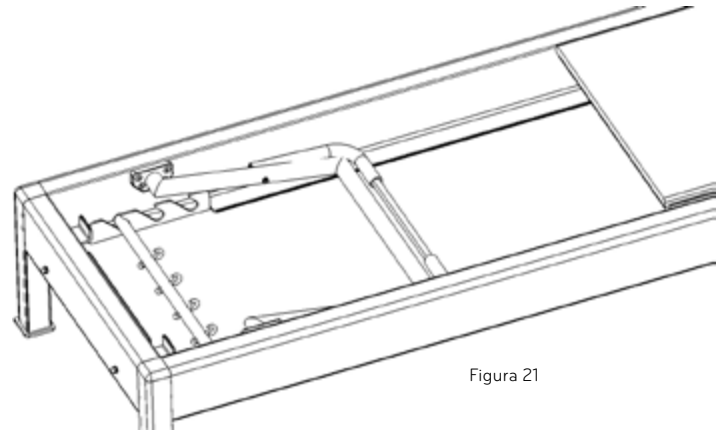


Figura 21

5. Levantar e instalar la Mat Conversion dentro del bastidor. Hay (2) ranuras en la parte inferior de la alfombrilla que permiten el paso de los pivotes de la barra de pies; comprobar que estas se encuentran situadas en el extremo para los pies de la máquina durante la instalación. Consultar la Figura 22 como referencia

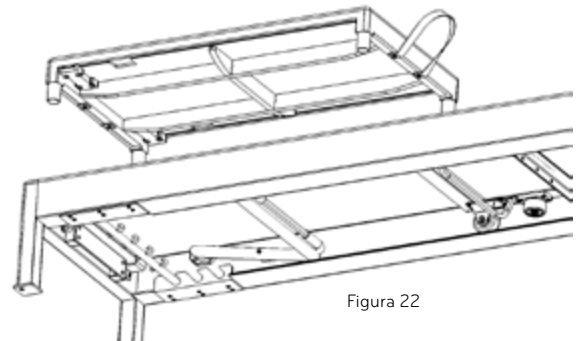


Figura 22

CONVERTIR DE NUEVO EN REFORMER

Extraer la Mat Conversion, volver a colocar la barra de pies en su posición y confirmar que el caballete está asegurado, retirar la cubierta Mat Caster, deslizar el carro hasta la posición inicial y enganchar al menos un muelle en la barra de muelles.

INSTALACIÓN DE LOS ESPACIADORES DE LA CAJA DE ASIENTO:

1. Localizar los (2) espaciadores de espuma, ver la Figura 21 para saber cómo son.
2. Voltear la caja de asiento y colocar un espaciador de espuma en la parte inferior, con el papel PSA hacia arriba. Deslizarlo por debajo de la costilla de madera central. Ver la figura 22.

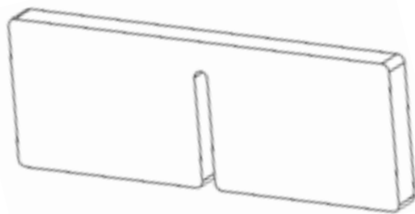


Figura 21

3. Una vez que el corte del espaciador de espuma está centrado por debajo de la costilla de madera, girarlo hacia arriba 90 grados y empujarlo contra el costado de madera. Ver la figura 23.

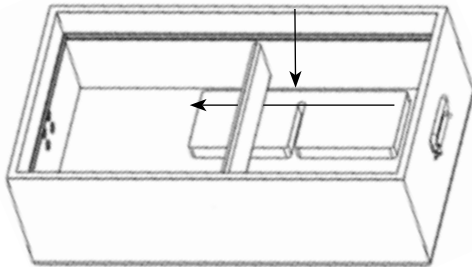


Figura 22

4. Repetir el proceso con el otro espaciador.

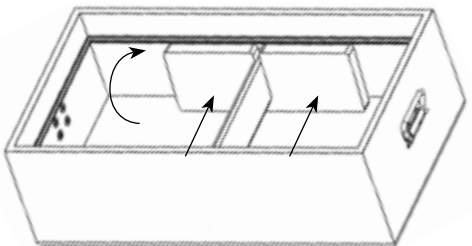


Figura 23

5. El espaciador de espuma, reduce el movimiento entre la caja de asiento y los postes de los hombros cuando se instala una caja corta en el carro.
6. Si se desea, se puede retirar el papel PSA y se puede fijar el espaciador de espuma al lateral de la caja de asiento con un adhesivo. Esta acción no es necesaria puesto que el espaciador de espuma se ajusta a la zona de la caja de asiento por sí mismo

Limpieza y mantenimiento

LIMPIEZA

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

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

- » Asegúrese de secarlo bien.
- » Para saber cómo limpiar una suciedad más intensa, llame al Soporte técnico de Balanced Body.
- » Los carriles de las ruedas y las ruedas deben limpiarse regularmente con un paño para garantizar que avancen de manera suave y silenciosa.
- » Los rieles y las ruedas deben limpiarse regularmente con un paño para asegurar que las ruedas se deslicen suavemente y sin ruido.
- » Asegúrese de inspeccionar los muelles con regularidad.

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

LUBRICACIÓN Y AJUSTE

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

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

EN CASO DE DAÑOS POR FLETE

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

¿TIENE PREGUNTAS?

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

La seguridad es lo primero: Una guía para el mantenimiento adecuado y el uso seguro de su equipo de Pilates.

Durante más de 35 años, Balanced Body ha introducido innovaciones relacionadas con la seguridad en los equipos de Pilates. Muchos de nuestras mejoras son ahora estándares de la industria, lo que da como resultado un equipo de Pilates que es hoy más seguro que nunca.

La seguridad depende de un mantenimiento adecuado y de un uso seguro, además de la calidad del equipo. Esta guía fue creada para ayudarle a usar y mantener su equipo para obtener una seguridad óptima. Léala detenidamente y guárdela para futuras consultas. Si tiene alguna pregunta, llámenos. **El incumplimiento de estas instrucciones puede provocar lesiones graves.**

TODO EL EQUIPO

Resortes

Las inspecciones de los resortes son importantes para mantener su equipo en condiciones de operación segura. Todos los resortes de Balanced Body deben ser reemplazados por lo menos cada dos años. Ciertos entornos y usos pueden acortar la vida útil de los resortes y es posible que deba reemplazarlos con mayor frecuencia. Por lo tanto, es muy importante inspeccionar los resortes de forma regular, ya que los resortes desgastados

o viejos pierden su resistencia y pueden romperse durante el uso. Si un resorte se rompe durante el uso, puede producirse una lesión.

Durante el uso, no permita que los resortes se desplacen de forma descontrolada. Esto dañará el resorte y acortará su vida útil.

Inspeccione los resortes para ver si tienen espacios o dobleces (semanal o mensualmente, dependiendo de la frecuencia de uso). Busque los espacios y dobleces entre las espirales cuando el resorte está en reposo. No es inusual que el resorte tenga un espacio muy pequeño en el extremo cónico (a veces se crea un espacio durante el proceso de fabricación).

Sin embargo, no debe haber ningún espacio en el cuerpo del resorte. Si ve cualquier espacio o torcedura en el cuerpo del resorte, deje de usarlo y reemplace los resortes inmediatamente. Vea la **Figura 1**. Además, la corrosión en cualquier parte de las espirales acortará la vida útil del resorte. Deje de utilizar el resorte inmediatamente si observa algún tipo de corrosión u oxidación durante la inspección.

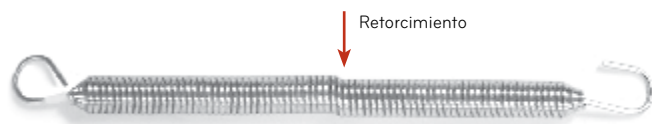


Figura 1

Broches de presión

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

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

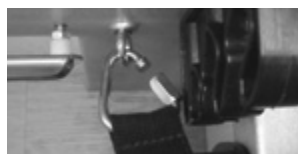


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.



Mal encaje: desgaste excesivo del gancho.

CÁNCAMOS, TUERCAS Y TORNILLOS

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

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

CUERDAS Y CORREAS

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

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



Figura 3: Resortes enganchados hacia abajo

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

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

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



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y LA VÍA DEL REFORMER

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

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

No lubrique los rieles del Allegro 2.

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

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

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

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

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

MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

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

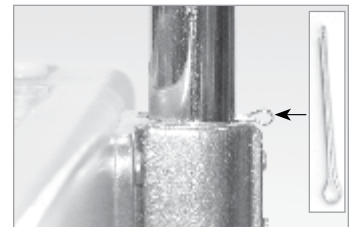


Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Figura 6.



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

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

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



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

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

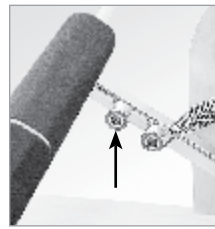


Figura 8: Arandela de fibra

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

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA TAPICERÍA

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

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

CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS TORNILLOS.

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

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



Figura 9: Usar dos dedos para apretar los tornillos.

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

SILLAS

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

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

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

REGISTRO DE INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

1. 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.
2. Fecha y descripción de todo el mantenimiento requerido y de las inspecciones realizadas.
3. Fecha y descripción de cada reparación, incluyendo el nombre y la información de contacto de la persona o empresa que realizó la reparación.

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

PUNTOS DE FIJACIÓN DEL EQUIPO

Antes de usar el equipo, asegúrese de que los resortes/muelles estén bien sujetos. Vea las fotos a continuación con ejemplos de resortes/muelles bien sujetos a varios puntos de fijación que puede encontrar en el equipo de Balanced Body. Tenga en cuenta que agregar resistencia a los resortes/muelles hace que algunos ejercicios sean más fáciles y otros más difíciles. Realizar ejercicios con una resistencia de resorte/muelle inadecuada aumenta el riesgo de caídas. Si no está seguro de la resistencia adecuada del resorte/muelle, consulte a un instructor certificado de Pilates.



El punto de fijación de resorte/muelle "Hour Glass" que se encuentra en el Allegro 2 y en algunas versiones del Allegro Reformer, así como en los puntos de fijación superiores (pre-carga) en una barra de resorte/muelle Revo.



Punto de fijación "Hook" se encuentra en las barras de resorte/muelle Revo, barras de resorte/muelle estándar y algunas versiones del Allegro Reformer. Note los postes en forma de reloj de arena en la sección superior de esta barra de resorte/muelle como una posición de precarga, mostrada aquí sin los resortes/muelles adjuntos.



El punto de fijación "Chair Cactus" se encuentra en varias sillas. También puede ser más plano y estar hecho de chapa metálica.



Punto de fijación de la argolla y el mosquetón encontrado en Cadillacs, unidades de pared y torres.



Punto de fijación "Hook" encontrado en Reformers Controllogy.



El punto de fijación de resorte/muelle "Reformer Cactus" se encuentra en el IQ, Metro IQ y una versión del Allegro Reformer. Puede tener o no muescas y dobleces en la parte inferior de los cactus.

USO SEGURO DEL REFORMER

Seguridad y el Universal Reformer

El aparato de ejercicios: Universal Reformer se ha diseñado para enseñar los distintos ejercicios de Joseph H. Pilates. Todo uso del aparato tiene que tener en cuenta la funcionalidad y el diseño únicos del Reformer, así como la habilidad, experiencia y educación del instructor. Los ejercicios fuera del uso previsto pueden dañar el equipo y ser peligrosos para el cliente. Además, los ejercicios enseñados de forma incorrecta pueden provocar en el cliente una pérdida de equilibrio, coordinación y control sobre el carro y causar lesiones. El Pilates Universal Reformer únicamente se puede utilizar bajo la supervisión de un instructor específicamente formado en el uso seguro del Reformer.

Equilibrio. Coordinación. Control.

Una de las particularidades del Reformer es la utilización de muelles como resistencia contra el deslizamiento y desplazamiento del carro del Reformer. Para que los ejercicios se realicen con seguridad, deben cumplirse siempre tres condiciones importantes.

- El usuario siempre debe mantener y ser consciente del equilibrio cuando utilice el Reformer.
- Los movimientos del usuario deben coordinarse con la velocidad, el tiempo y la propia variación de la resistencia del muelle.
-  Los movimientos del usuario deben ser controlados y organizados. NUNCA debe haber holgura en las cuerdas ni rebote de los muelles.
- El usuario debe moverse en la medida de su capacidad, fuerza y flexibilidad.



Ejercicio avanzado control frontal. Los movimientos en el Reformer son complejos y el cliente se tiene que mover siempre con equilibrio, control y coordinación.

Encontrar un instructor

Trabajar con un instructor de pilates que esté cualificado para entrenar con el aparato Pilates Reformer es un elemento importante para aprender a utilizar el Reformer de manera segura y efectiva. Existen muchos programas educativos de pilates y es importante que los usuarios sean selectivos. Se recomienda buscar instructores que tengan una certificación de al menos 200 horas en el Reformer.

Resistencia de los muelles

Para los nuevos en el mundo del pilates, se necesita entrenar y entender la anticipación a la resistencia de los muelles para un uso seguro del Reformer. Además, comprender el peso relativo de los muelles, cómo cambiarlos de forma segura, poder comprobar su desgaste y cómo mover la barra de muelles son partes fundamentales en la seguridad de los muelles. en concreto para las transiciones y la preparación de los ejercicios. Asegurarse de que los muelles están correctamente instalados para el cliente en cuestión, de que estén colocados en los ganchos para evitar que se suelten y que se ajusten al movimiento del carro, disminuirá posibles incidentes e incrementará el éxito para el cliente e instructor.

Compruebe periódicamente el desgaste de los muelles y sustitúyalos si es necesario. Recomendamos cambiar los muelles cada 2 años, 1 año si se utiliza en clases grupales de fitness.



Compruebe periódicamente el desgaste de los muelles y sustitúyalos si es necesario. Recomendamos cambiar los muelles cada 2 años, 1 año en clases grupales de fitness.

Clientes inexpertos

Los ejercicios de pilates exigen un aprendizaje motor complejo e integrado. La práctica y la experiencia se hacen necesarias para progresar. Por favor, instructores, tengan cuidado con la rapidez que hagan progresar a sus clientes. Si estos pueden mantener el equilibrio, la coordinación y el control, será posible incrementar la dificultad. Por favor, clientes, sean pacientes con el proceso de aprendizaje y comprendan el valor del equilibrio, la coordinación y el control.

Preparación de los ejercicios. Montaje y desmontaje del Reformer

Pueden producirse posibles lesiones durante las transiciones entre ejercicios, ya que los clientes tienen que montar y desmontar el Reformer. Es primordial para garantizar el éxito y mitigar los accidentes o incidentes preocupantes, una formación adecuada en cómo preparar los ejercicios y cómo montar y desmontar según el equilibrio, control y coordinación necesarios para un ejercicio en específico. Para los instructores, es importante que cuando se tengan dudas se consulte el manual de instrucciones y para los clientes entender la importancia de buscar instructores altamente cualificados.

Caja para sentarse y correa de pies ⚠

El montaje de la caja para los ejercicios sentados (serie de caja corta), ejercicios supinos (Backstroke y Teaser) y ejercicios pronos (Overhead Press y cisne) requiere de instrucciones de montaje y desmontaje para cada tipo de ejercicio. Por favor, asegúrese de que esté bien fijada la correa a su Reformer cuando esta sea necesaria (consulte las instrucciones individuales de preparación del Reformer). La correa tiene que estar en contacto con los pies del cliente en todo momento. Por favor, revise el manual de instrucciones para más información sobre la caja para sentarse y la correa de pies. Se incluyen más abajo algunas sugerencias generales.*



Posición de sentado correcta para caja corta. Cuando se coloque la caja horizontalmente sobre el carro para los ejercicios con caja pequeña, los extremos tienen que sobresalir de la plataforma del carro. Para un uso seguro los clientes se tienen que sentar cerca del centro de la caja.



Posición de sentado incorrecta para caja corta. Cuando la caja se coloque horizontalmente, no sentarse en los extremos de la caja, ya que esta volcará.



Posición correcta de la correa en caja corta. Asegúrese de que la correa de los pies esté firmemente sujeta al Reformer y que la correa esté en contacto con el pie en todo momento.



Colocación correcta del cuerpo y la caja larga. Para ejercicios avanzados como el Teaser de caja larga, es importante que la caja se coloque correctamente en el Reformer y que la posición corporal sea óptima para mantener el equilibrio, el control y la coordinación durante el ejercicio.

* ⚠ Las cajas para sentarse están diseñadas para sentarse, tumbarse y ponerse de pie. No están diseñadas para saltar, pisotear o realizar actividades de tipo aeróbico.

Las cuerdas

Los ajustes de las cuerdas y los mecanismos de bloqueo varían de un Reformer a otro. El uso seguro de las cuerdas requiere que estén bien instaladas. Asegúrese en todos los modelos de Reformer excepto el A2, que la cuerda pase por las abrazaderas metálicas y de leva, como se puede ver en la imagen. En cuanto al modelo A2, el mecanismo de bloqueo está por debajo del carro. Asegúrese de que las cuerdas estén bien sujetas antes del movimiento.

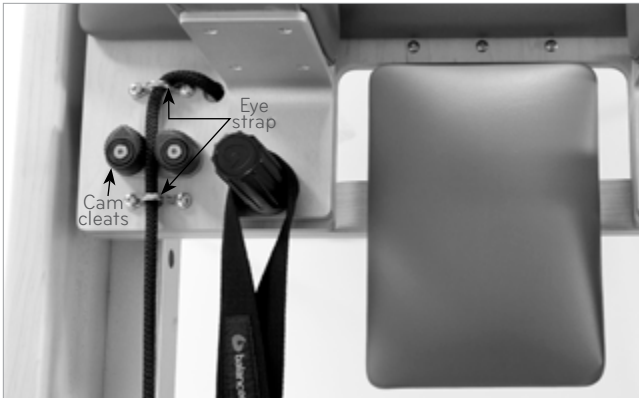


Imagen con las abrazaderas de la cuerda

Los ejercicios de pie ⚠

Los ejercicios de pie son parte del repertorio de pilates y son parte funcional e integral para una experiencia de ejercicio completa. Sin embargo, permanecer de pie sobre un carro en movimiento es difícil, potencialmente peligroso y debe irse con precaución. Si es posible, se anima a los instructores a observar y prestar ayuda en caso necesario. Todo uso adicional debe hacerse con precaución y, una vez se hayan comprobado las habilidades del cliente y se haya formado un vínculo de confianza y comunicación entre cliente e instructor que ayude a minimizar cualquier posible pérdida de equilibrio, coordinación y control. Se fomenta el uso de elementos de estabilidad como barras largas de madera, barras de ballet o asistencia personal, según la habilidad del cliente.



Standing Side Splits con barra larga de madera o alguien observe

Entrenar desde la parte de atrás ⚠

Existen algunas oportunidades bonitas de ejercicio actuales desde la parte trasera (la parte de los elevadores) del Reformer. No obstante, se requiere precaución extrema. No suelte ni pierda contacto con el carro cuando este tire hacia la parte trasera y los muelles estén completamente extendidos. Esto causará un impacto de alta velocidad en la parte delantera (la parte de la barra de pies) del Reformer, que puede causar un daño potencial en el marco, topes y el mecanismo de los muelles y mucho más. Sentarse, ponerse de rodillas y tirar del extremo recostado en posición prona sobre la caja larga es posible desde la parte trasera.

La barra de pies ⚠

Existen diferentes barras de pies y dependiendo del Reformer que se posea la barra de pies puede o no tener un mecanismo de bloqueo. Por favor, asegúrese siempre de comprobar que la barra de pies se encuentre en una posición segura y si hay un mecanismo de bloqueo, que esté bloqueado y asegurado.



La barra de pies Allegro 1 tiene varias posiciones de bloqueo. Consulte su manual de Reformer, ya que las barras de pies difieren entre los modelos y opciones del Reformer.

Ajustar y comprobar

Siempre que se haga algún ajuste al Reformer (cuerdas, barra de pies, elevadores) ajuste y compruebe antes de utilizar.

Ejercicios de High Kneeling (rodillas altas) ⚠️

El **chest expansion** (expansión de pecho) es un elemento básico en el pilates. Se considera un ejercicio de nivel intermedio a avanzado porque requiere equilibrio en el carro móvil. Los clientes miran de cara al elevador y en el momento en que se mueven y tiran de los muelles, pueden crear inestabilidad. Cuando haya muy poca resistencia, el usuario puede excederse tirando y perder equilibrio al desplazarse libremente el carro. Cuando haya demasiada resistencia, el cliente puede perder el equilibrio y ser empujado hacia delante. **Por favor, vigile y vaya con precaución** hasta que los clientes se sientan cómodos con el ejercicio. ⚠️ **No se recomienda estar de pie mirando de cara a los elevadores con las manos en las correas, ya que hay un riesgo potencia de caída y lesiones.**



Chest Expansion*

Kneeling Arms (ejercicio de brazos arrodillado) de cara a la barra de pies. Este ejercicio puede convertirse en peligroso para los clientes. ⚠️ **No recomendamos este ejercicio de rodillas o de pie, puesto que existe el riesgo potencial de caída y lesiones.** También precaución cuando los clientes se encuentren en posición low kneeling (rodilla baja), ya que puede ser incómoda provocando que los clientes se reposicionen y puedan perder el equilibrio.



⚠️ **Kneeling Arms de cara a la barra de pies.** No recomendamos este ejercicio, ya que puede ser un reto mantener el equilibrio, control y coordinación y existe un riesgo potencial de caída y lesiones

Ejercicios balísticos ⚠️

Estos ejercicios provocan holgura en las correas y una flotación momentánea del carro, provocando casi una sensación de ingravidez momentánea. Cuando las correas se tensan, la resistencia se reactiva. Si esto no se prevé, puede crear tensión en las articulaciones y falta de control y equilibrio en el usuario. **En ningún caso, el carro debe chocar contra el tope o la parte trasera.** Controlar los movimientos es clave para el éxito del acondicionamiento y ejercicio en pilates.

Reformer para grupos

Cuando se enseñe o se reciba una clase de Reformer en grupo, es importante determinar la calidad instruccional de los profesores, el valor que se da a las fundaciones y repertorio del pilates y la filosofía organizacional en impartir pilates. Mantener el equilibrio, coordinación y control es clave para una experiencia exitosa y segura en una clase en grupo de Reformer.

Escuchar, relación entre cliente e instructor

Para maximizar un acondicionamiento positivo del repertorio de pilates y de los ejercicios inspirados en pilates, es importante que el cliente y el instructor logren una buena relación de trabajo basada en la confianza mutua y la comunicación. Si el cliente indica inquietud, precaución o incomodidad general, es importante escuchar, evaluar y adaptar lo necesario. Crear un entorno que permita al cliente compartir su experiencia en el Reformer será clave para asegurarse de que se mueve dentro de unos rangos de movimiento seguros y que los ejercicios elegidos son eficaces y adecuados para su cuerpo.

Mantenimiento del Reformer

Mantener su Reformer en buenas condiciones es clave para un funcionamiento óptimo para todos. El documento guía de seguridad incluido en su equipamiento tiene programaciones recomendadas para la inspección y reemplazo de las partes desgastadas. Balanced Body también ofrece un registro de mantenimiento opcional que puede resultarle útil. Siga la programación recomendada y las prácticas de mantenimiento para optimizar el rendimiento de su Reformer.

SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de lesiones o daños, lea todas las instrucciones y las siguientes precauciones importantes antes de usar el Contrology® Reformer with Tower.

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

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.
- » 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 correas de cuero y los resortes libres de polvo. Los bucles de algodón pueden lavarse en la lavadora. Cuélguelos para secarlos.

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

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

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

Seguridad general del estudio

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

Contrology Reformer y torre (unidad combinada)

1. Restablecimiento de la unidad Reformer combinada

- a. En modo Reformer
 - i. Los bloques de los hombros están bien sujetos al carro.
 - ii. El reposacabezas está en la posición intermedia y asegurado.
 - iii. La barra de muelle está en la primera posición.
 - iv. Los 4 muelles están enganchados.
 - v. Las correas de extensión pasan por encima de la parte trasera del marco.
 - vi. Las asas se guardan en los ganchos del bloque del hombro.
 - vii. La caja se coloca detrás del Reformer o según las especificaciones del estudio.
 - viii. La barra, las almohadillas, la funda de la rueda y los bloques del cambio se guardan fuera de las zonas de paso y según las especificaciones del estudio.
 - ix. Los muelles del Cadillac se almacenan sobre la torre o fuera de las zonas de paso, según las especificaciones del estudio.
 - x. La PTB se engancha a la cadena de almacenamiento central y se almacena en el exterior de la torre.
- b. En modo Cadillac/colchoneta
 - i. Los bloques para los hombros, las correas de extensión, las correas de cuero y las asas se guardan de forma ordenada bajo el Reformer o fuera de las zonas de paso.
 - ii. La funda de la rueda está en su lugar.
 - iii. El reposacabezas está bajado.
 - iv. El carro está en la parte trasera del marco y todos los muelles están desenganchados.
 - v. La barra de pies se baja en el marco y el soporte de la barra de pies apunta hacia la parte posterior del Reformer.
 - vi. La colchoneta de inserción se coloca en el marco.
 - vii. La barra de retroceso se sujeta a los ganchos superiores de las torres verticales.
 - viii. Los muelles de las piernas se enganchan a los segundos ganchos más elevados.
 - ix. Los muelles de los brazos se enganchan en los ganchos más bajos o en los ganchos de los muelles de los brazos permanentes, en el exterior de la torre.
 - x. La barra de empuje (PTB) se guarda en el exterior de la torre utilizando la cadena central y el clip.

2. Revisión mensual de seguridad recomendada

- a. Muelles
 - i. Inspeccionar en busca de signos de desgaste, dobladuras, desniveles, separaciones y óxido. Sustituir inmediatamente cualquier pieza que muestre signos de debilidad. Consultar la imagen «A» al final de este documento.
 - ii. Reformer: girar el muelle cada tres meses; mover los dos muelles interiores hacia el exterior para conseguir un desgaste uniforme.
- b. Clips
 - i. Comprobar todos los clips en busca de signos de desgaste: verificar los cierres, las aberturas y los clips. Verificar que el cierre funciona correctamente. Sustituir inmediatamente si hay algún problema. NOTA: consultar la imagen «B» al final de este documento.
- c. Correas de cuero
 - i. Inspeccionar las correas de cuero en busca de grietas y signos de desgaste. Sustituir inmediatamente cualquier pieza que muestre signos de debilidad.
 - ii. Comprobar el desgaste de los enganches del carro, de los enlaces rápidos y verificar que los enganches están bien apretados. Consultar la imagen «C» al final de este documento.
 - iii. Apretar los ojales del marco del Reformer si es necesario.
- d. Correas de extensión, correas para los pies y fuzzies
 - i. Inspeccionar las costuras de los extremos de las correas.
 - ii. Comprobar las costuras de todas las correas y lazos en busca de desgaste o costuras sueltas. Reemplazar inmediatamente si es necesario.
 - iii. Comprobar los fuzzies y los lazos subyacentes para ver si hay costuras sueltas o material desgastado. Sustituir inmediatamente si hay signos de desgaste.
- e. Asas
 - i. Comprobar que los cierres y los ganchos no están desgastados. Verificar que todos los tornillos están bien apretados.
- f. Barra de pies
 - i. Comprobar los tornillos laterales y apretarlos si es necesario.
- g. Carro
 - i. Inspeccionar los tornillos del reposacabezas y sus fijaciones. Sustituirlos ante cualquier signo de desgaste.

h. Marco

- i. Comprobar los cáncamos del marco del Reformer (enganches de las correas de los pies, enganches inferiores de la PTB y todos los enganches de la torre). NOTA: si es posible girar un cáncamo con la mano, significa que está demasiado flojo.

- i. Inspeccionar los puntos centrales de la PTB.

- j. Comprobar que las cadenas de seguridad de la PTB y los ojales no muestran signos de desgaste. Apretar o sustituir si es necesario.

3. Durante una sesión

a. Reformer

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

b. Cadillac/colchoneta

- i. Si es necesario quitar los muelles durante una sesión, guardarlos fuera de las zonas de paso. Verificar que el cliente se encuentra en un lugar seguro al cambiar los muelles.
- ii. Verificar que los clips/cierres están bien encajados. Verificar que el cliente se encuentra en un lugar seguro al comprobar los clips o cierres.
- iii. Comprobar dos veces los clips de la PTB y que las cadenas de seguridad están bien conectadas.
- iv. **Es fundamental mantener el control de la PTB siempre que se trabaje con alumnos. Tomar siempre la máxima precaución.**
- v. Ajustar y comprobar que los enlaces rápidos y los topes de cable de los muelles están fijados y encajados correctamente. Consultar la imagen «C» y «D» al final de este documento.
- vi. Verificar que todos los muelles del Cadillac con ganchos abiertos tienen topes de cable colocados.
- vii. Tener en cuenta las asas de la colchoneta cuando se camine alrededor del aparato

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

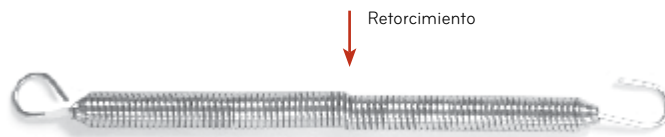


Figura A

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)

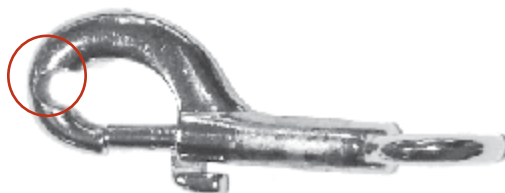


Figura C

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



Wire Stops

Reformer Contrology con torre para ejercicios

RODAMIENTO HACIA DELANTE, NIVEL DE DIFICULTAD: PRINCIPIANTE

Repeticiones: 3-5.

Configuración del aparato: alfombrilla, barra de pies bajada, hombreras retiradas.

Muelles liberados. Insertar la alfombrilla y la cubierta de las ruedas.

Equipo adicional recomendado: bastón de arce.

Precauciones: problemas de espalda, problemas de flexión hacia delante.

Posición inicial

- » Tumbado en la esterilla.
- » Pies flexionados bajo la correa para los pies.
- » El bastón en las manos. Los brazos por encima de la cabeza y separados a la anchura de los hombros.
- » La espalda está estirada, el centro está activado y la caja torácica en posición horizontal.



1



2

Objetivo:

- » Fortalecer la zona central.
- » Alinear las vértebras.
- » Estirar la parte posterior del cuerpo.
- » Precalentar el cuerpo.

Secuencia de movimientos

- » Inhalar lentamente y subir los brazos hacia el techo.
- » Levantar la cabeza y continuar el movimiento redondeando la columna vertebral.
- » Exhalar mientras se estira hacia adelante, manteniendo el apoyo de la espalda redondeada a medida que se avanza.
- » Inhalar y rodar hacia atrás.
- » Exhalar mientras los brazos apuntan al techo y luego por encima de la cabeza.
- » Volver a la posición inicial.



3

Variación:

Los principiantes pueden hacer el giro hacia atrás con las rodillas dobladas y con un menor rango de movimientos.

Se recomienda el bastón, aunque es opcional.

CÍRCULO CON UNA SOLA PIEZA, NIVEL DE DIFICULTAD: PRINCIPIANTE

Repeticiones: 5 círculos en cada dirección.

Configuración del aparato: alfombra de barra de pies bajada, hombreras retiradas.

Muelles liberados. Insertar la alfombra y la cubierta de las ruedas.

Precauciones: Problemas de cadera.

Posición inicial

- » Tumbado en la colchoneta.
- » Los brazos pueden estar sobre la cabeza, por debajo de las agarraderas o a los lados con las palmas hacia abajo.
- » Un pie debe estar debajo de la correa; pie flexionado.
- » La otra pierna está estirada y levantada a 90 grados.
- » La espalda está estirada, el centro está activado y la caja torácica en posición horizontal.

Objetivo:

- » Fortalecer y estabilizar el centro.
- » Masajear la cadera.
- » Aplicar movimientos dinámicos a la parte inferior del cuerpo.
- » Estirar las piernas.

Secuencia del movimiento

- » Con las caderas ancladas, cruzar la pierna sobre el cuerpo.
- » Bajar hacia el tobillo y volver a subir haciendo un círculo con la pierna.
- » Hacer una pausa y repetir.
- » Después de 5 repeticiones invertir el círculo, comenzando con la pierna en posición abierta.

Variación:

Los principiantes pueden suavizar la pierna de apoyo.

Si el alumno tiene tensa la parte inferior del cuerpo, puede comenzar el círculo con un ángulo menor y limitar el rango de movimientos.



1



2



3



4

EL ELEFANTE, NIVEL DE DIFICULTAD: PRINCIPIANTE

Repeticiones: 8-10.

Configuración del aparato: Reformer.

Barra de pies: arriba. Hombreras: en su lugar. Muelles: 2.

Alfombrilla y cubierta de las ruedas: retiradas.

Equipo adicional recomendado: ninguno.

Precauciones: problemas de cadera, problemas de inversión, presión arterial baja.

Posición inicial

- » Las manos colocadas en la barra de pies, con los pulgares y los índices en el mismo lado de la barra. (Precaución: no tirar hacia arriba de la barra).
- » Subir con cuidado al reformer y colocar los talones por delante de las hombreras. Dejar que se acomoden en los huecos del carro.
- » Poner la espalda en una posición uniforme, en forma de C o de espalda redondeada.
- » Estirar los pies y levantar los dedos de los pies.

Objetivo

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

Secuencia del movimiento

- » Estabilizar la parte superior del cuerpo en la barra de pies.
- » Presionar cuidadosamente el carro hacia fuera, a unos 8 centímetros de la cadera, sin cambiar la posición de la columna.
- » Tirar del centro hacia adentro y hacia arriba, estirar los talones y regresar el carro a la posición inicial.

Variación:

Los usuarios con menor talla pueden situar los talones más adelantados en el carro para mantener la posición correcta.

Variación avanzada: llevar una pierna hacia atrás.



1



2



3

EXPANSIÓN DEL PECHO DE PIE, NIVEL DE DIFICULTAD: PRINCIPIANTE

Repeticiones: 2-3 series.

Configuración del aparato: Cadillac.

Barra de pies: n/a. Hombreras: n/a. Muelles: n/a.

Instalación de alfombrilla y cubierta de ruedas: n/a.

Configuración adicional: barra de retroceso fijada a los ganchos exteriores.

Precauciones: Ninguna.

Habilidades necesarias para la realización del ejercicio: combo de estiramientos hacia arriba, postura del elefante con una pierna, postura del cisne en esterilla, dominadas en silla Wunda, manteniendo la posición inicial con 1 muelle.

Posición inicial

- » Colocado frente a la torre, a un poco más de un brazo de distancia.
- » Colocar las manos en la barra de retroceso, con los pulgares en el lado opuesto de los dedos.

Objetivo

- » Abrir el pecho.
- » Activar la espalda.
- » Estirar el cuello.
- » Asistido por la respiración.

Secuencia de movimientos

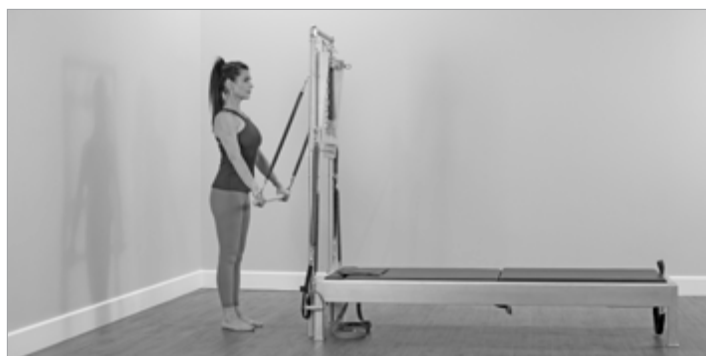
- » Inhalar y llevar la barra a los muslos, levantar la parte superior de la caja torácica.
- » Mantener la respiración; girar la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda.
- » Exhalar mientras se lleva la cabeza hacia el centro y se devuelve la barra a la primera posición.
- » En la siguiente repetición, girar la cabeza hacia la izquierda y luego hacia la derecha.

Variación:

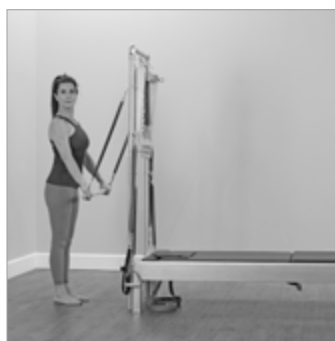
Ninguna



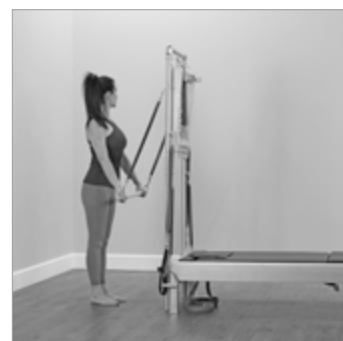
1



2



3



4

PRÁCTICA DEL TEASER CON LA BARRA DE EMPUJE, NIVEL DE DIFICULTAD: INTERMEDIO

Repeticiones: 2 - 3 series.

Configuración del aparato: Cadillac.

Barra de pies: Abajo. Hombros: retiradas. Muelles: desmontados. Instalación de alfombrilla y de la cubierta de las ruedas: insertadas.

Configuración adicional: barra de empuje unida al muelle superior.

Precauciones: problemas de hombros, problemas de cuello.

Habilidades necesarias para realizar el ejercicio básico: Teaser asistido en alfombrilla, Teaser en alfombrilla.

Posición inicial

- » Acostado en la camilla Cadillac, con la cabeza situada debajo de la barra de empuje.
- » Colocar la mano en la barra de empuje, separada a la altura de los hombros.
- » Llevar la barra hacia abajo y por encima de la cabeza hasta la posición de comprobación. Apenas debe sobrepasar por encima de la nariz.

Objetivo

- » Abrir el pecho.
- » Estirar los hombros.
- » Trabajar el centro.

Secuencia de movimientos

- » Traer la barra de empuje hacia el pecho llevando los brazos abiertos hacia la mesa.
- » Girar los brazos para que las palmas miren al techo y el pecho se estire.
- » Extender los brazos por encima de la cabeza.
- » Doblar los codos hacia fuera para llevar la barra de nuevo a la primera posición.
- » Repetir 3 veces.
- » En la tercera repetición, tirar del centro hacia adentro y girar el torso hacia arriba hasta la posición de medio Teaser.
- » Rodar hacia abajo.
- » Llevar la barra al pecho y luego los brazos por encima de la cabeza.
- » Devolver la barra a la posición inicial.

Variación

Mientras se lleva el torso hacia arriba, subir las piernas y ejecutar un Teaser completo.

En la posición de Teaser completo, bajar la cabeza y levantar las piernas.

Afeitado de cabeza, mientras se bajan y levantan las piernas.

Alternancia entre afeitado de cabeza, bajadas y levantadas de piernas.



1



2



3



4

EL EMPUJE, EL NIVEL DE DIFICULTAD: PRINCIPIANTE

Repeticiones: 3.

Configuración del aparato: Cadillac.

Barra de pies: abajo.

Hombreras: retiradas.

Muelles: desenganchados.

Alfombrilla y cubierta de las ruedas: insertadas.

Configuración adicional: barra de empuje unida al muelle superior.

Precauciones: problemas de hombros, problemas de cuello.

Habilidades necesarias para realizar el ejercicio básico:
rodamiento hacia delante y hacia atrás.



1

Posición inicial

- » Sentado frente a la barra de empuje con la espalda y las piernas estiradas y con los pies flexionados contra la barra.
- » Colocar las manos en la barra, separadas a la anchura de los hombros.

Objetivo

- » Estirar los hombros y el pecho.
- » Abrir la espalda y los isquiotibiales.
- » Trabajar el centro.
- » Desarrollar la coordinación.

Secuencia de movimientos

- » Mantener los brazos rectos y rodar hacia atrás en dirección a la alfombrilla, usando el centro.
- » Presionar la barra hacia abajo con los brazos rectos, levantar la caja torácica y estirarse hacia delante en dirección a los postes.
- » Continuar con la barra, empujar del centro hacia dentro y rodar hacia atrás en dirección a la colchoneta.
- » Levantar los brazos y estirar la espalda para volver a la primera posición



2



3

Reformer Classico Balanced Body® Contrology™ with Tower

QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.



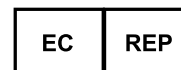
DICHIARAZIONE DI DESTINAZIONE D'USO

Il dispositivo Contrology™ Reformer 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.

Importante: Qualsiasi incidente grave verificatosi in relazione al dispositivo deve essere segnalato al fabbricante e all'autorità competente dello Stato membro in cui è stabilito l'utilizzatore e/o il paziente.

Le istruzioni nel documento sono soggette a modifiche. Si prega di visitare www.pilates.com/support/assembly-use-maintenance per la versione aggiornata.

Visita pilates.com/patent per informazioni complete e aggiornate sui brevetti dei prodotti Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



ELENCO COMPONENTI REFORMER

DESCRIZIONE	COD. COMPONENTE	QTÀ
Telaio Reformer	N/A	1
Gruppo carrello	N/A	1
Gruppo poggiaspalle (coppia)	17976	1
Mat Conversion	N/A	1
Cuscinetti del distanziatore per i piedi del telaio	16839	4
Bastone in legno da 90 cm	16457	1
Cuscinetto nero di inginocchiamento da 1/4"	10248	2
Sitting Box	16147	1
Cinghia per i piedi	16102	2
Cinghie di estensione	16152	2
Cinghie in pelle (coppia)	16153	1
Maniglie in pelle con legno liscio (coppia)	16154	1
Molle del Contrology Reformer	16228	4
Barra delle molle Contrology	16100	1
Fermo a blocco dentato in legno	16343	1
Distanziale in schiuma, box da seduta	N/A	2
Gambe, conversione a tappetino	16903	4
Copertura per ruota del tappetino	17644	1

* 86" Reformer: (Leather Straps P/N: 16360, Carriage Block P/N: 16484, Mat Conv. P/N: 17412). 89" Reformer: (Leather Straps P/N: 16361, Carriage Block P/N: 16505, Mat Conv. P/N: 17414)

INSTALLAZIONE DEL CARRELLO

Pulire le ruote del carrello e le superfici in metallo del binario del telaio. Posizionare attentamente il carrello nel telaio con il poggiatesta rivolto dalla parte opposta rispetto alla barra poggiapiedi.

INSTALLAZIONE/RIMOZIONE DEI POGGIASPALLE

1. Nella parte inferiore delle staffe del poggiaspalle si trovano dei pioli sporgenti. Questi s'inseriscono nella piastra per fissare il poggiaspalle. Abbassare il poggiaspalle, in modo tale che i pioli entrino nelle asole di sollevamento presenti sulla piastra del carrello. Far scorrere il poggiaspalle nella direzione opposta rispetto all'imbottitura del carrello finché non si ferma (Fig. 1).

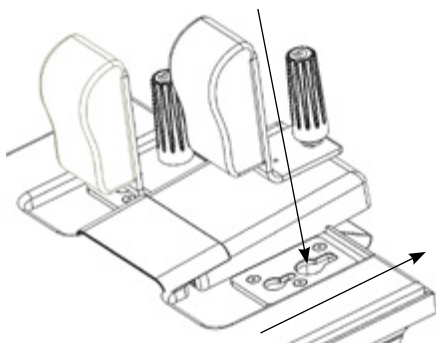


Fig. 1

2. Fissare il poggiaspalle ruotando il perno in senso orario finché non sarà ben stretto (fig. 2). L'eccessivo stringimento di questi perni li renderà difficili da rimuovere. Devono essere stretti, ma non eccessivamente.

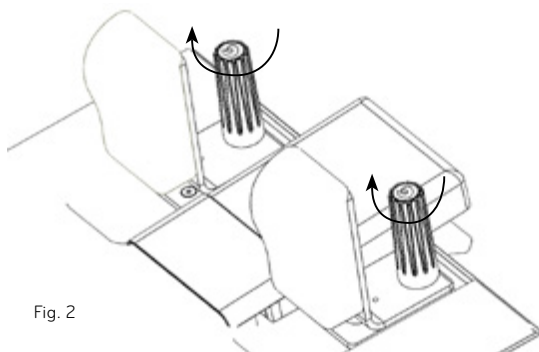


Fig. 2

3. Per rimuovere i poggiaspalle, ruotare i perni in senso antiorario facendogli compiere 1-2 giri, per poi far scivolare delicatamente il poggiaspalle verso il carrello. A questo punto, sollevare il poggiaspalle ed estrarlo dalle asole di sollevamento.

Nota bene: i poggiaspalle possono essere installati in due posizioni.

Una posizione è più ampia e più comoda, adatta a spalle più grandi. Lo scambio del poggiaspalle sinistro con quello destro cambierà la configurazione da normale ad ampia.

INSTALLAZIONE DELLE CINGHIE

Posizionare le maniglie sui perni dei poggiaspalle. Inserire l'estremità della cinghia con l'anello a "O" rivolto verso l'alto all'interno del caster della rotella dal basso. Il lato ruvido della pelle deve essere rivolto verso la rotella. Man mano che si spinge la cinghia verso l'alto, girare la caster verso il carrello per favorire la confluenza della cinghia nel gruppo ruota (fig. 3). Una volta che l'anello a "O" sarà passato attraverso il caster, portarlo verso il carrello e collegarlo al gancetto della maniglia che si trova su quel lato del Reformer.



Fig. 3

Guidare la cinghia verso la vite con testa ad anello presente sul lato inferiore del carrello. Collegare il gancetto Quick Link alla vite con testa ad anello sullo stesso lato del carrello, come mostrato in fig. 4. Ripetere l'operazione dall'altro lato.



Fig. 4

COLLEGAMENTO DELLE MOLLE AL LATO INFERIORE DEL CARRELLO



Fig. 5

Collegare una molla a uno degli alloggi della staffa presente sul lato inferiore del carrello, come mostrato in Fig. 5. L'estremità aperta dell'uncino della molla deve essere rivolta verso il basso. Ripetere l'operazione per l'altra molla.

INSTALLAZIONE DELLA BARRA DELLE MOLLE

Posizionare la barra delle molle con le estremità degli uncini rivolte verso l'alto all'interno dell'angolo dell'ingranaggio, come mostrato in Fig. 6. Collegare almeno (1) molla a una vite con testa ad anello sulla barra delle molle.

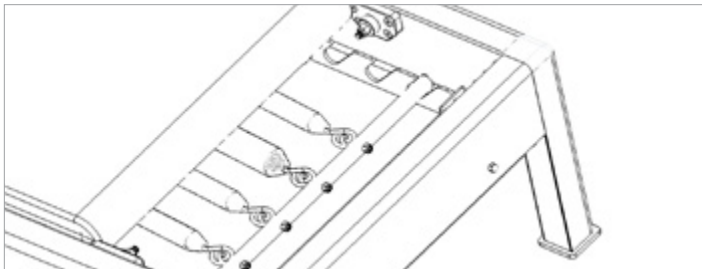


Fig. 6

FERMI DEL CARRELLO

Il blocco del carrello, presente sull'estremità della testa del Reformer, è installato sul telaio per limitare la distanza di spostamento del carrello (vedere Fig. 7). Sono disponibili due lunghezze: il blocco medio è presente sul Reformer da 218 cm, mentre il blocco lungo è presente sul Reformer da 226 cm. Anche se non previsto, può essere utilizzato sui Reformer da 203 cm, ma deve essere acquistato separatamente..

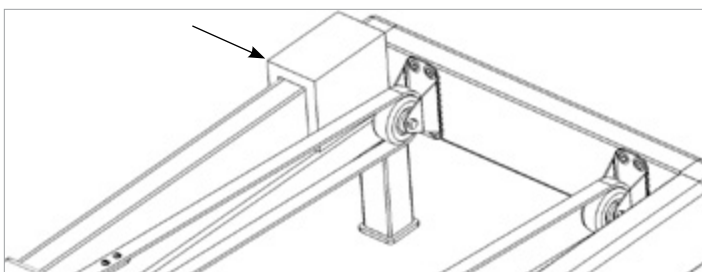


Fig. 7

Il blocco dell'ingranaggio, utilizzato da tutte le lunghezze dei Reformer, presente sull'estremità dei piedi, è installato sul binario del lato sinistro delle posizioni dell'ingranaggio, come mostrato in Fig. 8. Il blocco dell'ingranaggio è dotato di due impostazioni, corta e lunga. La fig. 8 mostra la posizione corta, quando la barra delle molle si trova in posizione centrale o "B". Capovolgere il blocco dell'ingranaggio per ottenere la posizione lunga, da utilizzare quando la barra delle molle si trova in ultima posizione, o posizione "C".

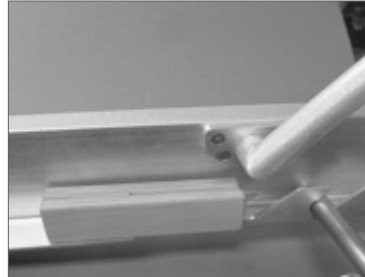


Fig. 8

I blocchi del carrello vengono più comunemente utilizzati per i clienti che hanno una capacità di movimento ridotta, oppure per evitare che il carrello si allontani troppo. Il blocco dell'ingranaggio viene utilizzato per cambiare la posizione iniziale del carrello.

INSTALLAZIONE DELLE CINGHIE PER I PIEDI

Con il Reformer sono incluse 2 cinghie per i piedi. Agganciare un'estremità della cinghia a una vite a testa di anello nella parte interna del telaio dal lato dei piedi, mentre l'altro gancio all'altra vite con testa ad anello presente sul lato opposto dell'estremità del telaio. Ripetere l'operazione per la seconda cinghia per i piedi (vedere Fig.9).

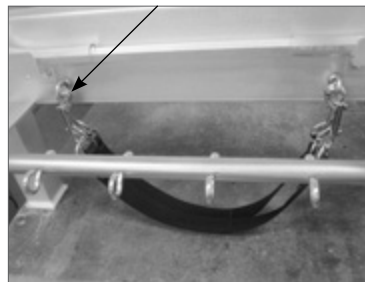


Fig. 9

COME INSTALLARE LA CINGHIA DI ESTENSIONE

Rimuovere le maniglie da entrambe le cinghie. Piegare la cinghia di estensione a metà e inserire il gancio all'interno dell'anello a "D" e farlo passare attraverso di esso (vedere Fig. 10). Attaccare il gancio dell'anello a "O" all'estremità della cinghia (vedere Fig. 11). Ripetere questo procedimento per l'altra cinghia.



Figure 10



Figure 11

INSTALLAZIONE DELLA JUMPBOARD OPZIONALE (solo per i modelli da 218 cm e da 226 cm)

La corretta installazione della jumpboard è molto importante. Distendere la barra per i piedi sul Reformer. Installare la jumpboard in basso nella staffa installata sul lato interno dell'estremità dei piedi del Reformer. Il lato imbottito deve essere rivolto verso il carrello. Se la jumpboard è installata in maniera appropriata, andrà a poggiare sulla staffa della piastra per i piedi (vedere Fig. 12).

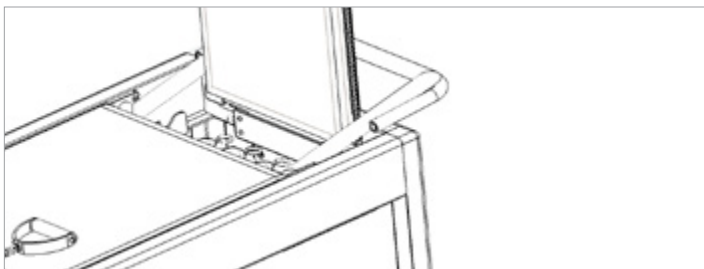


Fig. 12

UNCINO FISSO PER CINGHIE (OPZIONALE)

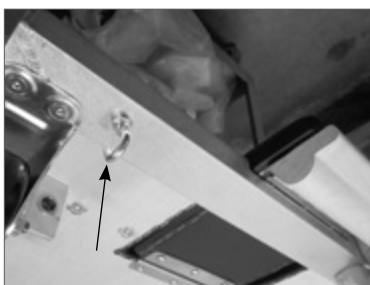


Fig. 13

Questo Reformer presenta la possibilità di installare un uncino fisso per le cinghie. Questo può essere installato come mostrato in Fig. 13. Kit cinghie non regolabili (16492). Se il macchinario dell'utente presenta un uncino per cinghie fisso preinstallato, può essere rimosso e può essere acquistato separatamente un kit per cinghie regolabili (16481).

LIVELLAMENTO

Se lo si desidera o si rende necessario, sono disponibili (4) cuscinetti quadrati, che possono essere posizionati uno sotto ciascun piede, qualora il macchinario non risulti stabile sul pavimento o si muova durante l'utilizzo.

ELENCO COMPONENTI TOWER

DESCRIZIONE	COD. COMPONENTE	QTÀ
Gruppo Tower	N/A	1
Tubi verticali della Tower	16968	2
Tubi orizzontali della Tower	17323	1
Barra push-through	17598	1
Barra roll-back	17110	1
Molle della barra push-through	16912	3
Molle della barra roll-back	16910	2
Molle leggere per le braccia	17109	2
Molle leggere per le gambe	17094	2
Cinturino in cotone (coppia)	16992	1
Storage Chain w/ Quick Link	17648	1
Safety Chain w/ Quick Link	17649	2
Leather Contoured Handle Assembly (pair)	17115	1
Chiave a brugola, 5/32"	13778	1
Chiave a brugola, 3/16"	13777	1
1/4-20 x 5/8" Vite a bottone	15223	4
Vite ad anello lunga 2-1/2"	13744	2
Rondella di sicurezza	13633	2
Bullone esagonale, 1/4"-20	13635	2

INSTALLAZIONE DELLA TOWER

1. Rimuovere i tubi della Tower con la barra push-through dallo scatolo. Non tagliare la fascetta che unisce la barra push-through e i tubi, altrimenti la prima potrebbe oscillare quando viene sollevata colpire qualcuno. Sul lato esterno dei due tubi verticali sono presenti (2) fori filettati, che saranno rivolti verso il lato opposto al macchinario una volta installati.
2. Inserire i tubi nelle due staffe della Tower dal lato della testa del macchinario, assicurandosi che i fori filettati guardino verso la persona che compie l'installazione. Essi scenderanno fino a toccare a terra (vedere fig. 14).
3. Utilizzare le (4) viti lunghe fornite da 1/4"-20 x 5/8" per fissare i tubi alle staffe. Potrebbe essere necessario sollevare leggermente il tubo per allinearli con i fori. Iniziare ad avvitare a mano tutte le viti prima di stringerle completamente. Utilizzare la chiave a brugola 5/32" per stringere tutte e (4) le viti nelle staffe. Una volta terminata questa operazione, rimuovere la fascetta e l'imballaggio dalla barra push-through. Installare la vite lunga ad anello 2-1/2" con un bullone e una rondella di sicurezza contro il tubo nel foro inferiore delle staffe. Assicurarsi che la vite ad anello sia allineata verticalmente una volta stretta.

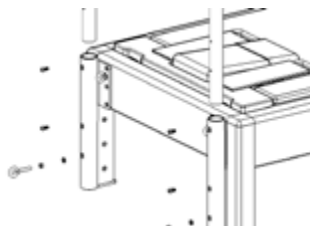


Figure 14

4. Installare le molle per le gambe sulla tower sulle viti ad anello desiderate e installare i cinturini in cotone su tali molle. Fare riferimento alle fig. A e 15.
5. Attaccare le molle alla barra roll-back e installarle sulle viti ad anello esterne sopra il tubo trasversale superiore. Fare riferimento alle fig. B e 15.
6. Installare le molle per le braccia nella posizione desiderata sulla tower e attaccare le maniglie alle molle. Fare riferimento alle fig. C e 15.

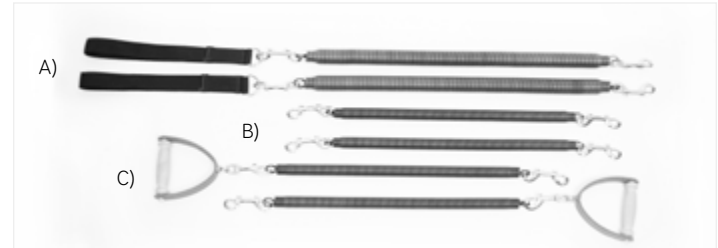


Fig. 15: A) Molle per le gambe (molle più lunghe)
B) Molle per la barra roll-down (presentano 2 moschettoni attaccati)
C) Molle per le braccia (presentano solo 1 moschettone attaccato)

7. Attaccare la Storage Chain (la catena più corta) alla vite ad anello centrale sul tubo trasversale superiore utilizzando il Quick Link.
8. Attaccare le catene di sicurezza, una a ciascuna delle viti ad anello esterne sul tubo trasversale superiore utilizzando i Quick Links.
9. Attaccare la molla della barra push-through con il quick link a una delle viti ad anello esterne presenti sul tubo superiore. Le altre (2) molle della barra push-through si collegheranno alle viti ad anello del telaio del Reformer utilizzando gli uncini aperti. Fare riferimento alla fig. 16.

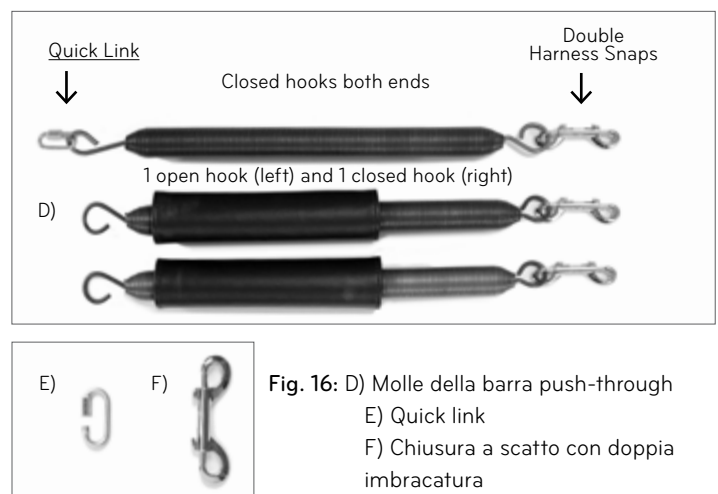


Fig. 16: D) Molle della barra push-through
E) Quick link
F) Chiusura a scatto con doppia imbracatura

COME INSTALLARE I FERMACAVI SULLE MOLLE CONTROLOGY

PARTI INCLUSE:

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

Avvitare un grano di fissaggio fornito in ciascun fermacavo. Installare il grano nel fermacavo in modo che circa 1/4 del grano sporga. (Nota: i fermacavi potrebbero già avere il grano installato. In tal caso, assicurarsi che non ostacoli una corretta installazione).

Passare al molleggio inferiore montato sull'apparecchio. Installare un fermacavo sull'estremità del gancio aperto. Far scorrere l'apertura centrale del fermacavo sul cavo in modo che l'estremità del cavo fuoriesca appena dalla parte inferiore del fermacavo.

Assicurarsi che la lunghezza del corpo del fermacavo sia perpendicolare al cavo. Vedere Figura 18. Utilizzare la chiave Allen fornita per serrare il grano. Verificare che il grano sia ben stretto per evitare che si allenti.

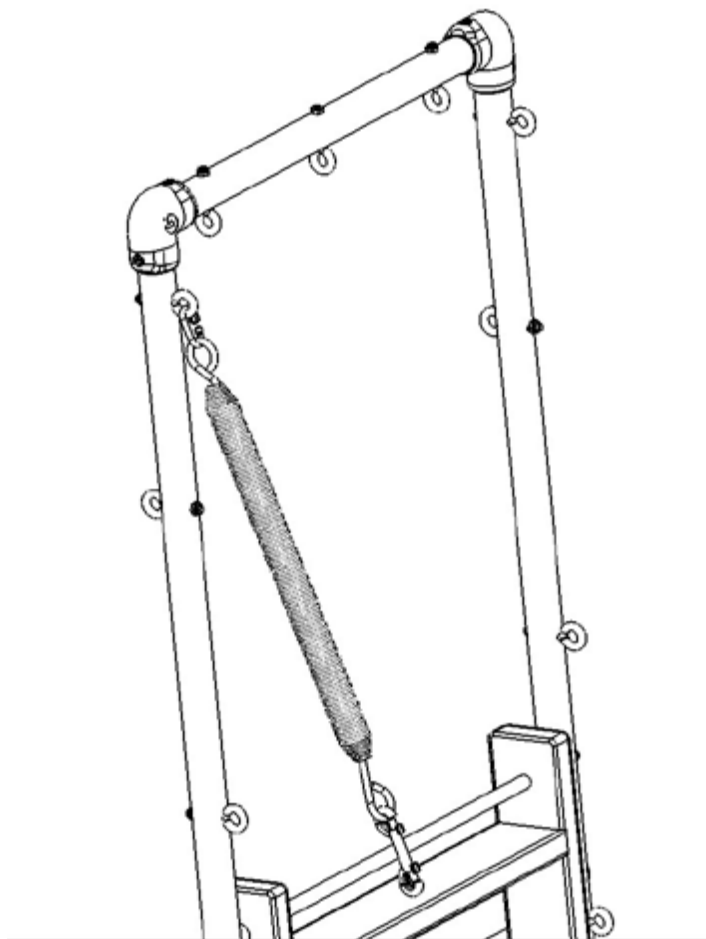


Fig. 17

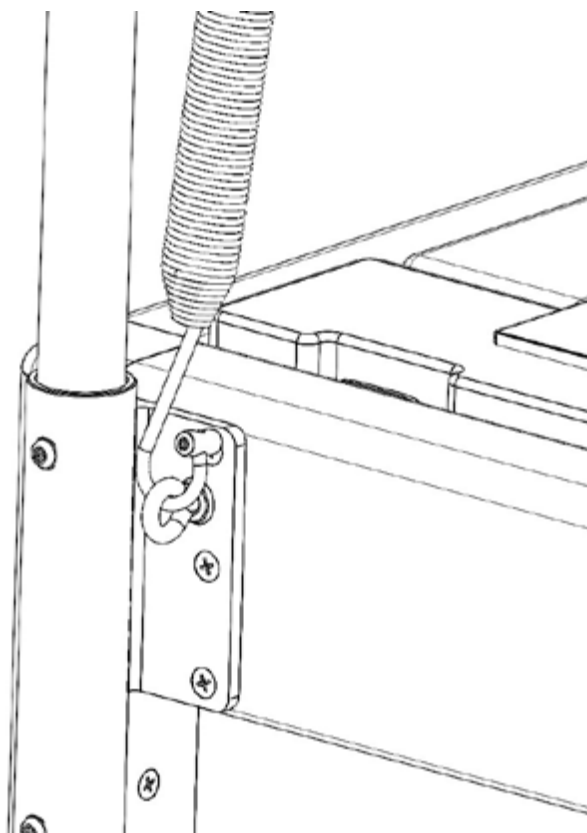


Fig. 18

GRUPPO MAT CONVERSION

1. Prima dell'utilizzo, sarà necessario installare i piedi al materassino Mat Conversion.
2. Trovare i (4) piedi con la filettatura sporgente e avvitarli negli innesti che si trovano negli angoli sul lato inferiore del Mat Conversion.
3. Farli ruotare in senso orario finché non saranno ben stretti. Va benissimo la serrata a mano (vedere Fig. 19).

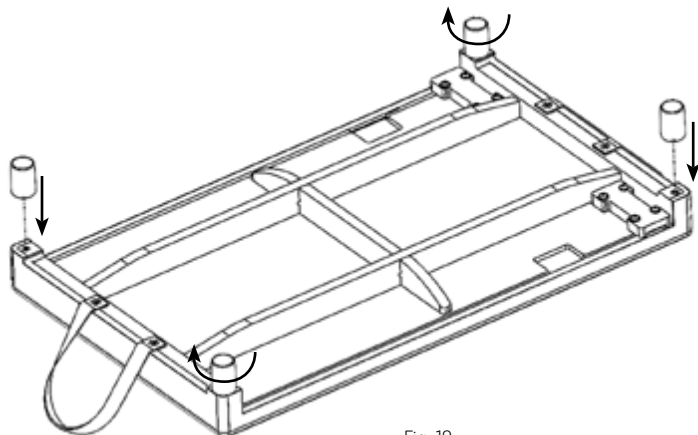


Fig. 19

INSTALLAZIONE DELLA MAT CONVERSION

1. Rimuovere tutte le molle che sono attaccate alla barra delle molle.
2. Rimuovere i poggiaspalle e le staffe dal carrello.
3. Far rotolare il carrello verso l'estremità della testa del telaio. Una volta raggiunta quest'area, calare il gruppo Mat Caster Cover tra il telaio e il carrello. Questo fungerà da fermo per il carrello e coprirà i caster (vedere fig. 20). Le linguette andranno al di sopra delle piastre per le spalle, quando i poggiaspalle sono rimossi.

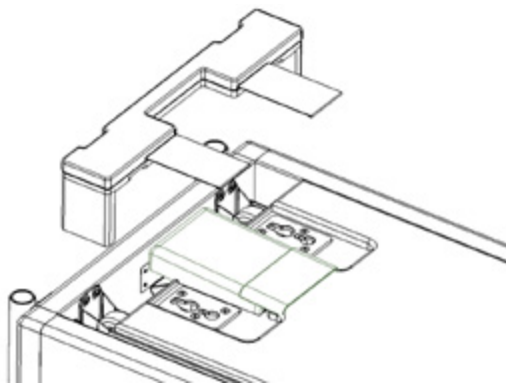


Fig. 20

4. Distendere la barra per i piedi all'interno del telaio, come mostrato in fig. 21. Se si utilizza il fermo in legno per la scanalatura, sarà necessario rimuoverlo, in modo tale che la barra per i piedi possa poggiare più in basso nel telaio.

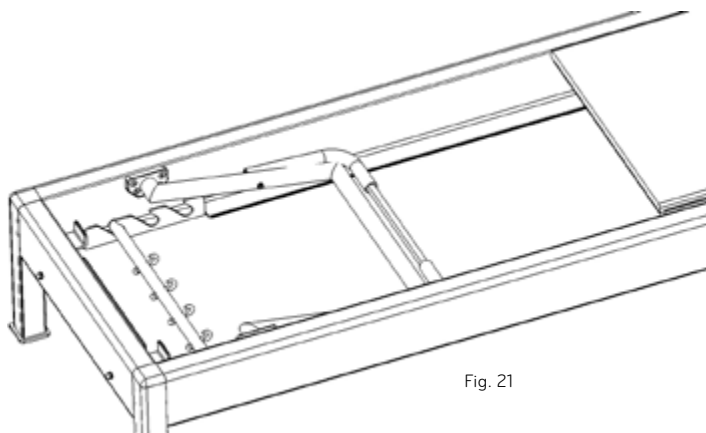


Fig. 21

5. Sollevare e installare il Mat Conversion all'interno del telaio. Esistono (2) sagome ritagliate sul lato inferiore del materassino per liberare i fulcri della barra per i piedi: assicurarsi che questi si trovino sull'estremità per i piedi del macchinario quando vengono installati. Fare riferimento alla fig. 22.

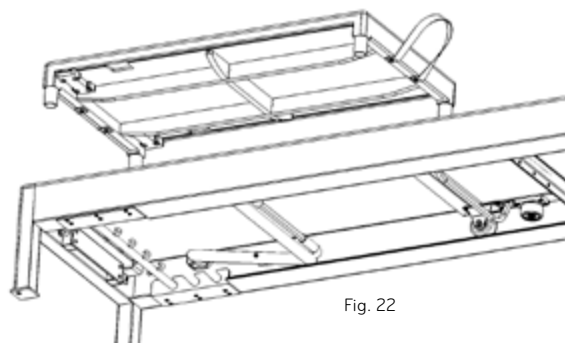


Fig. 22

RICONVERSIONE A REFORMER

Rimuovere il Mat Conversion, girare nuovamente la barra per i piedi in posizione e assicurarsi che il cavalletto sia fissato, rimuovere la Mat Caster Cover, far rotolare il carrello nella posizione originaria e attaccare almeno una molla alla relativa barra.

INSTALLAZIONE DEI DISTANZIATORI PER LA SITTING BOX:

1. Trovare i (2) distanziatori in schiuma, facendo riferimento alla fig. 21 per vedere che aspetto hanno.
2. Capovolgere la sitting box e posizionare i distanziatori in schiuma sul fondo, con la carta PSA rivolta verso l'alto. Farla scorrere sotto la doga in legno che si trova nel centro (vedere fig. 23).

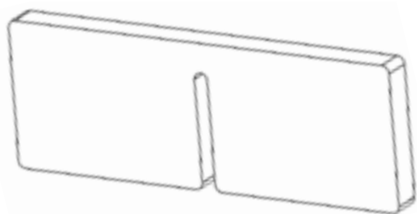


Fig. 23

3. Una volta che il taglio presente nel distanziatore in schiuma sia centrato sotto la doga in legno, ruotare il distanziatore di 90 gradi e spingere contro il lato del legno (fig. 24).

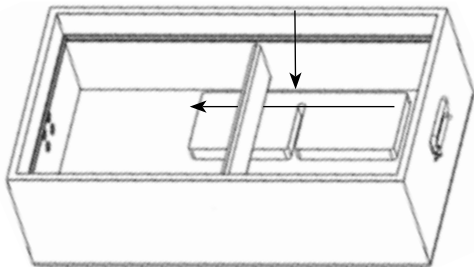


Fig. 24

4. Ripetere questo procedimento per l'altro distanziatore.

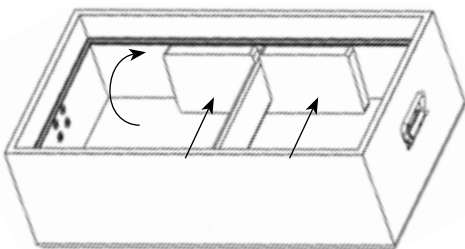


Fig. 25

5. Il distanziatore in schiuma riduce il movimento tra la sitting box e i pali per le spalle quando la Short Box è installata sul carrello.
6. Se lo si desidera, la carta PSA può essere rimossa e l'adesivo può fissare il distanziatore in schiuma sul lato della sitting box. Il distanziatore in schiuma aderisce comodamente all'area della sitting box, quindi non è un'azione necessaria da intraprendere, ma se lo si desidera, si può fare.

Pulizia e manutenzione

PULIZIA

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

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

- » Asciugare accuratamente.
- » Per lo sporco più ostinato, contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body.
- » Le guide delle ruote e le ruote devono essere pulite regolarmente con un panno, per assicurarsi che lo scorrimento risulti facile e silenzioso.
- » I binari e le ruote devono essere puliti regolarmente con un panno per garantire che le ruote scorrano in modo fluido e silenzioso.
- » Accertarsi di controllare le molle regolarmente.

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

LUBRIFICAZIONE E REGOLAZIONE

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

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

DANNI DURANTE IL TRASPORTO

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

HAI DOMANDE?

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

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

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

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

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

TUTTA L'ATTREZZATURA

Molle

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

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

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

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

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

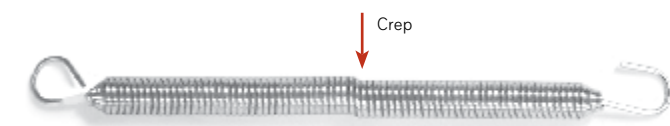


Figura 1

Moschettoni

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

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

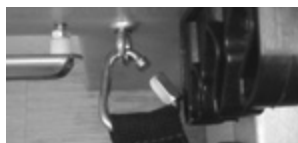


Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio.

BULLONI, DADI E BULLONI

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

CORDE E CINGHIE

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

REFORMER

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

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

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

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

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

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



Figura 3: molle fissate verso il basso.

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

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

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



Figura 4: cinghia per i piedi in tensione.

MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

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

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

Non lubrificare le guide Allegro 2.

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

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

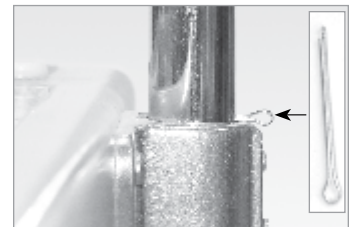


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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

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

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

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

Manutenzione settimanale per gli slider delle barre push-through.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

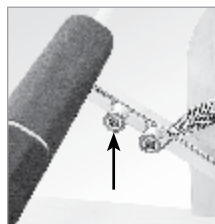


Figura 8: Rondella in fibra

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

PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

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

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

COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

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



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

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

SEDIE

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

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

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

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

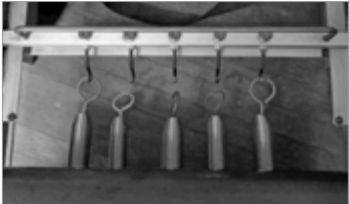
PUNTI DI FISSAGGIO DELL'ATTREZZATURA

[Fare clic qui](#) per i dati sui **brevetti di Balanced Body**.

Prima di utilizzare l'attrezzatura, assicurarsi che le molle siano fissate saldamente. Vedere le foto qui sotto per esempi di come fissare in modo sicuro a vari punti di fissaggio che si possono incontrare sull'attrezzatura Balanced Body. Si noti che l'aggiunta di resistenza alla molla rende alcuni esercizi più facili e altri più difficili. Eseguire esercizi con resistenza alla molla impropria aumenta il rischio di caduta. Se non si è sicuri della giusta resistenza della molla, si prega di consultare un istruttore di Pilates certificato.



Punto di attacco della molla a "clessidra" trovato sull'Allegro 2 e su alcune versioni dell'Allegro Reformer, così come sui punti di attacco superiori (pre-carico) su una barra a molla Revo.



Punto di attacco "Hook" trovato su barre a molla Revo, barre a molla standard e alcune versioni dell'Allegro Reformer. Nota i perni a clessidra nella sezione superiore di questa barra a molla come posizione di pre-carico, mostrata qui senza le molle attaccate.



Punto di attacco "Chair Cactus" trovato su varie sedie. Può anche essere più piatto e fatto di lamiera.



Punto di attacco "Eyebolt and loop" trovato su Cadillac, Wall Units e Towers.



Punto di attacco "Hook" trovato su Contrology Reformers.



Punto di attacco della molla "Reformer Cactus" trovato su IQ, Metro IQ e una versione del Allegro Reformer. Può avere o meno tacche e pieghe alla base dei cactus.

USO SICURO DEL REFORMER

Sicurezza e l'Universal Reformer



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

Equilibrio. Coordinazione. Controllo.

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

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



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

Ricerca di un istruttore

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

Resistenza delle molle

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

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



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

Clienti inesperti

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

Impostazione dell'esercizio. Montaggio e smontaggio del Reformer

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

Box di seduta e cinghia per piedi

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



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



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



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



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

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

Funi

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



Immagine di uno strozzatore per fune

Esercizi in piedi ⚠

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



Spaccata laterale in piedi con bastone o spotter

Esercizi dalla parte posteriore ⚠

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

Barra poggiapiedi ⚠

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



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

Messa a punto e controllo

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

Esercizi in ginocchio parte alta ⚠

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



Espansione della gabbia toracica*

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



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

Movimenti balistici ⚠

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

Lezioni di gruppo con Reformer

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

Ascoltare: il rapporto cliente/istruttore

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

Manutenzione del Reformer

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

SICUREZZA E MANUTENZIONE

SICUREZZA

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

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

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.
- » 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 poggia piedi per assicurarsi che siano sempre ben fissati.

PULIZIA

Dopo ogni utilizzo, pulire il pattino del carrello, il poggiatesta, il poggia piedi 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 le cinghie di pelle e dalle molle. Gli anelli di cotone possono essere lavati in lavatrice. Appendere per asciugare.

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

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

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

General Studio Norme di sicurezza generali in studio

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

Reformer Contrology e Torre (Unità Combo)

1. Rettifica Reformer Unità Combo
 - a. In modalità Reformer
 - i. I blocchi per le spalle devono essere ben assicurati al carrello.
 - ii. La barra poggiatesta deve essere alzata in posizione mediana e sicura.
 - iii. La barra a molle devono essere nella prima posizione.
 - iv. Tutte e 4 le molle devono essere collegate.
 - v. Le cinghie di estensione devono essere appese sulla parte posteriore del telaio.
 - vi. Le maniglie devono essere riposte nei ganci dei blocchi per le spalle.
 - vii. La box deve essere collocata dietro al Reformer oppure secondo le specifiche dello studio.
 - viii. L'asta, i cuscinetti, le custodie delle rotelle e i blocchi dei meccanismi devono essere collocati lontano dai passaggi, nel rispetto delle specifiche dello studio.
 - ix. Le molle Cadillac devono essere riposte sulla torre oppure lontano dai passaggi e secondo le specifiche dello studio.
 - x. La barra PTB deve essere agganciata alla catena centrale di stoccaggio e riposta all'esterno della torre.
 - b. Modalità Cadillac/Mat
 - i. I blocchi delle spalle, le cinghie di estensione, le cinghie in pelle e le maniglie devono essere riposti correttamente sotto il Reformer o lontano dai passaggi.
 - ii. La custodia delle rotelle deve essere in posizione.
 - iii. Il poggiatesta deve essere rivolto verso il basso.
 - iv. Il carrello deve essere sul retro del telaio, tutte le molle devono essere sganciate.
 - v. La barra poggiapiedi deve essere abbassata nel telaio e il supporto orientato verso la parte posteriore del Reformer.
 - vi. Il mat di inserzione deve essere collocato nel telaio.
 - vii. La barra roll-back deve essere collegata ai ganci superiori in verticale sulla torre.
 - viii. Le molle per le gambe devono essere collegate ai secondi ganci più alti.
 - ix. Le molle per le braccia devono essere collegate ai ganci più in basso o sulle molle dei ganci per braccia estese sull'esterno della torre.
 - x. La barra push-through (PTB) deve essere riposta all'esterno della torre utilizzando la relativa catena o i morsetti.
2. Controllo mensile per la sicurezza consigliato
 - a. Molle
 - i. Accertarsi che non vi sia usura, crepe, asimmetrie e ruggine. Sostituire immediatamente qualsiasi componente che presenti segni di usura o carenza. Fare riferimento alla Figura A alla fine del presente documento.
 - ii. Reformer - Ruotare le molle ogni trimestre - spostare le 2 molle interne verso l'esterno per uniformare l'usura.
 - b. Morsetti
 - i. Ispezionare tutti i morsetti per individuare segni di usura. Controllare i moschettoni, le aperture e i morsetti. Accertarsi che la chiusura funzioni correttamente. Sostituire i componenti immediatamente in caso di problemi. NOTA: fare riferimento alla Figura B alla fine del presente documento.
 - c. Cinghie in pelle
 - i. Accertarsi che le cinghie in pelle non presentino crepe e segni di usura. Sostituire immediatamente qualsiasi componente che presenti segni di usura o carenza.
 - ii. Controllare che i collegamenti del carrello e i QuickLink non presentino usura e assicurarsi che i collegamenti siano ben fissati. Fare riferimento alla Figura C alla fine del presente documento.
 - iii. Stringere i golfari sul telaio del Reformer se necessario.
 - d. Cinghie di estensione, cinghie per i piedi e cinghie rivestite
 - i. Ispezionare le cuciture sulle estremità della cinghia.
 - ii. Controllare che le cuciture di tutte le cinghie e i cappi non presentino usura o cuciture lente e sostituirle immediatamente.
 - iii. Controllare che le cinghie rivestite e i cappi sottostanti non presentino
 - iv. cuciture lente o materiali usurati. Sostituirli immediatamente in caso di usura
 - e. Maniglie
 - i. Controllare che i moschettoni e i ganci non presentino usura. Accertarsi che tutte le viti siano strette.
 - f. Barra poggiapiedi
 - i. Controllare le viti laterali e stringerle se necessario

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

- h. Telaio

- i. Controllare che i golfari del telaio del Reformer (cinghia per i piedi, collegamenti inferiori barra PTB e tutti i collegamenti della torre) NOTA: se riesci a girare un golfaro a mano significa che è troppo lento.

- i. Ispezionare i punti di articolazione della PTB

- j. Controllare che non vi siano segni di usura sulle catene di sicurezza e sui golfari. Stringere o sostituirli se necessario.

3. Durante la sessione

- a. Reformer

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

- b. Cadillac/Mat

- i. Se durante una sessione è necessario rimuovere le molle, riporle lontano dai passaggi. Accertarsi che il cliente non sia nelle vicinanze quando si sostituiscono le molle.
 - ii. Accertarsi che i morsetti/moschettoni siano riposti correttamente. Accertarsi che il cliente non sia nelle vicinanze quando si controllano i morsetti o i moschettoni.
 - iii. Controllare che i morsetti sulla barra PTB e che le catene di sicurezza siano collegate correttamente.
 - iv. È fondamentale avere il controllo della barra PTB quando si lavora con gli studenti. Agire sempre con la massima cautela.
 - v. Impostare e controllare che i QuickLink e i fermacavi sulle molle. Accertarsi che siano fissati e riposti correttamente. Fare riferimento alla Figura C e D alla fine del presente documento.
 - vi. Verificare che tutte le molle Cadillac con i ganci aperti siano dotate di fermacavi collegati.
 - vii. Sii consapevole delle maniglie del mat quando lavori attorno all'attrezzatura.

Per maggiori info sulla procedura di "impostazione e controllo" per una sicurezza ottimale, visualizzare questo video.

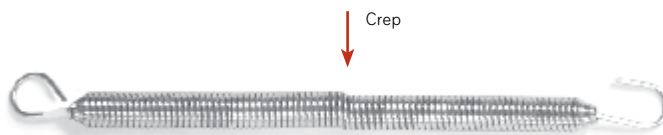


Figura A

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



Figura B

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

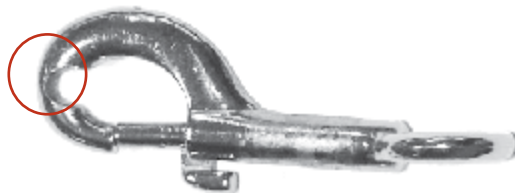


Figura C

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



Wire Stops

Esercizi Contrology Reformer con Tower

ROLL UP LIVELLO DI ABILITÀ: BASE

Ripetizioni: da 3 a 5

Configurazione dell'attrezzo: Mat, barra per i piedi in basso, blocchi per le spalle rimossi. Molle allentate. Inserire il mat e il cuscinetto di copertura dei caster.

Ulteriore attrezzatura consigliata: asta in legno di acero

Precauzioni: problemi alla schiena e di flessione in avanti

Posizione iniziale

- » Stendersi sul materassino
- » Tenere i piedi flessi al di sotto della cinghia per i piedi
- » Tenere l'asta tra le mani con le braccia aperte alla larghezza delle spalle
- » La schiena è allungata, il centro è contratto e la cassa toracica è distesa



Punti focali

- » Rinforzare il centro
- » Articolare le vertebre
- » Allungare la parte posteriore del corpo
- » Riscaldare il corpo

Sequenza dei movimenti

- » Inspirare lentamente e portare le braccia verso il soffitto.
- » Portare la testa in alto e continuare per arrotondare la spina dorsale.
- » Espirare man mano che ci si allunga in avanti, mantenendo il sostegno della schiena arrotondata durante il movimento.
- » Inspirare e tornare indietro srotolando la colonna
- » Espirare mentre le braccia vanno verso il soffitto e poi sopra la testa
- » Ritornare in posizione iniziale



Variazione

I principianti possono eseguire lo srotolamento della colonna con le ginocchia piegate e una ridotta ampiezza di movimento.

L'uso dell'asta è consigliabile, ma facoltativo

CERCHIO A GAMBA SINGOLA LIVELLO DI ABILITÀ: BASE

Ripetizioni: 5 movimenti circolari in ciascuna direzione

Configurazione dell'attrezzo: Mat, barra per i piedi in basso, blocchi per le spalle rimossi. Molle allentate. Inserire il mat e il cuscinetto di copertura dei caster.

Precauzioni: problemi alle anche

Posizione iniziale

- » Stare distesi sul materassino
- » Le braccia si trovano sopra la testa, sotto le maniglie o lungo i fianchi con i palmi rivolti verso il basso
- » Un piede si trova sotto la cinghia e flessa
- » L'altra gamba è allungata e sollevata a squadra
- » La schiena è allungata, il centro è in contrazione e la cassa toracica è distesa

Punti focali

- » Rinforzare e stabilizzare il centro
- » Massaggiare l'anca
- » Introdurre il movimento dinamico della parte inferiore del corpo
- » Allungare la gamba

Sequenza dei movimenti

- » Con le anche ben ancorate, incrociare la gamba al di sopra del corpo
- » Eseguire un rapido movimento verso la caviglia e tornare verso l'alto disegnando un cerchio con la gamba
- » Fare una pausa e ripetere il movimento
- » Dopo 5 ripetizioni, invertire il movimento circolare, partendo con la gamba in posizione aperta

Variazione:

I principianti possono ammorbidire la gamba di supporto.

Se un allievo si presenta rigido nella parte inferiore del corpo, può iniziare il cerchio a un'angolazione più bassa e limitare l'ampiezza del movimento.



1



2



3



4

L'ELEFANTE LIVELLO DI ABILITÀ: BASE

Ripetizioni: da 8 a 10

Configurazione dell'attrezzo: Reformer

Barra per i piedi: blocco per le spalle superiore: in posizione.

Molle: 2

Inserimento materassino e imbottitura di copertura dei caster: rimossa

Attrezzatura aggiuntiva consigliata: nessuna

Precauzioni: problemi alle anche, problemi d'inversione, pressione sanguigna bassa

Posizione iniziale

- » Posizionare le mani sulla barra per i piedi, con pollici e indici sullo stesso lato della barra (attenzione: non eseguire trazioni sulla barra).
- » Salire con attenzione sul Reformer e posizionare i talloni di fronte ai blocchi per le spalle. Consentire loro di stabilirsi nei vani del carrello.
- » Portarsi all'indietro in una posizione di incurvatura a C uniforme o di schiena arrotondata
- » Allungare i piedi e sollevare le punte

Punti focali

- » Rinforzare e stabilizzare il centro
- » Allenare le anche
- » Allungare la parte posteriore del corpo

Sequenza dei movimenti

- » Stabilizzare la parte superiore del corpo sulla barra per i piedi
- » Spingere con attenzione il carrello verso l'esterno di circa 6 cm dalle anche, senza cambiare la posizione della spina dorsale.
- » Tirare il centro verso l'interno e verso l'alto, allungarsi attraverso i talloni e riportare il carrello in posizione

Variazione:

- » Gli allievi di statura ridotta potrebbero dover portare i talloni in avanti sul carrello per ottenere la posizione corretta
- » Variazione avanzata: portare una gamba indietro



1



2



3

ESPANSIONE TORACICA IN PIEDI LIVELLO DI ABILITÀ: BASE

Ripetizioni: da 2 a 3 serie

Configurazione dell'attrezzo: Cadillac

Barra per i piedi: N/A Blocco per le spalle: N/A

Molle: N/A

Configurazione aggiuntiva: barra roll-back attaccata agli uncini esterni

Precauzioni: nessuna

Abilità necessarie per eseguire l'esercizio: combinazione di allungamento verso l'alto, elefante a gamba singola, cigno su Mat, trazioni su Wunda Chair, tenere la posizione iniziale su 1 molla

Posizione iniziale

- » Posizionarsi in piedi con lo sguardo rivolto verso la torre a una distanza di poco superiore alla lunghezza delle braccia
- » Posizionare le mani sulla barra roll-back, con i pollici sul lato opposto a quello delle altre dita

Punti focali

- » Espandere il torace
- » Tenere la schiena in contrazione
- » Allungare il collo
- » Accompagnare con la respirazione

Sequenza dei movimenti

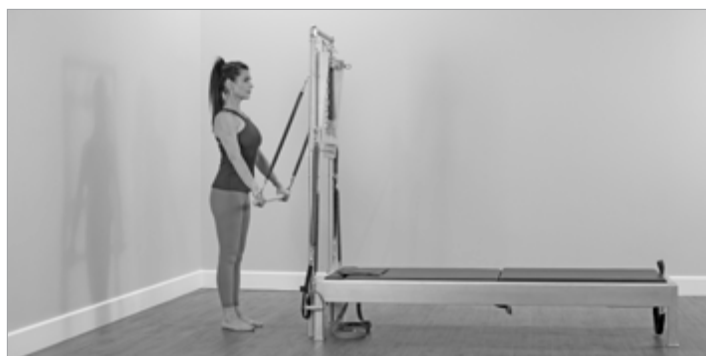
- » Inspirare e portare la barra verso le cosce, sollevando la parte superiore della cassa toracica
- » Trattenere il respiro, ruotare la testa verso destra, poi verso sinistra
- » Espirare man mano che la testa ritorna al centro e riportare la barra nella sua prima posizione
- » Nella ripetizione successiva, ruotare la testa prima verso sinistra e poi verso destra

Variazione:

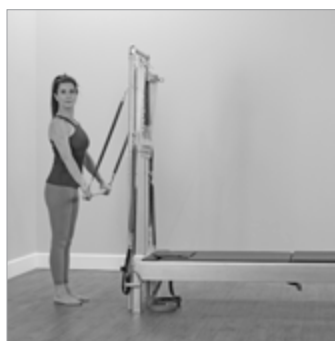
Nessuna.



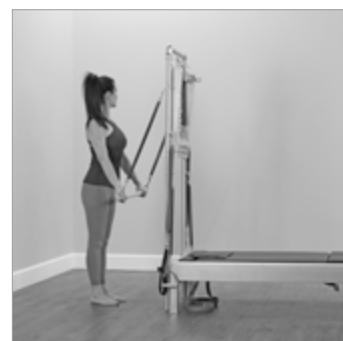
1



2



3



4

TEASER PREP CON BARRA PUSH-THROUGH LIVELLO DI ABILITÀ: INTERMEDIO

Ripetizioni: 2-3 serie

Configurazione dell'attrezzo: Cadillac

Barra per i piedi: in basso Blocco per le spalle: Rimosso Molle: disimpegnate Materassino d'inserimento e cuscinetto di copertura del caster: inserito

Configurazione aggiuntiva: barra push-through agganciata alla molla superiore

Precauzioni: problemi alle spalle e al collo

Abilità necessarie per eseguire l'esercizio di base: Teaser assistito sul Mat, Teaser sul Mat

Posizione iniziale

- » Restare distesi sul letto della Cadillac con la testa al di sotto della barra push-through
- » Posizionare le mani sulla barra push-through in corrispondenza della larghezza delle spalle
- » Portare la barra verso il basso e sopra la testa per provare la posizione. Dovrebbe a malapena coprire il naso

Punti focali

- » Espandere il torace
- » Allungare le spalle
- » Allenare il centro

Sequenza dei movimenti

- » Portare la barra push-through al petto portando le braccia ampie verso la tavola
- » Ruotare le braccia, in modo tale che i palmi siano rivolti verso il soffitto e che il torace si allunghi.
- » Portare le braccia in alto sopra la testa
- » Piegare i gomiti verso l'esterno per riportare la barra nella prima posizione.
- » Ripetere per 3 volte
- » Alla terza ripetizione, tirare il centro verso l'interno e sollevare il tronco in posizione mezza teaser
- » Riscendere
- » Portare la barra al petto e poi le braccia sopra la testa
- » Riportare la barra nella posizione di partenza

Variazione

- » Sollevando il tronco, portare le gambe in alto in posizione teaser completar
- » In posizione teaser completa, abbassare la testa
- » E sollevare le gambe
- » Sfiare la testa e abbassare e sollevare le gambe
- » Alternare sfioramento con abbassamento e sollevamento



1



2



3



4

PUSH THROUGH LIVELLO DI ABILITÀ: BASE

Ripetizioni: 3

Configurazione dell'attrezzo:: Cadillac

Barra per i piedi: in basso

Blocco per le spalle: rimosso

Molle: allentate

Materassino d'inserimento e cuscinetto

di copertura del caster: inserito

Configurazione aggiuntiva: barra push-through attaccata alla molla superiore

Precauzioni: problemi alle spalle e al collo

Abilità necessarie per eseguire l'esercizio di base: roll-up e roll-back

Posizione iniziale

- » Sedesi con lo sguardo rivolto verso la barra push-through, schiena alta, gambe distese e piedi flessi contro il palo
- » Posizionare le mani sulla barra alla larghezza delle spalle

Punti focali

- » Allungare le spalle e il torace
- » Espandere la schiena e i muscoli ischio-crurali
- » Allenare il centro
- » Sviluppare la coordinazione

Sequenza dei movimenti

- » Tenere le braccia dritte e srotolare la colonna verso il materassino utilizzando il centro
- » Spingere la barra verso il basso con le braccia dritte, sollevare la cassa toracica il più in alto possibile e allungarsi in avanti verso i pali.
- » Continuare a protendersi verso la barra, contrarre il centro e srotolare la colonna vertebrale verso il materassino
- » Sollevare le braccia e allungare la schiena per tornare nella prima posizione



1



2



3

Le Reformer Classique Contrology™ de Balanced Body® with Tower

CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.



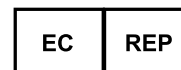
DÉCLARATION SPÉCIFIANT L'USAGE PRÉVU

L'appareil Contrology Reformer™ 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.

Important : Tout incident grave survenu en lien avec le dispositif doit être signalé au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur et/ou le patient est établi.

Les instructions contenues dans ce document sont susceptibles d'être modifiées. Veuillez consulter www.pilates.com/support/assembly-use-maintenance pour la version actuelle.

Consultez pilates.com/patent pour obtenir des informations complètes et à jour sur les brevets des produits Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



LISTE DES PIÈCES DU REFORMER

DESCRIPTION	RÉF. PIÈCE	QUANTITÉ
Cadre du reformer	N/A	1
Chariot	N/A	1
Appuis épaules (paire)	17967	1
Tapis de conversion	N/A	1
Pads d'espacement des pieds	16839	4
Pole en bois 91 cm	16457	1
Coussin noir pour les genoux 6 mm	10248	2
Sitting box	16147	1
Footstrap	16102	2
Extension straps	16152	2
Lanières en cuir (paire)	16153	1
Poignées en cuir et en bois (paire)	16154	1
Ressorts du Reformer Contrology	16228	4
Springbar Contrology	16100	1
Butoir en bois	16343	1
Espaceur en mousse, sitting box	N/A	2
Pieds, tapis de conversion	16903	4
Protection de poulie de tapis	17644	1

* Reformer 86" : (lanières en cuir réf. 16360, butoir chariot réf. 16484, tapis de conversion réf. 17412). Reformer 89" : (lanières en cuir réf. 16361, butoir chariot réf. 16505, tapis de conversion réf. 17414)

INSTALLER LE CHARIOT

Nettoyez les roues du chariot et les rails métalliques du cadre. Placez soigneusement le chariot dans le cadre, avec l'appuie-tête du côté opposé de la footbar.

INSTALLER/RETIRER LES APPUIS ÉPAULES

- Des tiges dépassent de la base des appuis épaules. Elles se fixent dans la plaque et maintiennent les appuis épaules en place. Abaissez les appuis épaules pour engager les tiges dans les encoches de la plaque du chariot. Faites glisser les appuis épaules en direction opposée au coussin du chariot jusqu'à les verrouiller en position. Voir figure 1.

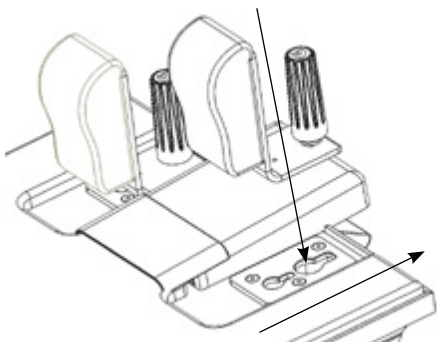


Figure 1

- Verrouiller les appuis épaules en serrant la poignée dans le sens horaire. Voir Figure 2. Les poignées doivent être bloquées, mais pas trop serrées, pour pouvoir enlever les appuis épaules facilement.

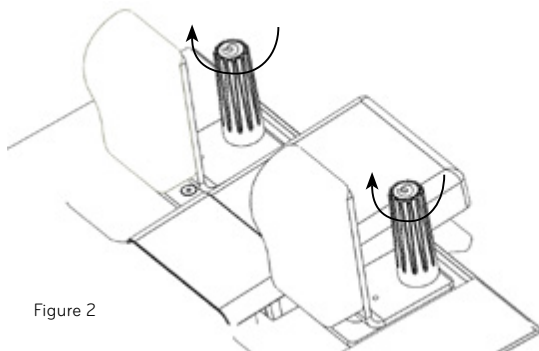


Figure 2

- Pour retirer les appuis épaules, faites tourner les poignées dans le sens antihoraire de 1 ou 2 tours, puis dégagez doucement les appuis épaules en les faisant glisser vers le charriot. Soulevez ensuite les appuis épaules et dégagez-les des encoches.

Remarque : les appuis épaules peuvent être installés de deux manières.

Une position est plus écartée et plus confortable pour les épaules larges.

Inversez les appuis épaules gauche et droite pour basculer entre la configuration standard et écartée.

INSTALLER LES LANIÈRES

Placez les poignées sur les tiges des appuis épaules. Insérez l'extrémité de la lanière avec l'anneau vers le haut et dans la poulie depuis le dessous. Le côté rugueux du cuir doit être contre la roue de la poulie. Lorsque vous tirez la lanière vers le haut, faites rouler la roue vers le chariot pour faciliter le passage de la lanière dans le chariot. Voir figure 3. Une fois l'anneau passé dans la poulie, tirez-le jusqu'au chariot et fixez-le au mousqueton sur le même côté du Reformer.



Figure 3

Guidez la lanière jusqu'à l'anneau de levage sous le chariot. Fixez le mousqueton à l'anneau de levage du même côté du chariot qu'indiqué en figure 4. Répétez l'opération de l'autre côté.



Figure 4

FIXER LES RESSORTS SOUS LE CHARIOT



Figure 5

Fixez un ressort dans un trou de la barre de support sous le chariot, comme illustré dans la figure 5. Le bout du crochet du ressort doit être tourné vers le bas. Répétez l'opération pour les autres ressorts.

INSTALLER LA SPRINGBAR

Placez la springbar avec les crochets vers le haut dans l'encoche inclinée, comme illustré dans la figure 6. Fixez au moins (1) ressort à un anneau de levage sur la springbar.

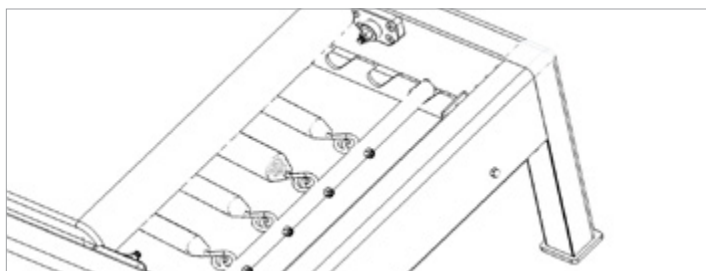


Figure 6

BUTOIR DE CHARIOT

Le butoir de chariot au sommet du Reformer est installé sur le cadre pour limiter la distance de parcours du chariot, comme illustré en figure 7. Deux longueurs sont disponibles : le butoir de chariot moyen est proposé avec le Reformer 86" et le butoir de chariot grande taille avec le Reformer 89". Bien qu'ils ne soient pas prévus à cet effet, ils peuvent aussi être adaptés aux Reformer 80", vendus séparément.

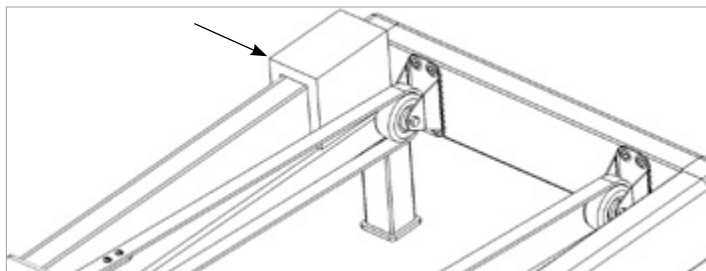


Figure 7

Le Gear Block, utilisé sur tous les Reformer, est installé sur le rail gauche des encoches, comme illustré dans la figure 8. Le Gear Block peut être placé en position courte ou longue. La figure 8 montre la position courte, lorsque la Springbar est au milieu ou en position «B». Retournez le Gear Box pour le mettre en position longue, lorsque la Springbar est sur la dernière encoche ou en position «C».

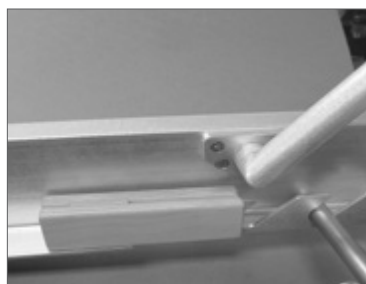


Figure 8

Le butoir de chariot est souvent utilisé pour les clients à mobilité réduite, ou pour empêcher le chariot d'aller trop loin. Le Gear Box est utilisé pour changer la position de départ du chariot..

INSTALLER LES FOOTSTRAPS

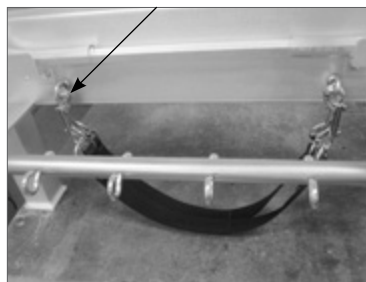


Figure 9

Deux Footstraps sont incluses avec le Reformer. Attachez une extrémité de la sangle à un anneau de levage sur la partie interne du cadre et l'autre extrémité de l'autre côté du cadre. Répétez l'opération pour la deuxième Footstrap, comme illustré dans la figure 9.

COMMENT INSTALLER L'EXTENSION STRAP

Retirez les poignées des deux lanières. Pliez l'extension strap en deux et insérez le mousqueton dans l'anneau en D, comme illustré dans la figure 10. Attachez le mousqueton à l'anneau à l'extrémité de la lanière, comme illustré dans la figure 11. Répétez l'opération pour l'autre lanière.



Figure 10

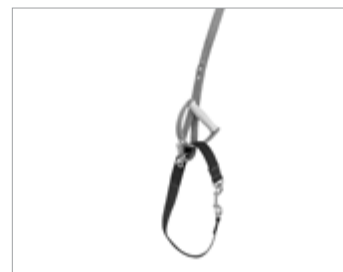


Figure 11

INSTALLER LE JUMPBOARD FACULTATIF (modèles 86" de 218 cm et 89" de 226 cm seulement)

Il est très important que le jumpboard soit correctement installé. Posez la Footbar à plat sur le Reformer. Installez le jumpboard sur le support installé à l'intérieur de la base du Reformer. Le côté rembourré doit faire face au chariot. Lorsqu'il est bien installé, le jumpboard reposera sur le support de la plaque pour les pieds, comme illustré en Figure 12.

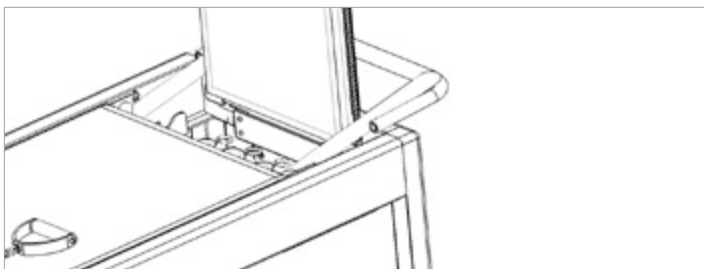


Figure 12

CROCHET DE LANIÈRE FIXE (OPTIONNEL)

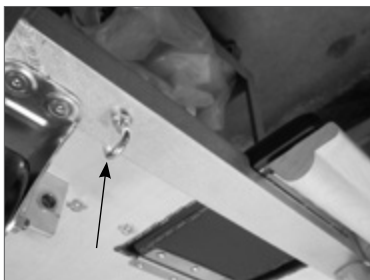


Figure 13

Ce Reformer est livré avec la possibilité d'installer un crochet fixe pour les lanières. Celui-ci peut être installé comme illustré dans la figure 13. Kit lanière non réglable (210-146). Si votre appareil est livré avec un crochet de lanière fixe préinstallé, vous pouvez le retirer et le remplacer par un kit lanière réglable (210-145) vendu séparément.

CALAGE

Le cas échéant, vous pouvez placer (4) coussins carrés sous chaque pied, si la machine est bancal ou si elle bouge durant l'utilisation.

LISTE DE PIÈCES DE LA TOUR

DESCRIPTION	RÉF. PIÈCE	QUANTITÉ
Tour	N/A	1
Tubes verticaux	16968	2
Tubes horizontaux	17323	1
Push Through Bar	17598	1
Roll Back Bar	17110	1
Ressorts Push Through Bar	16912	3
Ressorts Roll Back Bar	16910	2
Ressorts légers bras	17109	2
Ressorts légers jambes	17094	2
Boucle coton (paire)	16992	1
Chaîne de stockage avec mousqueton	17648	1
Chaîne de sécurité avec mousqueton	17649	2
Poignée recouverte de cuir (paire)	17115	1
Clé Allen, 5/32"	13778	1
Clé Allen, 3/16"	13777	1
Vis bouton -20 x 5/8"	15223	4
Anneau de levage 2-1/2"	13744	2
Rondelle de serrage	13633	2
Écrou, -20	13635	2

INSTALLER LA TOUR

- Retirez les tubes de la tour et la Push Through Bar de leur boîte. Ne coupez pas le serre-câble entre la Push Through Bar et les tubes pour éviter qu'elle ne bascule lorsque vous la soulevez et ne blesse quelqu'un. À l'extérieur des deux tubes verticaux, vous verrez (2) trous filetés. Ceux-ci sont tournés vers l'extérieur de l'appareil à l'installation.

- Insérez les tubes dans les supports de la tour au sommet de l'appareil, en vous assurant que les trous filetés vous font face durant l'installation. Insérez les tubes doucement dans le support de la tour. Ceux-ci toucheront le sol. Voir figure 14.

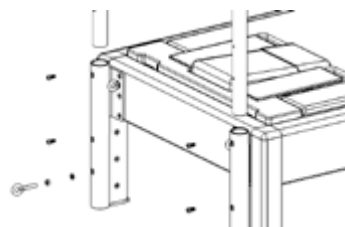


Figure 14

- Utilisez les (4) vis longues -20 x 5/8" fournies pour fixer les tubes au support. Vous devrez peut-être soulever légèrement le tube pour aligner les trous. Commencez le vissage à la main avant de resserrer complètement. Utilisez la clé Allen 5/32" pour resserrer les (4) vis. Retirez ensuite le serre-câble et l'emballage de la Push Through Bar. Installez les anneaux de levage 2-1/2" avec un écrou et une rondelle de serrage contre le tube dans le trou inférieur des supports. Assurez-vous que l'anneau est aligné verticalement lors du serrage.
- Attachez les ressorts des jambes sur la tour au niveau des anneaux de levage souhaités et fixez les boucles en coton aux ressorts. Reportez-vous aux figures A et 1
- Fixez les ressorts Roll Back à la Roll Back Bar et attachez les ressorts aux anneaux de levage externes sur le tube transversal supérieur. Reportez-vous aux figures B et 15.
- Installez les ressorts des bras en position sur la tour et fixez les poignées aux ressorts. Reportez-vous aux figures C et 15.

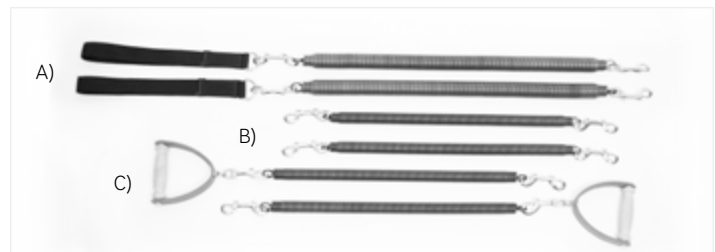


Figure 15: A) Ressorts des jambes (les plus longs)
B) Ressorts de Roll Down Bar (2 mousquetons attachés)
C) Ressorts des bras (1 seul mousqueton attaché)

- Attachez la chaîne de stockage (la plus courte) sur l'anneau du milieu sur le tube transversal supérieur, à l'aide du mousqueton.
- Attachez les chaînes de sécurité, une à chaque anneau de levage sur le tube transversal supérieur, à l'aide des mousquetons.
- Attachez le ressort Push Through Bar à l'aide du mousqueton à l'un des anneaux de levage du tube supérieur. Les (2) autres ressorts de la Push Through Bar s'attacheront aux anneaux de levage du cadre du Reformer grâce aux crochets. Reportez-vous à la figure 16

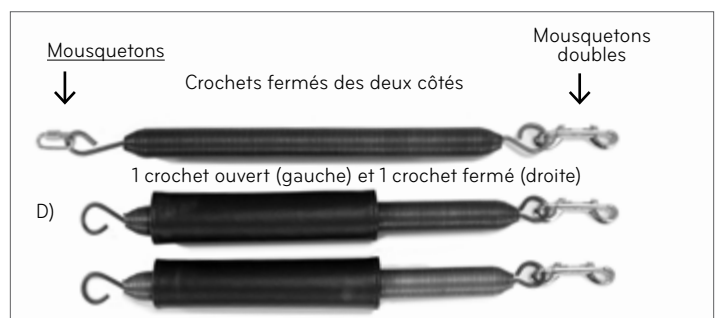


Figure 16: D) Ressorts de la Push Through Bar
E) Mousqueton
F) Mousqueton double

COMMENT INSTALLER LES BUTÉES DE FIL SUR VOTRE CONTROLOGY SPRINGS

LISTE DES PIÈCES FOURNIES :

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

Vissez une vis de réglage fournie dans chaque butée de câble. Installez la vis de réglage dans la butée de manière à ce qu'environ un quart de la vis dépasse. (Remarque : les butées de câble peuvent déjà contenir une vis. Dans ce cas, assurez-vous qu'elle ne gêne pas une installation correcte.)

Allez au ressort monté en bas, fixé à votre appareil. Installez une butée de câble à l'extrémité du crochet ouvert. Faites glisser l'ouverture centrale de la butée sur le câble de sorte que l'extrémité du câble dépasse légèrement sous la butée.

Assurez-vous que la longueur du corps de la butée est perpendiculaire au câble. Voir Figure 18. Utilisez la clé Allen fournie pour serrer la vis de réglage. Veillez à ce que la vis soit bien serrée afin d'éviter tout desserrage.

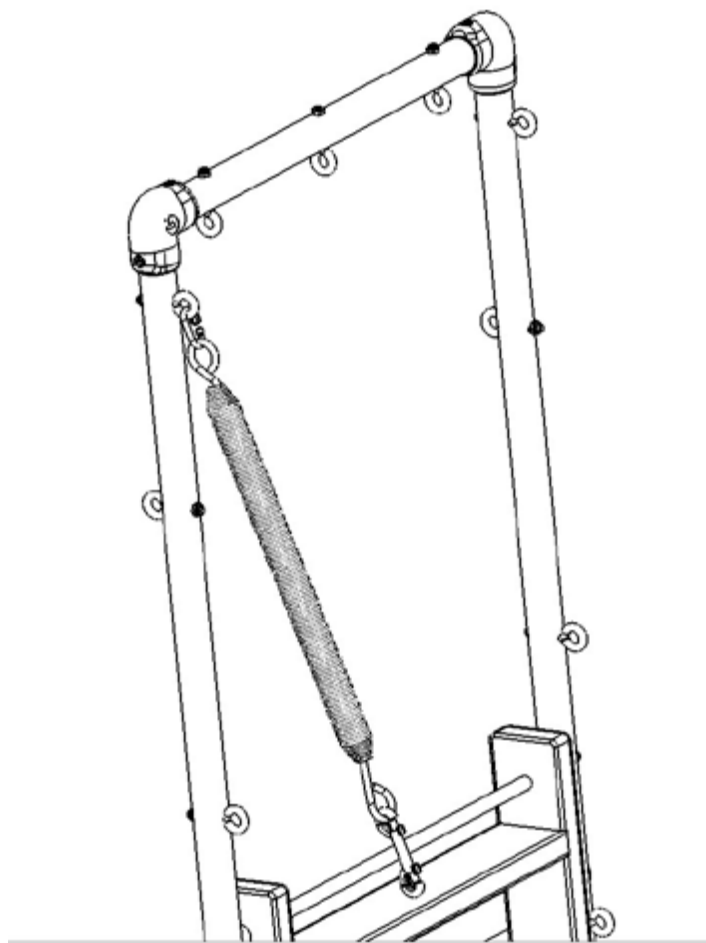


Figure 17

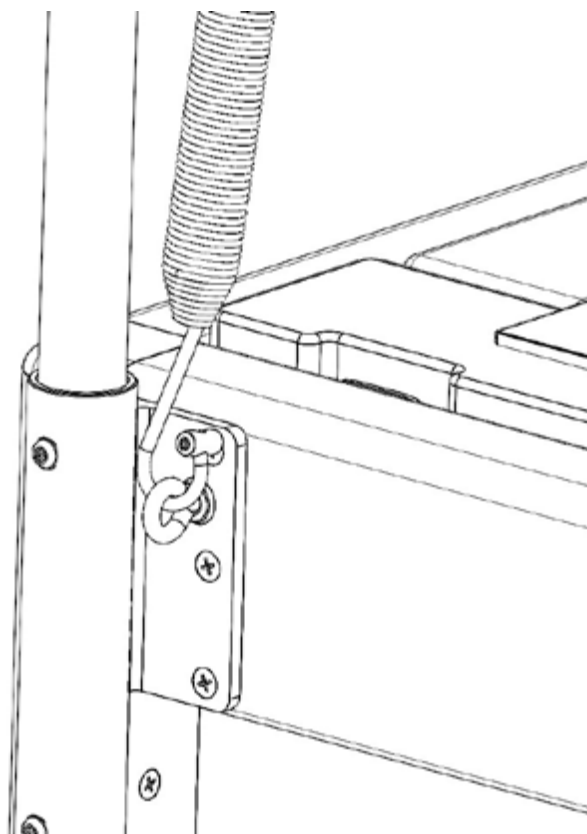


Figure 18

MONTAGE DU TAPIS DE CONVERSION

1. Vous devrez installer les pieds sur votre coussin de conversion Mat avant de l'utiliser.
2. Trouvez les quatre pieds avec une tige filetée et vissez-les dans les inserts situés aux coins sur la face inférieure du coussin de conversion Mat.
3. Tournez-les dans le sens horaire jusqu'à ce qu'ils soient bien serrés. Un serrage à la main suffit. Voir Figure 19.

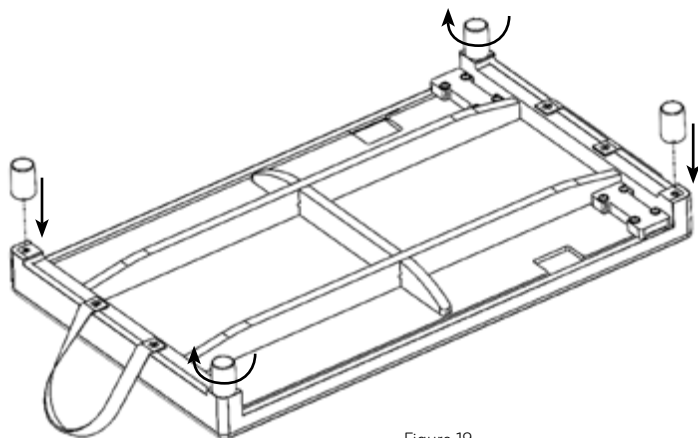


Figure 19

INSTALLER LE TAPIS DE CONVERSION

1. Retirez tous les ressorts fixés à la springbar.
2. Retirez les appuis épaules et supports du chariot.
3. Faites rouler le chariot jusqu'au sommet du cadre. Près de l'extrémité, glissez la Protection de poulies du tapis entre le cadre et le chariot. Celle-ci servira de butoir pour le chariot et couvrira les poulies. Voir figure 20. Les rabats recouvrent les plaques lorsque les appuis épaules sont retirés

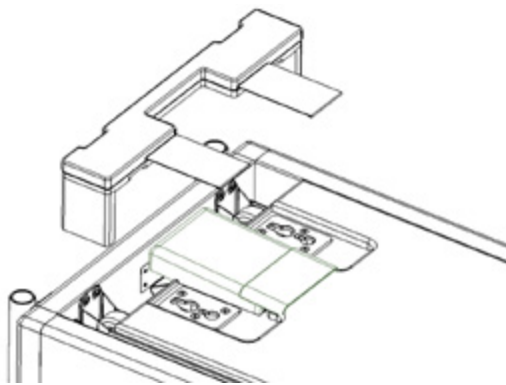


Figure 20

4. Posez la footbar à plat à l'intérieur du cadre, comme illustré dans la figure 21. Si vous utilisez le Gear Block en bois, retirez-le pour que la footbar puisse s'enfoncer plus bas dans le cadre.

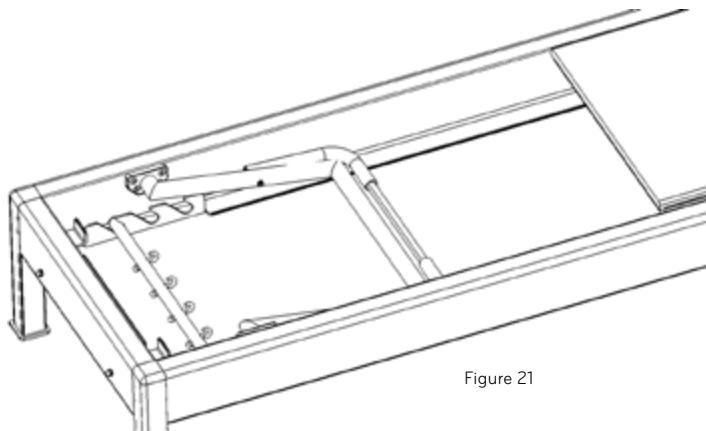


Figure 21

5. Soulevez et installez le tapis de conversion dans le cadre. Vous verrez (2) encoches sous le tapis pour dégager les pivots de la Footbar, assurez-vous de les installer à la base de l'appareil. Reportez-vous à la figure 22 pour référence.

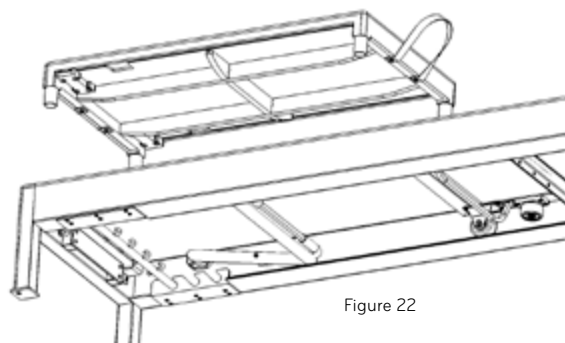


Figure 22

RECONVERTIR EN REFORMER

Retirez le tapis de conversion, remplacez la Footbar et assurez-vous que la béquille est bien verrouillée, puis retirez la Protection de poulies du tapis, faites rouler le chariot vers la base et attachez au moins un ressort à la Springbar.

INSTALLER LES ENTRETOISES DE SITTING BOX:

1. L'entretoise en mousse réduit le mouvement entre la sitting box et les montants d'épaule lorsqu'elle est installée dans le Short Box sur le chariot.
2. Trouvez les (2) entretoises en mousse, comme illustré en Figure 23.

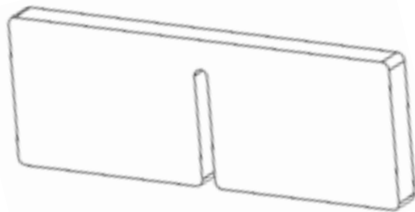


Figure 23

3. Retournez la sitting box et placez l'entretoise dans le fond avec le papier abrasif vers le haut. Faites-la glisser sous la barre en bois au milieu. Voir Figure 24.

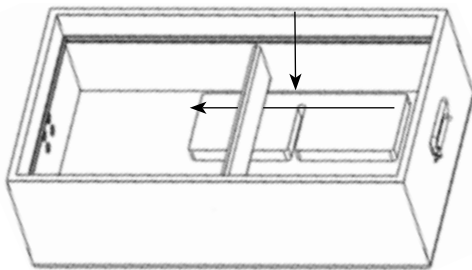


Figure 24

4. Une fois que l'encoche dans l'entretoise en mousse est alignée sous la barre en bois, faites-la pivoter à 90 degrés vers la verticale et poussez-la contre la paroi en bois. Voir figure 25

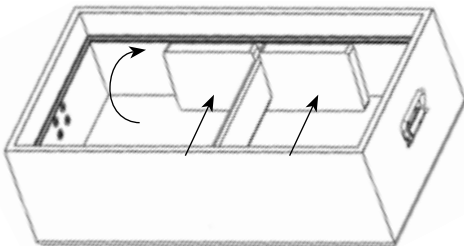


Figure 25

5. Répétez l'étape pour l'autre entretoise.
6. Si vous le souhaitez, vous pouvez retirer le papier abrasif et la colle maintiendra l'entretoise contre la paroi de la sitting box. Cependant l'entretoise loge parfaitement dans la sitting box, cette étape n'est donc pas nécessaire

Nettoyage et entretien

NETTOYAGE

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

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

- » Bien sécher.
- » En cas de grosses taches, veuillez contacter le Support Technique de Balanced Body.
- » Les rails et les roues doivent être régulièrement nettoyés avec un chiffon afin d'assurer le bon fonctionnement du mécanisme.
- » Les rails et les roues doivent être nettoyés régulièrement avec un chiffon afin de garantir que les roues roulent en douceur et sans bruit.
- » Contrôler régulièrement l'état des ressorts.

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

GRAISSAGE ET AJUSTEMENTS

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

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

EN CAS DE DOMMAGES CONSTATÉS LORS DE LA LIVRAISON

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

DES QUESTIONS ?

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

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

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.

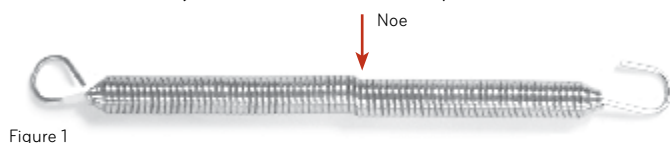


Figure 1

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**.

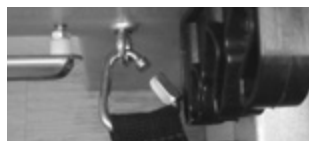


Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



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.

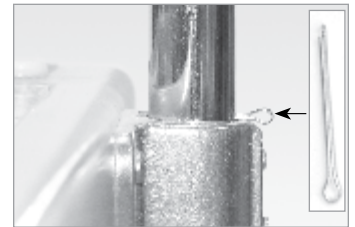


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

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.

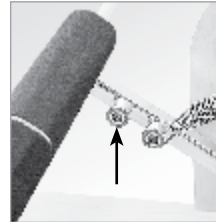


Figure 8 : Rondelle en fibre

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. **Figure 9.**

CHAISES

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

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

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

POINTS D'ATTACHEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

Avant d'utiliser l'équipement, assurez-vous que les ressorts sont solidement attachés. Voir les photos ci-dessous pour des exemples de ressorts solidement attachés à divers points d'attachement que vous pouvez rencontrer sur l'équipement Balanced Body. Notez que l'ajout de résistance des ressorts rend certains exercices plus faciles et d'autres plus difficiles. Effectuer des exercices avec une résistance des ressorts incorrecte augmente le risque de chute. Si vous n'êtes pas sûr de la résistance appropriée des ressorts, veuillez consulter un instructeur de Pilates certifié.



Point d'attachement de ressort "Sablier" trouvé sur l'Allegro 2 et certaines versions de l'Allegro Reformer, ainsi que les points d'attachement supérieurs (pré-charge) sur une barre de ressort Revo.



Point d'attachement "Crochet" trouvé sur les Barres de ressort Revo, les Barres de ressort standards et certaines versions de l'Allegro Reformer. Notez les poteaux en forme de sablier dans la section supérieure de cette barre de ressort comme position de pré-charge, montrés ici sans les ressorts attachés.



Point d'attachement « Chair Cactus » trouvé sur diverses chaises. Il peut également être plus plat et en tôle.



Point d'attachement «œil de vis et boucle» trouvé sur les Cadillacs, les unités murales et les tours.



Point d'attache « crochet » trouvé sur les réformateurs Controllogy.



Point d'attache du ressort « Reformer Cactus » présent sur les modèles IQ, Metro IQ et une version de l'Allegro Reformer. Il peut présenter des encoches et des courbures à la base des cactus.

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.

REFORMER : UTILISATION ET SÉCURITÉ

Utiliser l'Universal Reformer en toute sécurité



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

Équilibre. Coordination. Contrôle.

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

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



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

Trouver un moniteur

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

Résistance des ressorts

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

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



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

Utilisateurs inexpérimentés

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

Préparation des exercices. Montée et descente du Reformer



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

La Sitting Box et le Footstrap



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



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



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



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



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

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

Les cordes

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

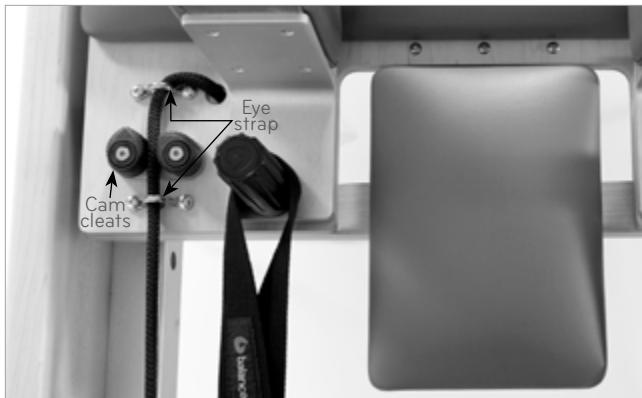


Photo des taquets de blocage

Exercices en position debout



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



Grand écart debout avec perche de gondole ou accompagnateur

Travail sur la partie arrière



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

La Footbar



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



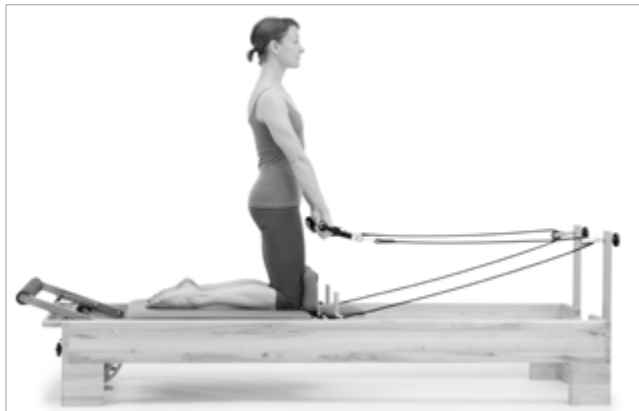
La Footbar de l'Allegro 1 a plusieurs positions de verrouillage. Veuillez consulter le manuel de votre Reformer car les Footbars diffèrent en fonction des modèles et des accessoires.

Vérification

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

Exercices en position agenouillée haute ⚠

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



Étirement du buste*

Position agenouillée les bras orientés vers la Footbar -

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



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

Mouvements balistiques ⚠

Les mouvements balistiques entraînent un relâchement des sangles et un léger ballottage du chariot, qui donne une impression d'apesanteur momentanée. Lorsque les sangles sont tendues, le dispositif retrouve sa résistance. Ne pas anticiper ce phénomène peut provoquer des tensions articulaires, ainsi qu'une perte de contrôle ou d'équilibre pour l'utilisateur. Le chariot ne doit en aucun cas heurter les butoirs ou la partie arrière de l'appareil. La maîtrise du Pilates nécessite d'avoir un contrôle sur ses mouvements.

Reformer en groupe

Lorsque l'on dirige ou que l'on suit un cours collectif de Reformer, il convient de veiller à la qualité de l'enseignement dispensé par les moniteurs. Veillez à ce qu'ils connaissent bien les fondements et le répertoire de la méthode Pilates et la philosophie qui sous-tend son enseignement. Maintenir l'équilibre, avoir une bonne coordination et bien se contrôler est essentiel pour réussir un cours de Reformer en groupe en toute sécurité.

L'écoute et la relation élève/moniteur

Pour que le répertoire Pilates et les exercices inspirés de la méthode Pilates aient un effet positif maximal, il est important d'établir une bonne relation entre l'élève et le moniteur, basée sur la confiance mutuelle et la communication. Si l'élève exprime une inquiétude, a des doutes ou se sent mal à l'aise, il faut l'écouter, évaluer la situation et s'adapter si nécessaire. Il est important de créer un climat favorable pour permettre à l'élève d'exprimer son ressenti vis-à-vis du Reformer afin de garantir que ses mouvements se situent dans des limites appropriées et qu'ils sont efficaces et adaptés à son corps.

Entretien du Reformer

Pour que vous et vos clients profitiez pleinement de votre Reformer, vous devez impérativement le maintenir en bon état. Le guide de sécurité fourni avec votre appareil contient un calendrier d'inspection recommandé et de remplacement des pièces d'usure. Balanced Body propose également un carnet d'entretien facultatif qui pourrait vous être utile. Veuillez respecter les calendriers et les procédures d'entretien recommandés pour optimiser les performances de votre Reformer.

SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessure ou de dommage, veuillez lire ces instructions et les précautions suivantes importantes avant d'utiliser le système Allegro.

- » Il incombe au propriétaire du système de s'assurer que tous les utilisateurs de l'Contrology® Reformer with Tower connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'Contrology® Reformer with Tower uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'Contrology® Reformer with Tower 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.

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.
- » 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 les sangles en cuir 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.

Meilleures pratiques et consignes de sécurité du studio pilates classique.

Mesures de sécurité générale du studio

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

Contrology Reformer avec Tower (unité combinée)

1. Réinitialisation de l'unité combinée du Reformer
 - a. En mode Reformer
 - i. Les repose-épaules sont solidement fixés au chariot.
 - ii. L'appui-tête est en position médiane et est sécurisé.
 - iii. La barre à ressort est en première vitesse.
 - iv. Les 4 ressorts sont attachés.
 - v. Les sangles d'extension sont drapées sur l'arrière du cadre.
 - vi. Les poignées sont rangées sur les crochets du repose-épaules.
 - vii. La boîte est placée derrière le Reformer, ou conformément aux spécifications du studio.
 - viii. Le pôle, les coussins, le couvercle des roulettes et les blocs d'engrenages sont rangés hors des voies, dans le respect des spécifications du studio.
 - ix. Les ressorts du Cadillac sont rangés sur la tour, ou hors des voies conformément aux spécifications du studio.
 - x. La barre de poussée est attachée à la chaîne de stockage centrale et rangée à l'extérieur de la tour.
 - b. En mode Cadillac / tapis
 - i. Les repose-épaules, les sangles d'extension, les sangles en cuir et les poignées sont rangés soigneusement sous le Reformer ou hors des voies.
 - ii. Le couvercle de la roulette est en place.
 - iii. L'appui-tête est abaissé.
 - iv. Le chariot est à l'arrière du cadre, tous les ressorts sont décrochés.
 - v. Le cale-pied est abaissé dans le cadre et son support pointe vers l'arrière du Reformer.
 - vi. Le tapis d'insertion est placé dans le cadre.
 - vii. La barre de recul est fixée aux crochets supérieurs des montants de la tour.
 - viii. Les ressorts des jambes sont attachés aux deuxièmes crochets les plus hauts.
 - ix. Les ressorts des bras sont fixés aux crochets les plus bas, ou sur les crochets à ressort des bras - en position debout - à l'extérieur de la tour.

- x. La barre de poussée est rangée à l'extérieur de la tour à l'aide de la chaîne centrale et du clip.

2. Contrôle de sécurité mensuel recommandé

- a. Ressorts
 - i. Inspectez l'usure, les déformations, les irrégularités, les scissions et la rouille. Remplacez immédiatement toute pièce présentant des signes de fragilité. Reportez-vous à l'image A à la fin du présent document.
 - ii. Reformer - Interchangez le ressort tous les trimestres : déplacez les 2 ressorts intérieurs vers l'extérieur pour une usure uniforme.
- b. Clips
 - i. Inspectez tous les clips à la recherche de signes d'usure : vérifiez les boutons-pression, les ouvertures et les clips. Assurez-vous que la fermeture fonctionne correctement. Remplacez-la immédiatement en cas de problème. REMARQUE : reportez-vous à l'image B à la fin de ce document.
- c. Sangles en cuir
 - i. Inspectez les sangles en cuir à la recherche de fissures et de signes d'usure. Remplacez immédiatement toute pièce présentant des signes de fragilité.
 - ii. Vérifiez les attaches du chariot et des QuickLinks à la recherche de signes d'usure et assurez-vous qu'elles sont bien serrées. Reportez-vous à l'image C à la fin de ce document.
 - iii. Reserrez les œillets du cadre du reformer si nécessaire.
- d. Sangles d'extension, sangle des pieds et sangles rembourrées
 - i. Inspectez les coutures aux extrémités des sangles.
 - ii. Inspectez toutes les sangles et boucles à la recherche de coutures usées ou lâches et remplacez-les immédiatement en cas de problème.
 - iii. Vérifiez les sangles rembourrées et les boucles sous-jacentes à la recherche de coutures lâches
 - iv. et de matériel usé. Remplacez-les immédiatement si vous constatez des signes d'usure.
- e. Poignées
 - i. Inspectez l'usure des boutons-pression et des crochets. Assurez-vous que toutes les vis sont serrées.
- f. Cale-pied
 - i. Vérifiez les vis latérales et resserrez-les si nécessaire.

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

Cadre

- i. Vérifiez les boulons à œil du cadre du reformer (fixations de sangle des pieds, fixations de la barre de poussée inférieures et toutes les fixations de la tour). REMARQUE : Si vous pouvez tourner un boulon à œil à la main, alors il est trop lâche.
- ii. Inspectez les points pivot de la barre de poussée.
- iii. Inspectez les chaînes de sécurité et les œillets de la barre de poussée à la recherche de signes d'usure. Serrez ou remplacez toute pièce présentant des signes de fragilité.

3. Lors d'une séance

- a. Reformer
 - i. Lorsque le cale-pied est relevé, assurez-vous que le support est entièrement appuyé contre l'intérieur du cadre.
 - ii. Les sangles et les poignées doivent toujours être à l'intérieur du cadre ou sur les œillets (les boulons à œil ou les crochets).
 - iii. Lorsque vous travaillez en 2e ou 3e vitesse, le bloc d'engrenages doit être utilisé pour maintenir une tension appropriée avec les ressorts.
 - iv. Assurez-vous que l'appui-tête est bien placé et fixé dans la position que vous utilisez.
- b. Cadillac / tapis
 - i. 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 du changement des ressorts.
 - ii. 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.
 - iii. Vérifiez les clips de la barre de poussée et assurez-vous que les chaînes de sécurité sont correctement attachées.
 - iv. **Il est essentiel de garder le contrôle de la barre de poussée lorsque vous travaillez avec des clients.** Soyez toujours extrêmement prudent.
 - v. 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.
 - vi. Assurez-vous que des arrêts de câble sont attachés à tous les ressorts avec crochets ouverts.
 - vii. Faites attention aux poignées du tapis lorsque vous vous trouvez à proximité de l'appareil.

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

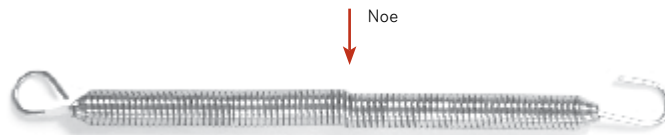


Figure A

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

Reformer Contrology avec exercices sur la tour

ROLL UP, NIVEAU DE BASE

Répétitions : 3 à 5

Configuration de l'appareil : Tapis, Footbar abaissée, appuis épaules retirés. Ressorts dégagés. Tapis et Protection de poulies de tapis insérés

Équipement supplémentaire recommandé : Pole barre en érable

Précautions : problèmes de dos, problèmes de flexion en avant

Position de départ

- » Allongé sur le tapis
- » Pieds relevés sous la Footstrap
- » Pole barre dans les mains, bras au-dessus de la tête, à distance d'épaule
- » Le dos est allongé, le tronc est engagé et la cage thoracique est plate



1



2

Objectifs

- » Renforcer le tronc
- » Articuler les vertèbres
- » Étirer le bas du corps
- » Échauffer le corps

Série de mouvements

- » Inspirez doucement et levez les bras au plafond
- » Rentez la tête et continuez le mouvement pour arrondir la colonne
- » Expirez en vous relevant vers l'avant tout en maintenant le dos rond
- » Inspirez et déroulez vers la position allongée
- » Expirez en dirigeant les bras vers le plafond, puis au-dessus de la tête
- » Reprenez la position initiale



3

Variantes

Les débutants peuvent faire cet exercice avec les genoux pliés et avec une moindre amplitude

La barre est recommandée, mais facultative

SINGLE LEG CIRCLE, NIVEAU DE BASE

Répétitions : 5 cercles dans chaque direction

Configuration de l'appareil : Tapis, Footbar abaissée, appuis épaules retirés. Ressorts dégagés. Tapis et Protection de poulies de tapis insérés.

Précautions : problèmes de hanches

Position de départ

- » Allongé sur le tapis
- » Les bras peuvent être au-dessus de la tête, sous les poignées ou allongés sur le côté, paume vers le bas
- » Un pied relevé sous la Footstrap
- » L'autre jambe est tendue et relevée à 90 degrés
- » Le dos est allongé, le tronc est engagé et la cage thoracique est plate

Objectifs

- » Renforcer et stabiliser le tronc
- » Masser la hanche
- » Introduire un mouvement dynamique du bas du corps
- » Étirer la jambe

Série de mouvements

- » Avec les hanches fixes, croisez la jambe en travers du corps
- » Balayez vers la cheville, puis remontez en faisant un cercle avec la jambe
- » Faites une pause et recommencez
- » Après 5 répétitions, inversez le sens du cercle, en commençant par la jambe en position ouverte

Variante

Les débutants peuvent plier la jambe d'appui

Si l'étudiant est peu flexible, il peut commencer le cercle à un angle plus faible et en limiter l'amplitude.



1



2



3



4

THE ELEPHANT, NIVEAU DE BASE

Répétitions : 8 à 10

Configuration de l'appareil : Reformer

Footbar : relevée, appuis épaules : en place, ressorts : 2

Tapis et protection de poulies de tapis : retirés

Équipement supplémentaire recommandé : aucun

Précautions : problèmes de hanche, problèmes d'inversion, hypotension

Position de départ

- » Placez les mains sur les côtés des poignées de la Footbar et les doigts du même côté. (Attention : ne relevez pas la barre)
- » Montez doucement sur le Reformer et placez les talons devant les appuis épaules. Laissez-les s'engager dans les encoches du chariot
- » Courbez le dos en C ou faites le dos rond
- » Tendez les jambes et relevez les orteils

Objectifs

- » Renforcer et stabiliser le tronc
- » Travailler les hanches
- » Étirer le dos
- » Série de mouvements

Stabilisez le haut du corps dans la Footbar

- » Repoussez doucement le chariot à 10 cm de la hanche sans modifier la position de la colonne
- » Rentez le tronc et relevez-le, allongez les jambes et faites revenir le chariot en position initiale

Variante

Les étudiants de petite taille devront peut-être avancer les talons sur le chariot pour atteindre la position correcte

Variante avancée : relever une jambe dans le dos



1



2



3

STANDING CHEST EXPANSION, NIVEAU DE BASE

Répétitions : 2 à 3 séries

Configuration de l'appareil : Cadillac

Footbar : N/D, appuis épaules : N/D, ressorts : N/D

Tapis et Protection de poulies de tapis : N/D

Configuration supplémentaire : Roll Back Bar fixée aux crochets extérieurs

Précautions : aucune

Compétences requises pour réaliser l'exercice : Up stretch combo, Elephant avec une jambe, Swan-mat, pull-up-wunda Chair, maintenir la position de départ sur 1 ressort

Position de départ

- » Debout face à la tour avec les bras écartés à distance d'épaule
- » Placez les mains sur la rollback bar, pouces opposés aux doigts

Objectifs

- » Ouvrir la poitrine
- » Verrouiller le dos
- » Étirer la nuque
- » Faciliter la respiration

Série de mouvements

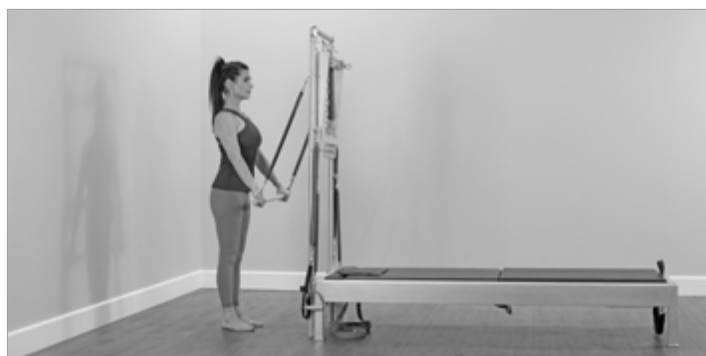
- » Inspirez, descendez la barre jusqu'aux cuisses et relevez la cage thoracique
- » Retenez votre respiration, tournez la tête à droite, puis à gauche
- » Expirez en ramenant la tête au centre et replacez la barre en position initiale
- » Pour la série suivante, tournez la tête à gauche, puis à droite

Variante

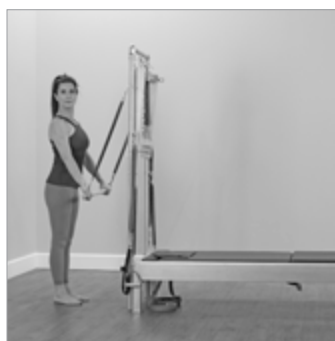
Aucune



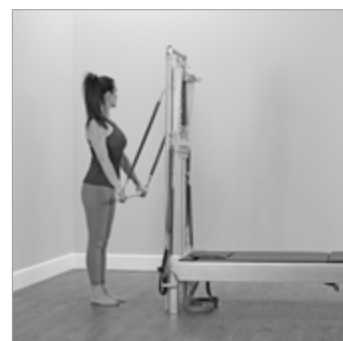
1



2



3



4

THE TEASER PREP AVEC PUSH THROUGH BAR NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Répétitions : 2 à 3 séries

Configuration de l'appareil : Cadillac

Foot bar : abaissée, appuis épaules : retirés, ressorts : dégagés,
Tapis et protection de poulies de tapis insérés

Configuration supplémentaire : Push Through Bar fixée au
ressort supérieur

Précautions : problèmes d'épaules, problèmes de nuque

Compétences requises pour réaliser l'exercice : Assisted Teaser
sur le tapis, Teaser sur le tapis

Position de départ

- » Allongé sur le tapis du Cadillac avec la tête sous la push through bar
- » Placez les mains sur la push through bar, à distance d'épaule
- » Descendez la barre et relevez-la pour tester la position. Elle doit passer près au ras de votre nez.

Objectifs

- » Ouvrir la poitrine
- » Étirer les épaules
- » Travailler le tronc

Série de mouvements

- » Descendez la push through bar vers la poitrine en rapportant les bras écartés vers la table
- » Faites pivoter les bras de sorte que les paumes soient vers le haut et que la poitrine soit étirée
- » Relevez les bras au-dessus de la tête
- » Pliez les coudes en les écartant pour remettre la barre en position d'origine
- » Répétez 3 fois
- » À la 3e répétition, rentrez le tronc et roulez le corps vers le haut en position half teaser
- » Roulez vers le bas
- » Ramenez la barre sur la poitrine, puis les bras au-dessus de la tête
- » Ramenez la barre en position de départ

Variante

- » Tandis que vous relevez le corps, remontez les jambes en position full teaser
- » En position full teaser, shave-the-head
- » Abaissez et soulevez les jambes
- » Shave-the-head et abaissez et soulevez les jambes
- » Alternez shave-the-head, abaisser et soulever les jambes



1



2



3



4

THE PUSH THROUGH, SKILL LEVEL: FOUNDATION

Reps: 3

Apparatus Set-Up: Cadillac

Footbar: Down

Shoulder Block: Removed

Springs: Disengaged

Insert mat and caster cover pad: Inserted

Additional Set-Up: Push Through Bar attached to the upper spring

Precautions: Shoulder issues, neck issues

Skills needed to perform the basic exercise: The roll-up, the roll back

Starting Position

- » Sit facing the push-through bar with a tall back, legs long, and feet flexed against the pole
- » Place the hands on the bar, shoulder width apart

Focus

- » Stretches the shoulders and chest
- » Opens the back and the hamstrings
- » Works the center
- » Develops coordination

Movement Sequence

- » Keep the arms straight and roll back towards the mat using your center
- » Press the bar down with straight arms, lift the rib cage up and over, and stretch forward toward the poles
- » Continue to reach into the bar, pull the center in, and roll back towards the mat
- » Lift the arms up and lengthen the back to return to the first position.



1



2



3

Der Balanced Body® Contrology™ Classical Reformer with Tower

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.



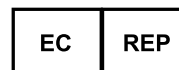
ANGABE DER BESTIMMUNGSGEMÄSSEN VERWENDUNG

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

Wichtig: Jeder schwerwiegende Vorfall im Zusammenhang mit dem Gerät sollte dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats gemeldet werden, in dem der Benutzer und/oder der Patient ansässig ist.

Die Anweisungen in diesem Dokument können sich ändern. Bitte besuchen Sie www.pilates.com/support/assembly-use-maintenance für die aktuelle Version.

Besuchen Sie pilates.com/patent, um vollständige und aktuelle Informationen zu den Patenten der Balanced Body-Produkte zu erhalten.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



REFORMER-TEILELISTE

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	ANZA
Reformerrahmen	N/A	1
Schlittenbaugruppe	N/A	1
Schultermontage (Paar)	17967	1
Mattenumbau	N/A	1
Rahmenfuß-Abstandshalter-Pads	16839	4
36-Zoll-Holzstange	16457	1
Schwarzes 8-Zoll-Kniepolster	10248	2
Sitzkasten	16147	1
Fußschlaufe	16102	2
Verlängerungsgurte	16152	2
Lederriemen (Paar)	16153	1
Ledergriffe mit geradem Holz (Paar)	16154	1
„Contrology“-Reformer-Federn	16228	4
„Contrology“-Federstab	16100	1
Zahnradblock-Stopper aus Holz	16343	1
Schaumstoffabstandshalter, Sitzkasten	N/A	2
Beine, Mattenumbau	16903	4
Mattenrollenabdeckung	17644	1

* 86-Zoll-Reformer: (Lederriemen, Teilenummer: 16360, Schlittenblock, Teilenummer: 16484, Mattenumbau, Teilenummer: 17412). 89-Zoll-Reformer: (Lederriemen, Teilenummer: 16361, Schlittenblock, Teilenummer: 16505, Mattenumbau, Teilenummer: 17414)

DIE INSTALLATION DES SCHLITTENS

Reinigen Sie alle Räder des Schlittens und die Metallschienenflächen des Rahmens. Setzen Sie den Schlitten vorsichtig in den Rahmen ein, wobei die Kopfstütze von der Fußleiste weg zeigt.

DER EIN- UND AUSBAU DER SCHULTERSTÜTZEN

1. An der Unterseite der Schulterstützenhalterungen befinden sich vorstehende Stifte. Diese passen in die Platte und sichern die Schulterstütze. Senken Sie die Schulterstütze so ab, dass die Bolzen in die Schlüssellocher der Platte am Schlitten passen. Schieben Sie die Schulterstütze vom Schlittenpolster weg, bis sie stoppt. Siehe Abbildung 1.

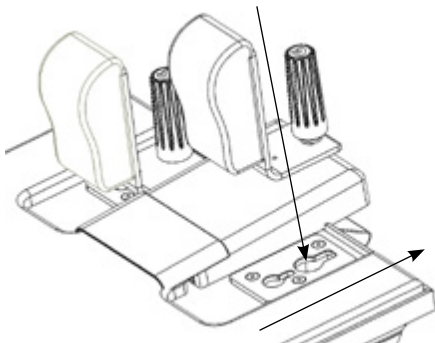


Abbildung 1

2. Sichern Sie die Schulterstütze, indem Sie den Bolzen im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest sitzt. Siehe Abbildung 2. Wenn Sie sie zu fest anziehen, lässt sie sich nur schwer entfernen. Sie sollten fest, aber nicht zu fest angezogen sein..

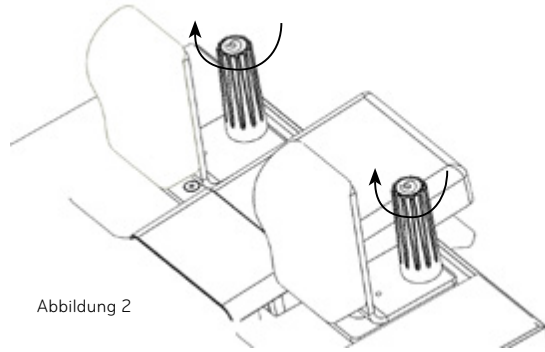


Abbildung 2

3. Um die Schulterstützen zu entfernen, drehen Sie die Pfosten um etwa ein bis zwei Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn und schieben Sie die Schulterstütze vorsichtig in Richtung des Schlittens. Heben Sie dann die Schulterstütze vorsichtig nach.

Hinweis: Die Schulterstützen können in zwei Positionen angebracht werden.

Die eine Position ist weiter und damit bequemer für breite Schultern. Wenn Sie die linke und rechte Schulterstütze vertauschen, können Sie zwischen der Standardeinstellung und der breiten Konfiguration wechseln.

DAS ANBRINGEN DER GURTE

Bringen Sie die Griffe an den Pfosten der Schulterstützen an. Führen Sie das Ende des Gurtes mit dem O-Ring nach oben und von unten in die Rollenöffnung ein. Die raue Seite des Leders sollte zum Laufrad zeigen. Wenn Sie den Gurt nach oben schieben, drehen Sie das Laufrad in Richtung des Schlittens, um das Einführen des Gurts in die Rädergruppe zu erleichtern. Siehe Abbildung 3. Sobald der O-Ring durch die Laufrolle geführt wurde, ziehen Sie ihn zum Schlitten und verbinden ihn mit dem Griffclip auf dieser Seite des Reformers.



Abbildung 3

Führen Sie den Gurt zur Ösenschraube an der Unterseite des Schlittens. Verbinden Sie den „Quick Link“-Clip mit der Ösenschraube auf derselben Seite des Schlittens, wie in Abbildung 4 gezeigt. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.



Abbildung 4

BEFESTIGEN SIE DIE FEDERN AN DER UNTERSEITE DES SCHLITTENS



Figure 5

Befestigen Sie eine Feder an einem Schlitz in der Halterung an der Unterseite des Wagens wie in Abbildung 5 gezeigt. Das offene Ende des Federhakens sollte nach unten ausgerichtet sein. Wiederholen Sie den Vorgang bei den anderen Federn.

DER EINBAU DES FEDERBALKENS

Setzen Sie den Federbalken mit den Hakenenden nach oben in den Getriebewinkel ein, wie in Abbildung 6 gezeigt. Verbinden Sie mindestens (1) Feder mit einer Ringschraube am dem Federbalken.

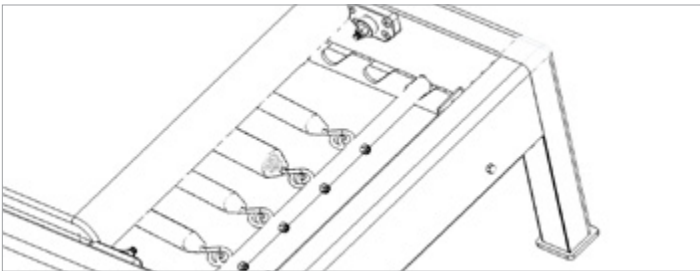


Abbildung 6

DIE

Der Schlittenblock am Kopfende des Reformers ist am Rahmen angebracht, um den Bewegungsspielraum des Schlittens zu begrenzen, siehe Abbildung 7. Es gibt zwei Längen: Der mittlere Schlittenblock wird mit dem 86-Zoll-Reformer und der lange Schlittenblock mit dem 89-Zoll-Reformer geliefert. Dies ist nicht vorgesehen, er kann aber auf 80"-Reformern verwendet werden. Allerdings muss er separat gekauft werden.

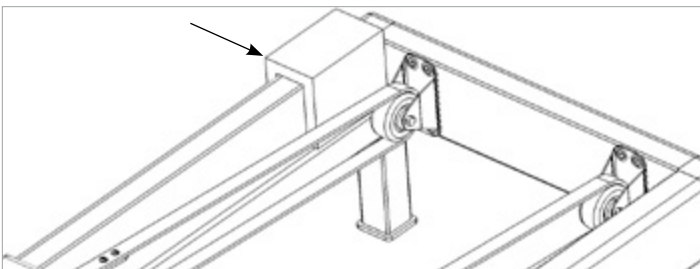


Abbildung 7

Der Zahnradblock, der bei Reformern aller Längen verwendet wird, wird am Fußende an der linken Seitenschiene mit den Zahnradstellungen angebracht, wie in Abbildung 8 gezeigt. Der Zahnradblock hat zwei Einstellungen, kurz und lang. Abbildung 8 zeigt die kurze Position, wenn sich der Federstab in der mittleren Stellung (oder Stellung B) befindet. Drehen Sie den Zahnradblock um, um die lange Position zu erhalten, wenn sich der Federbalken in der letzten Stellung (oder Stellung C) befindet.

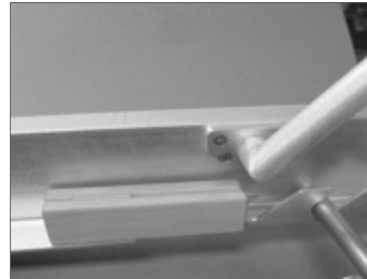


Abbildung 8

Die Schlittenblöcke werden am häufigsten von Kunden eingesetzt, die einen eingeschränkten Bewegungsspielraum haben. Sie dienen auch dazu, den Schlitten daran zu hindern, sich zu weit zu bewegen. Der Zahnradblock wird verwendet, um die Ausgangsposition des Schlittens zu verändern.

DAS ANBRINGEN DER FUSSSCHLAUFEN

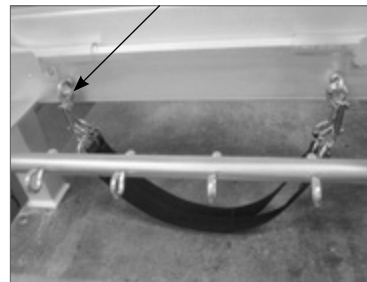


Abbildung 9

Zwei Fußschlaufen sind im Lieferumfang des Reformers enthalten. Befestigen Sie ein Ende des Riemens an einer Ösenschraube am inneren Fußende des Rahmens und den anderen Clip an der anderen Ösenschraube auf der gegenüberliegenden Seite des Rahmens.

Wiederholen Sie den Vorgang mit der zweiten Fußschlaufe – siehe Abbildung 9.

DIE MONTAGE DES VERLÄNGERUNGSGURTES

Entfernen Sie die Griffe von beiden Gurten. Falten Sie den Verlängerungsgurt in der Mitte und stecken Sie den Clip in den D-Ring. Ziehen Sie ihn dann durch diesen hindurch – siehe Abbildung 10. Befestigen Sie den Clip am O-Ring am Ende des Gurtes. Siehe Abbildung 11. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Gurt.



Figure 10

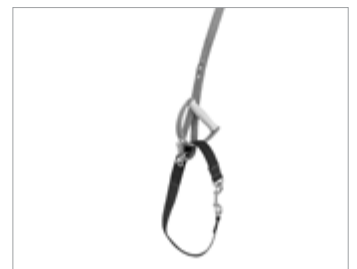


Figure 11

DIE INSTALLATION DES OPTIONALEN SPRUNGBRETTS (Gilt nur für die Modelle mit 86 Zoll / 218 cm bzw. 89 Zoll / 226 cm Länge)

Der korrekte Einbau des Sprungbretts ist sehr wichtig. Legen Sie den Fußbügel flach auf den Reformer. Bringen Sie das Sprungbrett in der installierten Halterung an der Innenseite des Fußendes des Reformers an. Die gepolsterte Seite sollte dem Schlitten zugewandt sein. Bei korrekter Installation liegt das Sprungbrett auf der Fußplattenhalterung auf – siehe Abbildung 12.

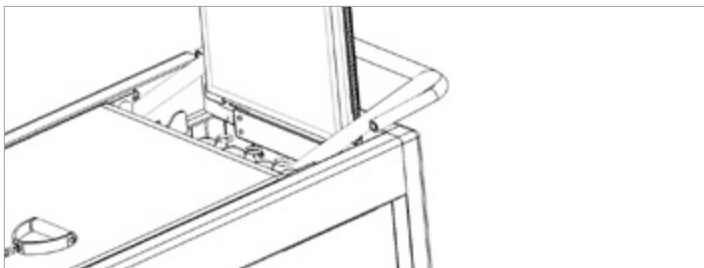


Abbildung 12

DER FESTE GURTHAKEN (OPTIONAL)

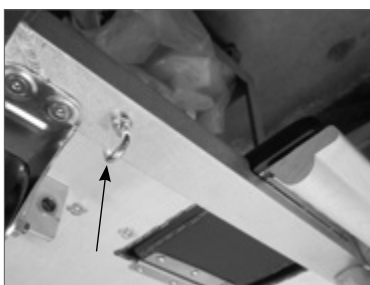


Abbildung 13

Dieser Reformer wird mit einer Option zur Installation eines festen Hakens für die Gurte geliefert. Dieser kann wie in Abbildung 13 gezeigt installiert werden. Ein nicht-verstellbares Gurt-Set (210-146). Wenn Ihr Gerät mit einem vorinstallierten festen Riemenhaken geliefert wurde, kann dieser entfernt

und ein Set mit verstellbaren Riemen (210-145) separat dazu erworben werdenmay be purchased separately.

DIE NIVELLIERUNG

Falls gewünscht oder erforderlich, können Sie vier quadratische Pads unter jedes Bein legen, falls Ihre Maschine nicht waagerecht auf dem Boden stehen oder sich während des Gebrauchs bewegen sollte.

TURM-TEILELISTE

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	ANZAHL
Turm-Baugruppe	K/A	1
Vertikale Turmrohre	16968	2
Horizontales Turmrohr	17323	1
Durchsteckstange	17598	1
Rückrollbügel	17110	1
Federn der Durchsteckstange	16912	3
Federn des Rückrollbügels	16910	2
Leichte Armfedern	17109	2
Leichte Beinfedern	17094	2
Baumwollschlaufe (Paar)	16992	1
Lagerkette mit Schnellverschluss	17648	1
Sicherheitskette mit Schnellverschluss	17649	2
Konturierte Ledergriffe (Paar)	17115	1
Inbusschlüssel, 5/32 Zoll	13778	1
Inbusschlüssel, 3/16 Zoll	13777	1
1/4-20 x 5/8-Zoll Knopfschraube	15223	4
Ringschraube 2-1/2 Zoll lang	13744	2
Sicherungsscheibe	13633	2
Sechskantmutter, · Zoll-20	13635	2

DIE INSTALLATION DES TURMES

1. Nehmen Sie die Turmrohre mit der Durchsteckstange aus dem Karton heraus. Schneiden Sie die Verbindung zwischen der Durchsteckstange und den Rohren nicht durch, sonst kann sie beim Anheben schwingen und Sie oder andere Personen treffen. An der Außenseite der beiden vertikalen Rohre befinden sich zwei (2) Gewindelöcher, die im eingebauten Zustand von der Maschine weg zeigen, wenn sie installiert sind.

2. Führen Sie die Rohre in die Turmhalterungen am Kopfende der Maschine ein und achten Sie darauf, dass die Gewindelöcher zu Ihnen zeigen, wenn Sie sie installieren. Senken Sie die Rohre vorsichtig bis zum Anschlag in die Turmhalterungen ab. Sie werden den Boden berühren. Siehe Abbildung 14.

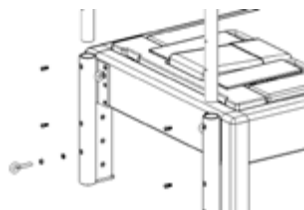


Figure 14

3. Verwenden Sie die mitgelieferten vier 1/4 –Zoll 20 x 5/8-Zoll langen Schrauben, um die Rohre an den Halterungen zu befestigen. Es kann notwendig sein, das Rohr leicht anzuheben,

um die Löcher passend auszurichten. Ziehen Sie alle Schrauben zunächst mit der Hand an, bevor Sie sie vollständig festziehen. Verwenden Sie den 5/32-Zoll-Inbusschlüssel, um alle vier (4) Schrauben an den Halterungen festzuziehen. Nachdem die Schrauben fest angezogen sind, entfernen Sie das Band und die Verpackung von der Durchsteckstange. Montieren Sie die 2 · Zoll langen Ringschrauben mit einer Mutter und einer Sicherungsscheibe gegen das Rohr in das untere Loch der Halterungen. Achten Sie darauf, dass die Ringschraube senkrecht ausgerichtet ist, wenn sie festgezogen ist.

4. Bringen Sie die Beinfedern am Turm an den gewünschten Ringschrauben an und befestigen Sie die Baumwollschlaufen an diesen Federn. Siehe Abbildung A und 15 als Referenz.
5. Bringen Sie die Federn des Überrollbügels am Überrollbügel an und befestigen Sie die Federn an den äußeren Augenschrauben am oberen Querrohr. Siehe Abbildung B und 15 als Referenz.
6. Bringen Sie die Armfedern an der gewünschten Position am Turm an und befestigen Sie die Griffe an den Federn. Siehe Abbildung C und 15 als Referenz.

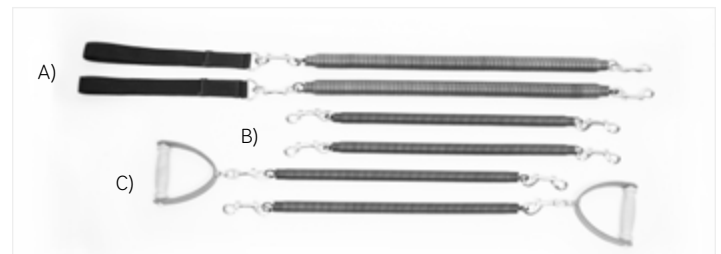


Figure 15: A) Leg Springs (the longest springs)
B) Roll Down Bar Springs (have 2 dog clips attached)
C) Arm Springs (only 1 dog clip attached)

7. Befestigen Sie die Lagerungskette (die kürzeste Kette) mit dem Schnellverschluss an der mittleren Ringschraube am oberen Querrohr.
8. Befestigen Sie die Sicherheitsketten mit Hilfe der Schnellverschlüsse an jeweils einer der äußeren Ringschrauben am oberen Querrohr.
9. Befestigen Sie die Feder der Durchsteckstange mit dem Schnellverschluss an einem der äußeren Augenbolzen des oberen Querrohres. Die anderen zwei (2) Federn des Durchsteckbügels werden mit den offenen Haken an den Augenschrauben des Reformer-Rahmens befestigt. Siehe Abbildung 16 und 17 als Referenz.

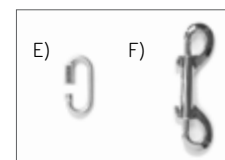
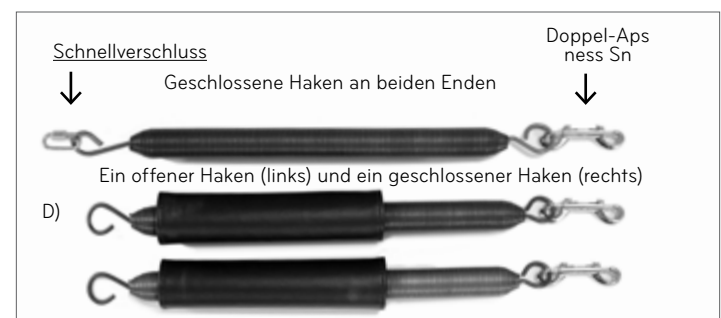


Abbildung 16: D) Federn der Durchsteckstange
E) Schnellverschluss
F) Doppelter Gurtschnapper

SO INSTALLIEREN SIE IHRE DRAHTSTOPPER AN IHREN CONTROLOGY-FEDERN

ENTHALTENE TEILE:

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

Drehen Sie eine mitgelieferte Madenschraube in jede Kabelstopperbuchse ein. Installieren Sie die Schraube so, dass etwa ein Viertel der Schraube herausragt. (Hinweis: Die Kabelstopper können bereits mit einer Schraube versehen sein. In diesem Fall stellen Sie sicher, dass sie die korrekte Installation nicht behindert.)

Gehen Sie zum unten montierten Federmechanismus Ihres Geräts. Befestigen Sie einen Kabelstopper am Ende des offenen Hakens. Schieben Sie die mittlere Öffnung des Kabelstoppers auf das Kabel, sodass das Kabelende gerade aus der Unterseite des Stoppers herausragt.

Stellen Sie sicher, dass die Länge des Kabelstoppers senkrecht zum Kabel verläuft. Siehe Abbildung 18. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die Madenschraube festzuziehen. Achten Sie darauf, dass die Schraube sehr fest sitzt, um ein Lösen zu verhindern.

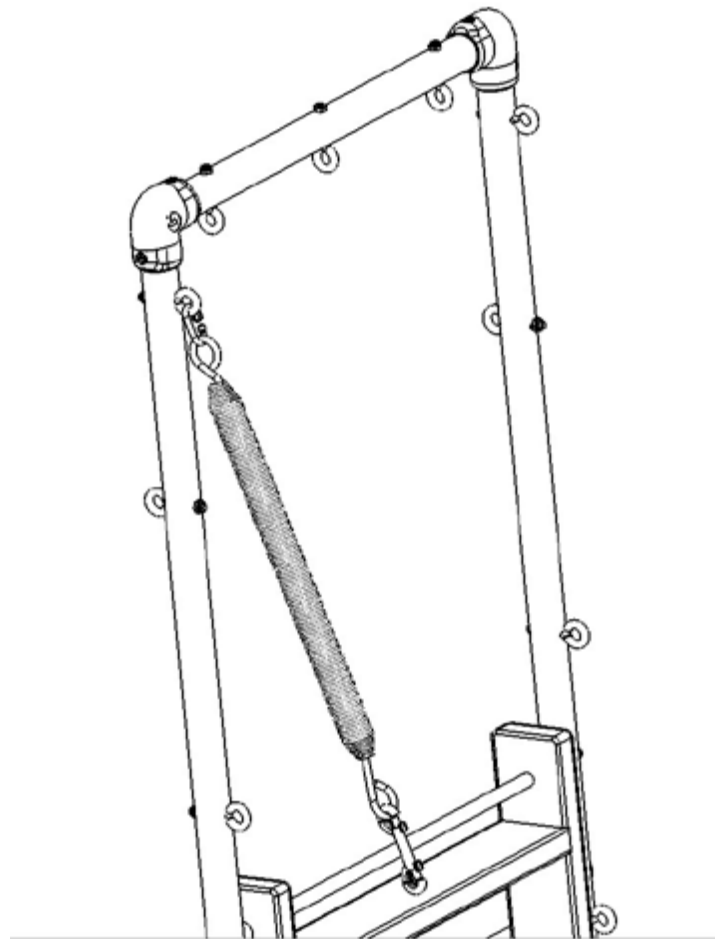


Figure 17

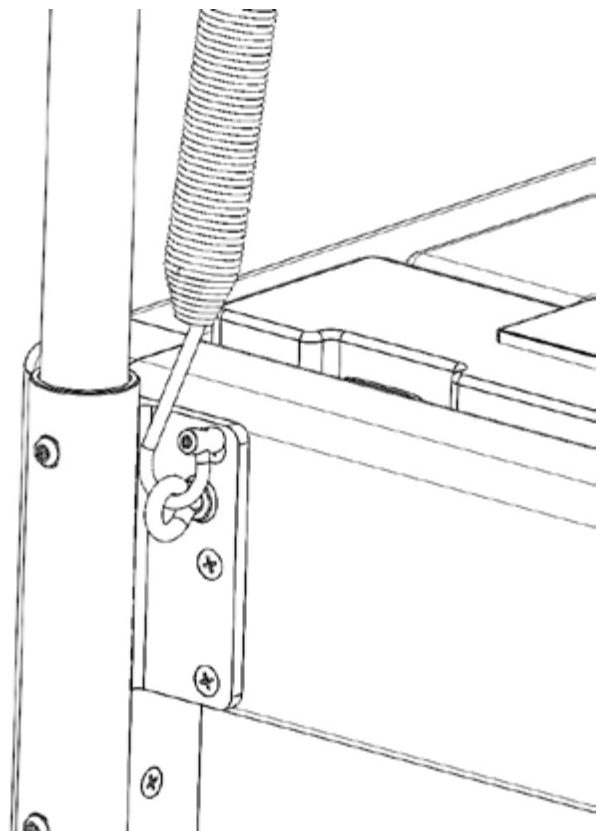


Figure 18

BAUGRUPPE FÜR DEN MATTENUMBAU

1. Vor der Benutzung müssen Sie die Beine auf dem Pad für den Mattenumbau installieren.
2. Suchen Sie die vier (4) Füße, aus denen ein Gewinde herausragt, und fädeln Sie sie in die Ecksätze an der Unterseite des Mattenumbaus ein.
3. Drehen Sie sie im Uhrzeigersinn, bis sie fest sitzen. Handfest ist in Ordnung. Siehe Abbildung 19.

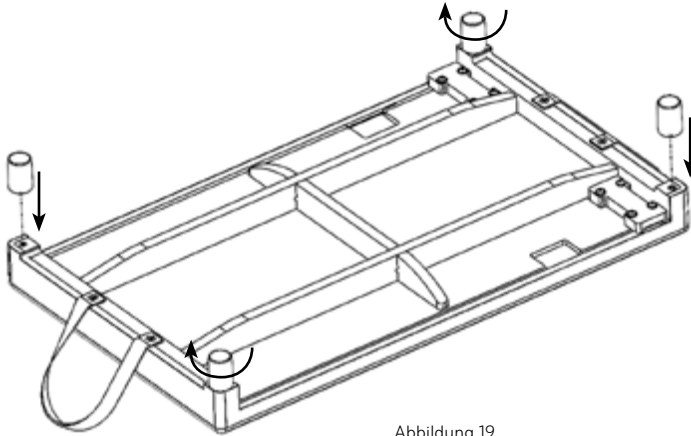


Abbildung 19

4. Legen Sie den Fußbügel flach auf die Innenseite des Rahmens, wie in Abbildung 21 gezeigt. Wenn Sie den hölzernen Zahnradstopper verwenden, entfernen Sie diesen, damit der Fußbügel tiefer im Rahmen liegen kann.

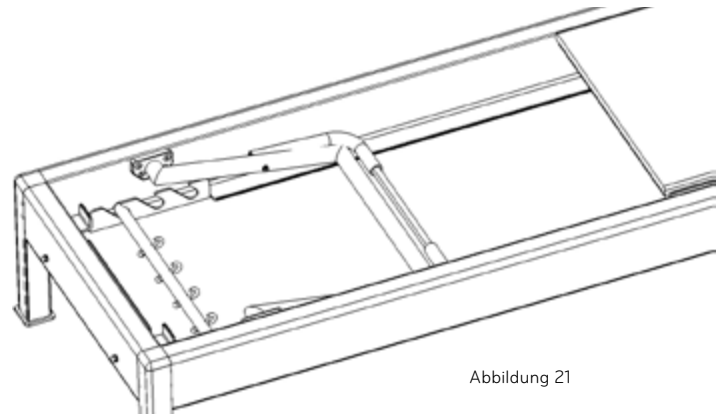


Abbildung 21

5. Heben Sie den Mattenumbau an und installieren Sie ihn im Rahmen. Es gibt zwei (2) Aussparungen an der Unterseite der Matte, welche die Drehpunkte des Fußbügels freigeben. Stellen Sie sicher, dass sich diese bei der Installation auf der Fußseite der Maschine befinden. Siehe Abbildung 22 als Referenz.

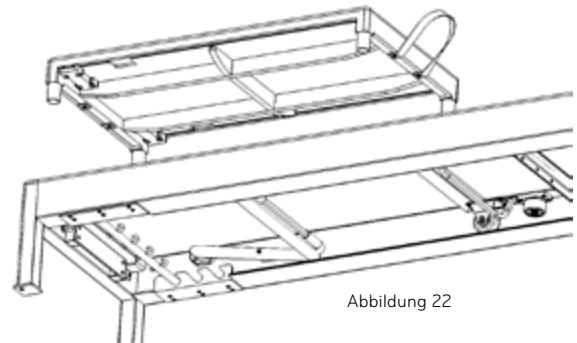


Abbildung 22

MONTAGE DES MATTENUMBAUS

1. Entfernen Sie alle Federn, die an der Federleiste befestigt sind.
2. Entfernen Sie die Schulterpolster und Halterungen vom Schlitten.
3. Rollen Sie den Schlitten bis zum Kopfende des Rahmens. Wenn Sie sich dem Ende des Rahmens nähern, lassen Sie die Mattenrollenabdeckung zwischen dem Rahmen und dem Schlitten einrasten. Dies dient als Stopper für den Schlitten und deckt die Rollen ab. Siehe Abbildung 20. Die Klappen gehen über die Schulterplatten, wenn die Schulterstützen entfernt sind.

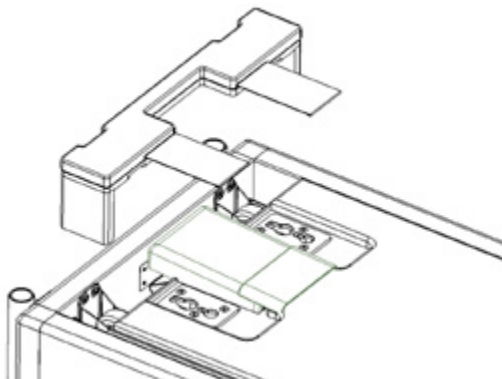


Abbildung 20

DER RÜCKUMBAU ZUM REFORMER

Entfernen Sie den Mattenumbau, klappen Sie den Fußbügel wieder in die richtige Position und vergewissern Sie sich, dass der Ständer fest sitzt. Entfernen Sie die Abdeckung der Mattenrolle, rollen Sie den Schlitten in die Ausgangsposition und befestigen Sie mindestens.

DIE INSTALLATION DER ABSTANDSHALTER IHRES SITZKASTENS:

1. Suchen Sie die zwei (2) Schaumstoffabstandshalter. Wie sie aussehen, sehen Sie in Abbildung 23.

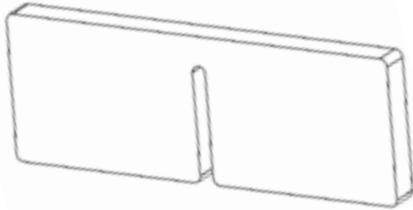


Abbildung 23

2. Drehen Sie die Sitzkiste um und legen Sie den Schaumstoffabstandshalter mit dem PSA-Papier nach oben auf den Boden. Schieben Sie diesen unter die Holzrippe in der Mitte. Siehe Abbildung 24.

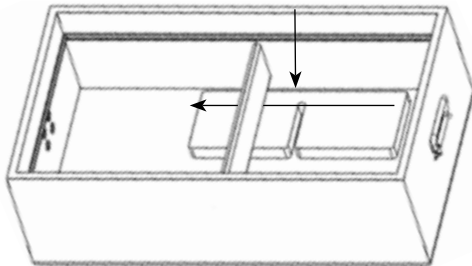


Abbildung 24

3. Sobald sich der Ausschnitt im Schaumstoffabstandshalter mittig unter der Holzrippe befindet, drehen Sie den Schaumstoffabstandshalter um 90 Grad nach oben und drücken ihn gegen die Holzseite. Siehe Abbildung 25.

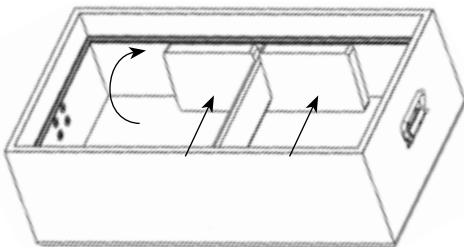


Abbildung 25

4. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Abstandshalter.

5. Das Schaumstoffdistanzstück verringert die Bewegung zwischen dem Sitzkasten und den Schulterpfosten, wenn es in der kurzen Kasten auf dem Schlitten installiert ist.
6. Falls gewünscht, kann das PSA-Papier entfernt und der Schaumstoffabstandshalter mit dem Klebstoff an der Seite des Sitzkastens befestigt werden. Der Schaumstoffabstandshalter passt genau in den Sitzkastenbereich, sodass dies zwar nicht notwendig ist, aber auf Wunsch gemacht werden kann. The foam spacer fits snug in the sitting box area, so it is not necessary to do this, but can be if desired

Reinigung und Instandhaltung

REINIGUNG

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

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

- » Achten Sie auf eine gründliche Trocknung.
- » Bei stärkeren Verschmutzungen, wenden Sie sich bitte an die technische Unterstützung von Balanced Body.
- » Schienen und Räder sollten regelmäßig mit einem Tuch gereinigt werden, um sicherzustellen, dass die Räder sanft und leise laufen.
- » Die Laufschienen und Räder sollten regelmäßig mit einem Tuch gereinigt werden, um sicherzustellen, dass die Räder ruhig und gleichmäßig rollen.
- » Überprüfen Sie regelmäßig die Federn.

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

SCHMIERUNG UND AUSRICHTUNG

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

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

IM FALLE VON FRACHTSCHÄDEN

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

FRAGEN?

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

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

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

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

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

ALLE AUSSTATTUNGSELEMENTE

Federn

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

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

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

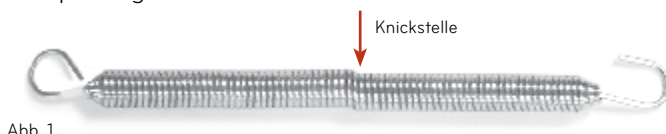


Abb. 1

Schnappverbindungen

Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen (monatlich).

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

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



Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



Beschädigte Schnappverbindung: übermäßige Abnutzung am Haken.

ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

Alle Bolzen und Schrauben am Gerät festziehen (monatlich).

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

SEILE UND GURTE

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

REFORMER

Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich).

Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

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

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

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

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

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



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

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

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

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



Abb. 4: Gespannter Fußgurt

WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

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

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

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

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

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

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

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

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

TRAPEZTISCH (CADILLAC) & TOWERS

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



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

Die Splinte mit einer Zange entfernen. Die Splinte aufheben für den Fall, dass der Tisch zu Transportzwecken auseinander genommen 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.

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.



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.

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).

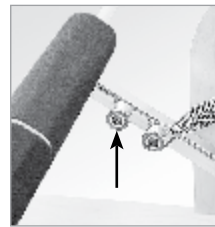


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

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

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.

AUSRÜSTUNGSBEFESTIGUNGSPUNKTE

Vor der Verwendung des Geräts stellen Sie sicher, dass die Federn sicher befestigt sind. Siehe die untenstehenden Fotos für Beispiele von sicher befestigten Federn an verschiedenen Befestigungspunkten, die Sie bei Ausrüstung von Balanced Body finden können. Beachten Sie, dass das Hinzufügen von Federn den Widerstand bei einigen Übungen erleichtert und bei anderen erschwert. Das Ausführen von Übungen mit unsachgemäßem Federwiderstand erhöht das Risiko eines Sturzes. Wenn Sie sich über den richtigen Federwiderstand unsicher sind, konsultieren Sie bitte einen zertifizierten Pilates-Trainer.



„Sanduhr“ Federbefestigungspunkt gefunden am Allegro 2 und einigen Versionen des Allegro Reformers, sowie den oberen (Vorlast) Befestigungspunkten an einer Revo-Federstange.



„Haken“-Befestigungspunkt gefunden an Revo-Federstangen, Standard-Federstangen und einigen Versionen des Allegro Reformers. Beachten Sie die Sanduhrpfosten im oberen Abschnitt dieser Federstange als Vorspannungsposition, hier ohne befestigte Federn gezeigt.



„Stuhlkaktus“ Befestigungspunkt auf verschiedenen Stühlen gefunden. Er kann auch flacher und aus Blech sein.



Ösen und Schlaufenbefestigungspunkte, die bei Cadillacs, Wandgeräten und Türmen zu finden sind.



„Haken“ Befestigungspunkt auf Contrology Reformern gefunden.



Der „Reformer-Kaktus“ Federbefestigungspunkt ist bei den Modellen IQ, Metro IQ und einer Version des Allegro Reformers zu finden. Er kann eventuell Rillen und Biegungen am unteren Ende der Kaktusse aufweisen.

REFORMER NUTZUNGSSICHERHEIT

Sicherheit und der Universal Reformer



Der Pilates Universal Reformer wurde entwickelt, um das Übungsrepertoire von Joseph H. Pilates zu vermitteln. Bei jeder Nutzung müssen die einzigartige Funktionalität und das Design des Reformers sowie die Fähigkeiten, das Fachwissen und die Ausbildung des Lehrers berücksichtigt werden. Übungen außerhalb des bestimmungsgemäßen Gebrauchs können zu Schäden an der Ausrüstung führen und für den Klienten gefährlich sein. Darüber hinaus können unsachgemäß vermittelte Übungen auf dem sich bewegenden Schlitten beim Klienten zu einem Verlust des Gleichgewichts, der Koordination und Kontrolle und zu Verletzungen führen. Der Pilates Universal Reformer darf nur unter Aufsicht eines Pilates-Lehrers verwendet werden, der speziell in der sicheren Verwendung des Reformers geschult ist.

Gleichgewicht. Koordination. Kontrolle.

Eines der einzigartigen Merkmale des Reformers ist die Verwendung von Federn als Widerstand gegen die Bewegung des Reformer-Schlittens. Damit Übungen sicher durchgeführt werden können, müssen immer dreiwichtige Bedingungen erfüllt sein.

- Der Benutzer muss stets auf das Gleichgewicht achten, wenn er sich auf dem Reformer befindet.
- Benutzerbewegungen müssen mit der Geschwindigkeit, dem Timing und der Variabilität des Federwiderstands koordiniert werden.
- ⚠ Benutzerbewegungen müssen kontrolliert und organisiert sein. Die Seile dürfen NIEMALS schlaff sein und die Federn NIEMALS springen.
- Der Benutzer sollte sich im Rahmen seiner Fähigkeiten, Stärke und Flexibilität bewegen.



Fortgeschrittene Übung zur Front-Kontrolle. Reformerbewegungen sind komplex und der Klient muss sich immer im Gleichgewicht, mit Kontrolle und Koordination bewegen.

Suche nach einem Lehrer

Die Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Pilates-Lehrer, der für das Training auf dem Pilates Reformer zertifiziert ist, ist ein wichtiger Bestandteil, um den sicheren und effektiven Umgang mit dem Reformer zu erlernen. Es gibt viele Pilates-Ausbildungsprogramme und es ist wichtig, dass die Benutzer in ihrer Lehrerauswahl anspruchsvoll sind. Suchen Sie nach Lehrern, die eine Zertifizierung mit mindestens 200 Stunden am Reformer absolviert haben.

Federwiderstand

Für viele Pilates-Neulinge muss das Vorhersehen des Federwiderstands trainiert und verstanden werden, um den Reformer sicher verwenden zu können. Darüber hinaus sind das Verständnis der relativen Federgewichte, das sichere Auswechseln der Federn, das Überprüfen der Federn auf Abnutzung und das Bewegen der Federstange ein wesentlicher Bestandteil der Federsicherheit, speziell für Übungsübergänge und -einrichtung. Ein Sicherstellen, dass die Federn für den jeweiligen Klienten richtig eingestellt sowie an den Haken angebracht sind, um ein Ablösen der Federn zu verhindern, und dass sie im Zusammenhang mit der Bewegung des Schlittens verstanden werden, kann potenzielle Zwischenfälle verringern und den Erfolg sowohl für den Klienten als auch den Lehrer erhöhen.

Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, die Federn alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen.



Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, sie alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen

Unerfahrene Klienten

Pilates-Übungen sind integrierte, komplexe, motorische Lernübungen. Übung und Erfahrung sind notwendig, um Fortschritte zu machen. Lehrer, bitte achtet darauf, wie schnell ihr eure Klienten voranbringt. Wenn diese das Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle aufrechterhalten können, ist eine zusätzliche Komplexität möglich. Kunden, bitte habt Geduld mit dem Lernprozess und versteht den Wert und die Wichtigkeit von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle.

Übungs-Einrichtung. Reformer Auf- und Abstieg



Bei den Übergängen zwischen den Übungen, wenn Klienten auf den Reformer auf- und absteigen, kann es zu Verletzungen kommen. Eine ordnungsgemäße Anleitung für die Übungs-Einrichtung, das Auf- und Absteigen entsprechend der für eine bestimmte Übung erforderlichen Balance, Kontrolle und Koordination sowie für Übergänge zwischen Übungen ist von entscheidender Bedeutung, um den Erfolg des Benutzers sicherzustellen und Unfälle oder besorgniserregende Vorfälle zu vermeiden. Für Lehrer ist es wichtig, im Zweifelsfall auf die Bedienungsanleitung zurückzugreifen und für die Klienten ist es massgebend, die Wichtigkeit der Auswahl eines hochqualifizierten Lehrers zu verstehen.

Die Sitzbox und die Fußschlaufe



Für den Aufstieg auf die Box für Sitzübungen (Short Box-Serien), Rückenübungen (Rückenschwimmen und Teaser) und Bauchübungen (Overhead Press und Schwan) sind spezielle Auf- und Abstiegshinweise erforderlich. Wenn die Fußschlaufe benötigt wird, stellen Sie bitte sicher, dass sie ordnungsgemäß an Ihrem Reformer befestigt ist (siehe individuelle Anweisungen zur Reformer-Einrichtung). Der Riemen muss jederzeit Kontakt zum Fuß des Klienten haben. Weitere Einzelheiten zur Sitzbox und Fußschlaufe finden Sie in der Bedienungsanleitung. Einige allgemeine Vorschläge finden Sie hier.*



Korrekte Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box für Short Box-Übungen horizontal auf dem Schlitten platziert wird, ragen die Enden über die Schlittenplattform hinaus. Für eine sichere Positionierung müssen Klienten immer in der Mitte der Box sitzen.



Falsche Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box horizontal platziert wird, setzen Sie sich nicht auf die Kanten der Box, da sie sonst umkippen kann.



Korrekte Fußschlaufenposition für Short Box. Stellen Sie sicher, dass die Fußschlaufe sicher am Reformer befestigt ist und der Fuß jederzeit Kontakt mit der Schlaufe hat.



Korrekte Box- und Körperplatzierung auf der Long Box. Bei fortgeschrittenen Übungen wie dem Long Box Teaser ist es wichtig, dass die Box richtig auf dem Reformer platziert ist und die Körperhaltung optimal ist, um Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination während der Dauer der Übung aufrechtzuerhalten.

* ⚠ Sitzboxen sind zum Sitzen, Liegen und Stehen konzipiert. Sie sind nicht zum Hüpfen, Stampfen oder für Step-Aerobic-Aktivitäten geeignet.

Die Seile

Die Seileinstellungen und Verriegelungsmechanismen unterscheiden sich von Reformer zu Reformer. Eine sichere Nutzung der Seile setzt eine korrekte Montage voraus. Stellen Sie bei allen Reformern, außer dem A2, sicher, dass das Seil wie abgebildet durch die Ösenriemen und Nockenklampen geführt wird. Beim A2 befindet sich der Verriegelungsmechanismus unter dem Gerät. Stellen Sie vor Gebrauch des Gerätes sicher, dass die Seile abgesichert sind.



Bild von den Seilklampen

Stehübungen ⚠

Stehübungen gehören zum Pilates-Repertoire und sind funktionaler und integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Trainingserlebnisses. Allerdings ist das Stehen auf einem sich bewegenden Schlitten komplex und potenziell gefährlich und muss mit entsprechender Vorsicht gehandhabt werden. Wenn möglich, werden die Lehrer ermutigt, Probleme zu erkennen und Hilfe zu leisten. Alle anderen Anwendungen müssen mit Vorsicht erfolgen, nachdem die Fähigkeiten des Klienten beurteilt und zwischen Lehrer und Klient ein Maß an Vertrauen und Kommunikation aufgebaut wurde, um einen möglichen Verlust des Gleichgewichts, Koordination und Kontrolle zu minimieren. Die Verwendung von Stabilitätsstützen wie Gondelstangen, Ballettstangen oder persönlicher Assistenz wird beim Lernprozess des Klienten und auf Grundlage seiner Fähigkeiten gefördert.



Stehender Seitenspagat mit Gondelstange oder Spotter

Übungen am hinteren Ende des Reformers ⚠

Am hinteren Ende (Riser -Ende) des Reformers gibt es einige tolle, moderne Übungsmöglichkeiten. Allerdings ist äußerste Vorsicht geboten. Halten Sie ständigen Kontakt mit dem Schlitten, wenn er bis zum hinteren Ende gezogen wird und die Federn vollständig ausgefahren sind. Ansonsten kann es zu einem Aufprall mit hoher Geschwindigkeit auf das vordere Ende (Fußstangenende) des Reformers und möglicherweise zu Schäden am Rahmen, an den Stoßstangen, am Federmechanismus und mehr führen. Vom hinteren Ende aus ist das Sitzen, Knien und Ziehen auf der Long Box in Bauchlage möglich. Vorsicht ist geboten.

Die Fußstange ⚠

Es gibt viele verschiedene Fußstangen und je nachdem, welchen Reformer Sie haben, kann die Fußstange über einen Verriegelungsmechanismus verfügen oder nicht. Bitte achten Sie stets darauf, dass sich die Fußstange in einer sicheren Position befindet und überprüfen Sie, ob ein Verriegelungsmechanismus vorhanden und dieser verriegelt und gesichert ist.



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

Einstellen und Prüfen

Wenn Sie Anpassungen am Reformer vornehmen (Seile, Fußstange, Risers), stellen Sie diese stets ein und überprüfen Sie sie vor der Verwendung.

Übungen in hochkniender Position ⚠

Brusterweiterung – Die Brusterweiterungs –Übung ist ein fester Bestandteil des Pilates-Repertoires. Sie gilt als mittelschwere bis fortgeschrittene Übung, da sie ein aufrechtes Gleichgewicht auf dem beweglichen Schlitten erfordert. Die Klienten sind mit dem Gesicht zum Riser positioniert und im Moment, in dem der Klient die Federn bewegt und zieht, kann es zu Instabilität kommen. Wenn der Widerstand zu gering ist, zieht der Benutzer möglicherweise mit zu viel Kraft, der Schlitten rollt frei und es kommt möglicherweise zu einem Gleichgewichtsverlust. Wenn der Widerstand zu groß ist, verliert der Klient möglicherweise das Gleichgewicht und wird nach vorne gedrängt. **Sie vorsichtig vor**, bis die Klienten mit der Übung vertraut sind. ⚠ **Es wird nicht empfohlen, diese Übung stehend mit den Händen in den Gurten und Blick in Richtung Riser vorzunehmen, da die Gefahr eines Sturzes und einer Verletzung besteht.**



Brusterweiterung*

Kniend mit Armen in Richtung Fußleiste – Diese Übung kann für Klienten schnell unsicher werden. ⚠ **Wir empfehlen diese Übung nicht im Knien oder Stehen vorzunehmen, da die Gefahr von Stürzen und Verletzungen besteht.** Seien Sie auch vorsichtig, wenn die Klienten tief knien, da die Position unbequem sein und dazu führen kann, dass Klienten ihre Position anpassen wollen und möglicherweise das Gleichgewicht verlieren.



⚠ **Kniend, Arme in Richtung Fußstange.** Wir raten davon ab, da das Aufrechterhalten von Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination eine Herausforderung darstellen kann – es besteht die Gefahr von EncajarenpáginaStürzen und Verletzungen.

Ballistische Bewegungen ⚠

Ballistische Bewegungen führen zu einer Lockerung der Seile und einem vorübergehenden Schweben des Schlittens, ähnlich einem Gefühl vorübergehender Schwerelosigkeit. Wenn die Seile gespannt werden, wird der Widerstand wieder aktiviert. Wenn dies nicht vorhergesehen wird, kann es beim Benutzer zu einer Belastung der Gelenke und zu einem Verlust der Kontrolle oder des Gleichgewichts kommen. **Der Schlitten darf unter keinen Umständen gegen die Stoßstangen oder das hintere Ende stoßen.** Die Kontrolle aller Bewegungen ist der Schlüssel zum Erfolg der Pilates – Konditionierung und des Pilates –Trainings.

Gruppen – Reformer

Beim Gruppenunterricht oder bei der Teilnahme an einem Reformer – Gruppenkurs ist es wichtig, die Unterrichtsqualität der Lehrer, den Wert, der auf solide Pilates – Grundlagen und – Repertoire gelegt wird, sowie die Organisationsphilosophie des Pilates – Unterrichts zu ermitteln. Die Aufrechterhaltung von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle sind der Schlüssel zu erfolgreichen und sicheren Erlebnissen im Reformer – Gruppenunterricht.

Zuhören, die Beziehung zwischen Klient und Lehrer

Um die positive Konditionierung des Pilates –Repertoires und der von Pilates inspirierten Übungen zu maximieren, ist es wichtig, dass Klient und Lehrer eine gute Arbeitsbeziehung aufbauen, die auf gegenseitigem Vertrauen und Kommunikation basiert. Wenn der Klient Besorgnis, Vorsicht oder allgemeines Unbehagen zum Ausdruck bringt, ist es wichtig, zuzuhören, die Situation einzuschätzen und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen. Die Schaffung einer Umgebung, in der der Klient seine Erfahrungen mit dem Reformer teilen kann, ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass er sich innerhalb sicherer Bewegungsbereiche bewegt, seine Bewegungen sicher sind und die Übungsauswahl effektiv und für seinen Körper geeignet ist.

Wartung des Reformers

Damit Ihr Reformer für Sie und Ihre Klienten optimal funktioniert, ist es wichtig, ihn in einem guten Zustand zu halten. Das Dokument „Sicherheitsleitfaden“, das Ihrer Ausrüstung beiliegt, enthält empfohlene Zeitpläne für die Inspektion und den Austausch von Verschleißteilen. Balanced Body bietet außerdem ein optionales Wartungsprotokoll an, das für Sie hilfreich sein kann. Bitte befolgen Sie die empfohlenen Wartungspläne und – praktiken, um die Leistung Ihres Reformers zu optimieren.

SICHERHEIT & WARTUNG

SICHERHEIT

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

- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Contrology® Reformer with Tower über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie den Contrology® Reformer with Tower nur auf einer ebenen Stellfläche.
- » Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Wird der Contrology® Reformer with Tower nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Rahmen verbunden bleiben.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Contrology® Reformer with Tower fernhalten.
- » Sollten Sie Schmerzen, Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, sofort das Training abbrechen.
- » Nicht auf die Fußstange stellen.
- » Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn eines Trainingsprogramms.

WARTUNG

- » Je nach Häufigkeit der Verwendung sollten die Federn für ein oder zwei Jahre (3000 Stunden) betriebs sicher sein. Alle Federn austauschen, die geknickt oder verbogen sind oder im Ruhezustand Abstände aufweisen.
- » Entfernen Sie Haare und Schmutz von den Rollenachsen. Schmutz kann Druck auf die Lager ausüben und zu deren Verschleiß führen. Wenn die Lager Geräusche verursachen, sofort ersetzen. Sonst ist keine Wartung an den Lagern erforderlich. Reparieren Sie Risse in der Polsterung mithilfe eines Reparatur-Kits, das in Autozubehörgeschäften erhältlich ist, oder lassen Sie die Reparatur vor Ort vornehmen.
- » Wenden Sie sich zwecks anderer oder neuer Polsterungsoptionen an Balanced Body. Ersatzpolsterung erhalten Sie bei Balanced Body.
- » Alle Schrauben und Bolzen überprüfen und nachziehen. Fehlende Schrauben, Arretierstifte oder andere Teile sofort ersetzen.
- » Überprüfen Sie die Bolzen der Fußstange monatlich, um deren festen Sitz zu gewährleisten.

REINIGUNG

Wischen Sie die Schlittenpolsterung, Kopfstütze, Fußstange und Schulterstützen nach jeder Verwendung mit einem weichen Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung ab. Halten Sie Schiene und Rollen von Staub und Schmutz frei. Reinigen Sie den Rahmen mit einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung. Halten Sie die Lederriemen und Federn von Staub frei. Die Baumwollschlaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

HINWEIS: DIE KOMPONENTEN VON FUSSLEISTE, WAGEN, ROLLEN ODER SCHIENEN DÜRFEN NICHT GEFETTET ODER GESCHMIERT WERDEN. Bei Problemen oder Fragen kontaktieren Sie bitte den technischen Support von Balanced Body. Die Zugabe von Fett oder Schmiermittel kann zur Folge haben, dass die Komponenten nicht mehr sicher einrasten und unsicher werden.

Fragen? Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international) oder über info@pilates.com.

Best Practices und Sicherheitsrichtlinien für das klassische Pilates-Studio

Allgemeine Studiosicherheit

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

Contrology Reformer und Tower (Combo-Einheit)

1. Die Reformer Combo-Einheit auf die Standardeinstellung zurücksetzen
 - a. Im Reformer-Modus
 - i. Die Schulterstützen sind sicher am Schlitten befestigt.
 - ii. Die Kopfstütze ist hochgeklappt in der mittleren Position und gesichert.
 - iii. Die Federstange befindet sich in der ersten Position.
 - iv. Alle 4 Federn sind angebracht.
 - v. Die Verlängerungsriemen verlaufen über die Rückseite des Rahmens.
 - vi. Die Griffe werden an den Schulterstützenhaken befestigt aufbewahrt.
 - vii. Die Box wird hinter dem Reformer oder entsprechend den Vorgaben des Studios platziert.
 - viii. Die Stangen, Pads, Radabdeckungen und Positionsstifte werden abseits der Gänge und entsprechend den Vorgaben des Studios aufbewahrt.
 - ix. Die Cadillac-Federn werden am Turm oder abseits der Gänge entsprechend den Vorgaben des Studios gelagert.
 - x. Die PTS wird an der mittleren Aufbewahrungskette angehängt und an der Außenseite des Towers aufbewahrt.
 - b. Im Cadillac-/Mattenmodus
 - i. Die Schulterstützen, Verlängerungsriemen, Lederriemen und Griffe sind ordentlich unter dem Reformer oder an einem anderen Ort abseits der Gänge verstaut.
 - ii. Die Rahmenabdeckung ist angebracht.
 - iii. Die Kopfstütze ist heruntergeklappt.
 - iv. Der Schlitten befindet sich hinten am Rahmen – alle Federn sind ausgehängt.
 - v. Der Fußbügel ist in den Rahmen abgesenkt und die Fußbügelhalterung zeigt zur Rückseite des Reformers.
 - vi. Die Einlegematte ist in den Rahmen eingelegt.
 - vii. Die Rollback-Stange ist an den oberen Haken der Towerständer befestigt.
 - viii. Die Fußfedern sind an dem zweithöchsten Haken befestigt.

- ix. Die Armfedern sind an den untersten Haken oder an den stehenden Armfedern an der Außenseite des Towers befestigt.
- x. Die Push-Through-Stange (PTS) ist mit der Mittelkette und dem Clip an der Außenseite des Towers angebracht.

2. Monatliche Sicherheitsüberprüfung empfohlen

a. Federn

Auf Abnutzung, Knicke, Unebenheiten, Ablösung und Rost prüfen. Alle Teile, die Anzeichen einer Abnutzung aufweisen, sind sofort zu ersetzen (siehe Abbildung A am Ende dieses Dokuments).

Reformer – Wechseln Sie die Federn in vierteljährlichen Abständen – verlagern Sie dazu die beiden inneren Federn nach außen, um einen gleichmäßigen Verschleiß zu erzielen.

b. Clips

Untersuchen Sie alle Clips auf Verschleißspuren – überprüfen Sie die Druckknöpfe, Öffnungen und Clips. Stellen Sie sicher, dass der Verschluss richtig funktioniert. Bei Problemen sofort ersetzen. HINWEIS: Siehe Abbildung B am Ende dieses Dokuments.

c. Lederriemen

- i. Untersuchen Sie die Lederriemen auf Risse und Verschleißspuren. Ersetzen Sie sofort alle Teile, die Anzeichen einer Abnutzung aufweisen.
- ii. Überprüfen Sie die Schlittenbefestigungen und Schnellverschluss (QuickLinks) auf Verschleiß und stellen Sie sicher, dass die Befestigungen fest sitzen (siehe Abbildung C am Ende dieses Dokuments).
- iii. Falls erforderlich, sind die Ösenbolzen am Reformer-Rahmen festzuziehen.

d. Erweiterungsriemen, Fußriemen und Fußhalterungen

- i. Überprüfen Sie die Nähte an den Riemenenden.
- ii. 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.
- iii. Überprüfen Sie, ob an den Fußhalterungen und den unten daran befestigten Fußschlaufen lose
- iv. Nähte oder abgenutztes Material erkennbar ist. Bei Verschleißanzeichen sofort ersetzen.

e. Griffe

- i. Überprüfen Sie die Druckknöpfe und Haken auf Verschleiß. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

f. Fußbügel

- i. Überprüfen Sie die seitlichen Schrauben und ziehen Sie sie nach, falls erforderlich.

g. Schlitten

- i. Überprüfen Sie die Kopfstützenschrauben und -befestigungen. Ersetzen Sie sie, falls sie Anzeichen von Verschleiß aufweisen.

h. Rahmen

- i. Überprüfen Sie die Ringschrauben am Reformer-Rahmen (Fußriemenbefestigungen, untere PTS-Befestigungen sowie alle Tower-Befestigungen) HINWEIS: Wenn Sie eine Ringschraube von Hand verdrehen können, ist sie zu locker.

- i. Inspizieren Sie die Drehpunkte der Push-Through-Stange (PTS).

- j. Kontrollieren Sie die Sicherheitsketten und Ösenbolzen der PTS auf Verschleißerscheinungen. Nach Bedarf festziehen oder ersetzen.

3. Während einer Trainingseinheit

a. Reformer

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

b. Cadillac/Matte

- i. Wenn Sie während einer Trainingseinheit Federn entfernen müssen, bewahren Sie sie abseits der Gänge auf. Stellen Sie sicher, dass sich der Kunde/die Kundin beim Wechseln der Federn in sicherer Entfernung befindet.
- ii. Stellen Sie sicher, dass die Clips bzw. Druckknöpfe richtig sitzen und dass sich der Kunde/die Kundin während der Überprüfung in sicherer Entfernung befindet.
- iii. Kontrollieren Sie noch einmal die Clips an der PTS und überprüfen Sie, ob die Sicherheitsketten richtig angeschlossen sind.
- iv. Es ist wichtig, die Push-Through-Stange stets unter Kontrolle zu behalten, wenn Sie mit Schülern arbeiten. Seien Sie hierbei extrem vorsichtig.
- v. Sehen Sie nach, ob die Schnellverschlusshaken (QuickLinks) und Drahtstifte an den Federn befestigt sind und stellen Sie sicher, dass sie richtig festgezogen und positioniert sind (siehe Abbildung C und D am Ende dieses Dokuments).
- vi. Stellen Sie sicher, dass an allen Cadillac-Federn mit offenen Haken Drahtstifte angebracht sind.
- vii. Achten Sie auf die Mattengriffe, wenn Sie um das Gerät herumgehen.

Weitere Informationen zum „Einrichtungs- und Überprüfungsverfahren“ für optimale Sicherheit finden Sie in diesem Video.

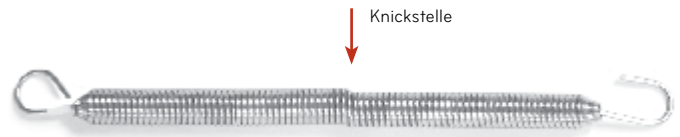


Abbildung A

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

„Contrology“-Reformer mit Turmübungen

DER ROLL-UP – SCHWIERIGKEITSGRAD: GRUNDLAGE

Wiederholungen: 3 bis 5

Geräteeinrichtung: Matte; Fußbügel nach unten, Schulterblöcke entfernen. Federn gelöst. Matte und Abdeckpolster einlegen

Zusätzliche empfohlene Ausrüstung: Ahornholz-Stange

Vorsichtsmaßnahmen: Bei Rückenproblemen, Problemen mit der Vorwärtsbeugung

Ausgangsposition

- » Auf der Matte liegend beginnen
- » Füße unter dem Fußband gebeugt
- » Stange in den Händen halten – Arme über Kopf schulterbreit auseinander
- » Der Rücken ist langgestreckt, die Mitte ist gespannt und der Brustkorb wird flach gehalten



1



2

Schwerpunktlegung:

- » Die Stärkung der
- » Die Artikulierung der
- » Wirbelsäule Dehnung der
- » Rückseite des Körpers

Bewegungsabfolge

- » Langsam einatmen und die Arme zur Decke
- » Bring the head up and continue to round through the spine
- » Bringen Sie den Kopf nach oben und krümmen Sie die Wirbelsäule weiter.
- » Atmen Sie aus, während Sie sich nach vorne strecken und dabei die Unterstützung des runden Rückens beibehalten.
- » Atmen Sie ein und lassen Sie sich zurückrollen.
- » Atmen Sie aus, während Sie die Arme zur Decke und dann über den Kopf führen. Danach in die Ausgangsposition zurückkehren.



3

Abwandlungen:

Anfänger können die Rückwärtsrolle mit gebeugten Knien und einem kleineren Bewegungsradius ausführen.

Eine Stange wird empfohlen, ist aber optional.

DER EINBEINIGE KREIS – SCHWIERIGKEITSGRAD: GRUNDLAGE

Wiederholungen: Fünf Kreise in jede Richtung

Geräteeinrichtung: Matte; Fußbügel nach unten, Schulterblöcke entfernen. Federn gelöst. Matte und Abdeckpolster einlegen
Vorsichtsmaßnah

Ausgangsposition

- » Legen Sie sich auf die Matte.
- » Die Arme befinden sich entweder über dem Kopf, unter den Griffen oder an der Seite, mit den Handflächen nach unten.
- » Ein Fuß befindet sich unter dem Gurt; der Fuß ist gebeugt.
- » Das andere Bein ist langgestreckt und im 90-Grad-Winkel angehoben.
- » Der Rücken ist langgestreckt, die Mitte ist gespannt und der Brustkorb wird flach gehalten.

Schwerpunktlegung

- » Kräftigung und Stabilisierung der Körpermitte
- » Massieren der Hüfte
- » Einleitung einer dynamischen Bewegung des Unterkörpers
Dehnung des Beins

Bewegungsabfolge

- » Kreuzen sie Bein quer zum Körper, während die Hüften liegen bleiben
- » Streichen Sie nach unten zum Knöchel und wieder nach oben und vollführen Sie dabei mit dem Bein einen Kreis.
- » Pausieren und wiederholen.
- » Nach fünf Wiederholungen kehren Sie die Kreisrichtung um und beginnen mit dem Bein in der offenen Position.

Abwandlungen:

Anfänger können das Stützbein weicher machen.

Wenn der Schüler in seinem Unterkörper angespannt ist, kann er den Kreis in einem niedrigeren Winkel beginnen und die Bewegungsreichweite einschränken.



1



2



3



4

DER ELEFANT – SCHWIERIGKEITSGRAD: GRUNDLAGE
WIEDERHOLUNGEN: 8 BIS 10

Geräteeinrichtung: Reformer

Fußbügel: Hoch Schulterblock: Installiert. Federn: 2

Matteneinlage und Abdeckpolster: Entfernt Zusätzliche empfohlene Ausrüstung: Keine

Vorsichtsmaßnahmen: Hüftprobleme, Inversionsprobleme, niedriger Blutdruck

Ausgangsposition

- » Legen Sie die Hände auf den Fußbügel. Daumen und Zeigefinger liegen auf derselben Seite der Stange. (Vorsicht! Nicht an der Stange nach oben ziehen).
- » Steigen Sie vorsichtig auf den Reformer und stellen Sie die Fersen vor die Schulterblöcke. Lassen Sie sie in die Aussparungen der Schlitten einrasten.
- » Bringen Sie den Rücken in eine gleichmäßige C-Kurvenform oder in eine runde Position. Strecken Sie die Füße lang und heben Sie die Zehen an.

Schwerpunktlegung

- » Kräftigung und Stabilisierung der Körpermitte
- » Trainieren der Hüfte
- » Dehnung der Rückseite des Körpers

Bewegungsabfolge

- » Stabilisieren Sie den Oberkörper über die Fußstange.
- » Drücken Sie den Schlitten vorsichtig etwa drei Zoll aus der Hüfte heraus, ohne die Position der Wirbelsäule zu verändern.
- » Ziehen Sie die Mitte nach innen und oben, strecken Sie die Fersen durch und lassen Sie den Schlitten zurückgleiten.

Abwandlungen:

- » Zierlichere Sportler müssen eventuell die Fersen auf dem Schlitten weiter nach vorne bewegen, um die richtige Position zu erreichen.
- » Variante für Fortgeschrittene: Bewegen Sie ein Bein nach hinten.



1



2



3

BRUSTKORBDEHNUNG IM STEHEN – SCHWIERIGKEITSGRAD: GRUNDLAGE

Wiederholungen: 2 bis 3 Sätze

Geräteeinrichtung: Cadillac

Fußbügel: K.A. **Schulterblock:** K.A. **Federn:** K.A. **Matteneinlage**
und **Lauf radabdeckungspolster:** K.A.

Zusätzliche Einstellungsarbeiten: Der Rückrollbügel wird an den
Außenhaken befestigt.

Ausgangsposition

- » Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Turm in etwas mehr als einer Armlänge Entfernung auf.
- » Legen Sie die Hände auf die Rückrollstange, mit den Daumen auf der gegenüberliegenden Seite der Finger.

Schwerpunktlegung

- » Aktiviert den Rücken
- » Dehnt den Nacken
- » Unterstützt die Atmung

Bewegungsabfolge

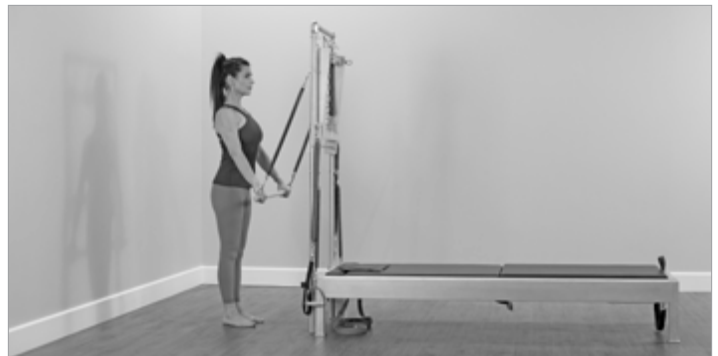
- » Einatmen, die Stange zu den Oberschenkeln bringen und den oberen Brustkorb anheben.
- » Den Atem einhalten, den Kopf nach rechts und danach nach links drehen.
- » Atmen Sie aus, während Sie den Kopf in die Mittenposition bringen und die Stange in die erste Position zurückführen.
- » Bei der nächsten Wiederholung drehen Sie den Kopf erst nach links und dann nach rechts.

Abwandlungen:

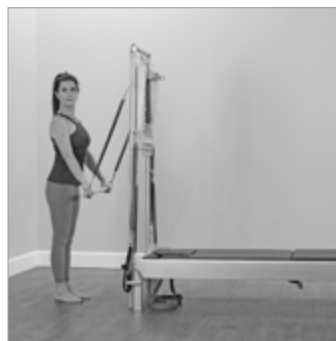
Ngen.



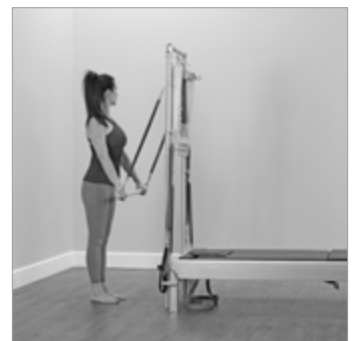
1



2



3



4

DER ANREISSER: VORBEREITUNG MIT DER DURCHDRÜCKSTANGE – SCHWIERIGKEITSGRAD: FORTGESCHRITTENE WIEDERHOLUNGEN: 2 BIS 3 SÄTZE

Geräteeinrichtung: Cadillac

Fußbügel: Schulterblock: Entfernt Federn: Entkoppelt Matte und Laufradabdeckungspolstereinlagen: Eingesetzt

Zusätzliche Einstellungsarbeiten: Durchdrückstange an der oberen Feder befestigt

Vorsichtsmaßnahmen: Schulterprobleme, Nackenprobleme
Zur Durchführung der Grundübung erforderliche Fähigkeiten:
Anreißer mit Unterstützung auf der auf der Matte

Ausgangsposition

- » Legen Sie sich auf das Cadillac-Bett, wobei sich der Kopf unter der Durchdrückstange befindet.
- » » Legen Sie die Hand schulterbreit entfernt auf die Durchdrückstange.
- » Bringen Sie die Stange nach unten und über Kopf in die Testposition. Die Stange sollte Ihre Nase nur knapp überragen.

Schwerpunktlegung

- » Öffnet den Brustkorb
- » Dehnt die Schulter
- » Trainiert die Körpermitte

Bewegungsabfolge

- » Bringen Sie die Durchdrückstange zur Brust, indem Sie die Arme weit ausgestreckt zum Tisch führen.
- » Drehen Sie die Arme so, dass die Handflächen zur Decke zeigen und die Brust gestreckt wird.
- » Strecken Sie die Arme über den Kopf.
- » Beugen Sie die Ellbogen weit, um die Stange in die Ausgangsposition zurückzubringen. Drei Mal wiederholen.
- » Bei der dritten Wiederholung ziehen Sie die Mitte nach innen und rollen den Oberkörper nach oben in die Halb-Anreißer-Position.
- » Rollen Sie nach unten.
- » Bringen Sie die Stange zur Brust und heben Sie dann die Arme über den Kopf. Die Hantel ist danach in die Ausgangsposition zurückführen.

Abwandlungen

- » Während Sie den Oberkörper nach oben bringen, ziehen Sie die Beine in einen vollen Anreißer hoch.
- » In der Position „Voller Anreißer“ sollten Sie den Kopf senken und die Beine anheben.
- » Halten Sie den Kopf flach und senken und heben Sie die Beine.
- » Abwechselnd flach halten, absenken und anheben.



1



2



3



4

DER DURCHDRÜCKER – SCHWIERIGKEITSGRAD: GRUNDLAGE

Wiederholungen: 3

Geräteeinrichtung: Cadillac

Fußbügel: Nach unten

Schulterblock: Entfernt

Federn: Ausgerastet

Matte und Laufradabdeckungspolstereinlage: Eingesetzt

Zusätzliche Einstellungsarbeiten: Durchdrückstange an der oberen Feder befestigt

Vorsichtsmaßnahmen: Schulterprobleme, Nackenprobleme

Zur Durchführung der Grundübung erforderliche Fähigkeiten:

Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle



1

Ausgangsposition

- » Setzen Sie sich mit geradem Rücken, langen Beinen und gebeugten Füßen an die Stange, mit Blick auf die Durchdrückstange.
- » Legen Sie die Hände schulterbreit auseinander auf die Stange.

Schwerpunktlegung

- » Dehnt die Schultern und die Brust
- » Öffnet den Rücken und die Kniesehnen Trainiert die Körpermitte
- » Entwickelt die Koordinationsfähigkeiten

Bewegungsabfolge

- » Halten Sie die Arme gestreckt und rollen Sie sich über die Körpermitte zur Matte zurück
- » Drücken Sie die Stange mit gestreckten Armen nach unten, heben Sie den Brustkorb an und strecken Sie sich nach vorne zu den Stangen
- » Greifen Sie weiter in die Stange, ziehen Sie die Körpermitte ein und rollen Sie sich zur Matte zurück
- » Heben Sie die Arme hoch und strecken Sie den Rücken, um in die Ausgangsposition zurückzukehren



2



3