

The Balanced Body® Allegro Nextgen Reformer™ and Tower User Guide

THIS IS A MEDICAL DEVICE

HOW TO ASSEMBLE THE ALLEGRO NEXTGEN REFORMER™ AND TOWER

PARTS LIST

Part number	Description	Qty
18868	Complete footbar	1
12680	Shoulder bolts and washers	1 kit
12907	Shoulder rest with brackets	1 pair
11765	Locking shoulder post	2
18903	Twist lock plunger knobs	2
10536	Soft Touch Ropes	1 pair
10046	Double loops (Soft Touch)	1 pair
19080	Allegro Nextgen riser with pulley	2
13629	5/16" Allen wrench	1
12981	Allegro Nextgen wrench	1
14285	Red spring	3
14286	Blue spring	1
14295	Yellow spring	1
15968	Foam Pad for Standing Platform	1
13778	5/32" Allen wrench	1
13891	1/4"-20 Button head screw	2
13633	Split washer	2
11890	Transport bracket preinstalled with wheel	2

IMPORTANT PRECAUTIONS: PLEASE READ WARNING

To reduce the risk of serious injury, read the following important precautions before using the Allegro Nextgen.

- » Read all instructions in this manual before using the Allegro Nextgen. Review the Setup and Safety video included with the Allegro Nextgen before using the equipment. Use the Allegro Nextgen Reformer only as described in these instructions and the video.
- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Allegro Nextgen are adequately informed of all precautions.
- » Use the Allegro Nextgen only on a level surface. Keep hands and feet away from all moving parts. When the Allegro Nextgen is not in use, leave at least two springs connected to the carriage. Keep children under the age of 12 and pets away from the Allegro Nextgen at all times.
- » If you feel pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.
- » Before beginning any exercise program, consult your physician.



EC

REP

EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



For printed instructions contact Balanced Body.



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

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

19093A | 2025-08

STATEMENT OF INTENDED USE

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

Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Allegro Nextgen 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.

Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Allegro Nextgen 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.

Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro Nextgen 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.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro Nextgen 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.

INSTALL THE SHOULDER RESTS

1. Note the two protruding studs on the bottom of the shoulder rests. Lower the shoulder rest studs into the keyholes and slide away from the carriage pad. See Figure A.

Note: The shoulder rests can be installed in two positions. One position is wider, and more comfortable for broad shoulders. Swap the left and right shoulder rests to change between standard and wide configurations.

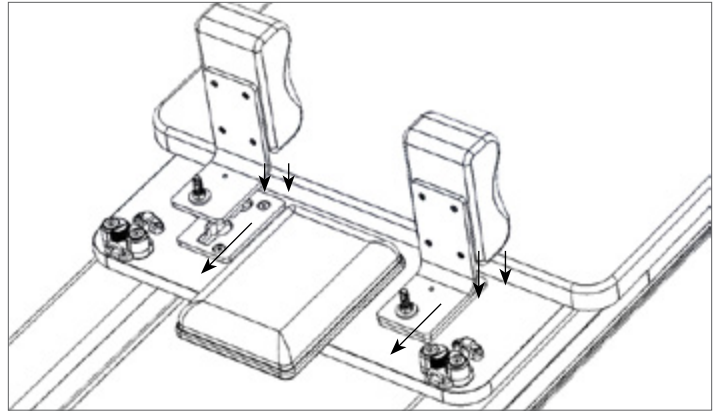


Figure A

2. Now screw the locking shoulder posts onto the exposed bolt on each shoulder rest. See Figure B.

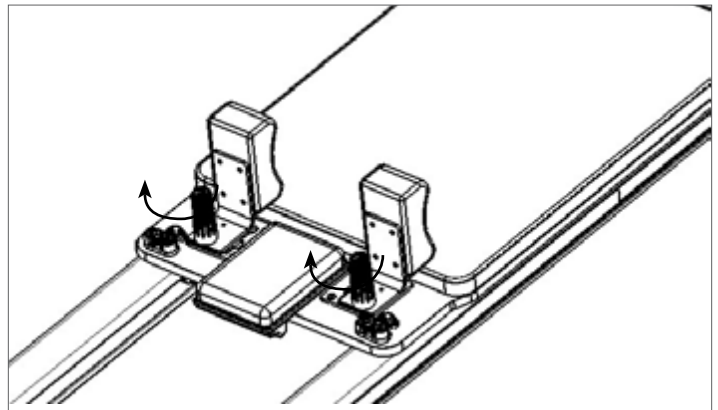


Figure B

Using the Locking Shoulder Posts:

Turn the posts clockwise to tighten them and lock the shoulder rests into position. Over tightening the posts will make them difficult to remove, they should be snug but not too tight. To remove the shoulder rests, turn the post counter clockwise 1-2 turns and gently slide the shoulder rests toward the carriage.

Figure C shows the storage position for the shoulder rests. Note the key hole slots at the head end of the Allegro Nextgen frame.

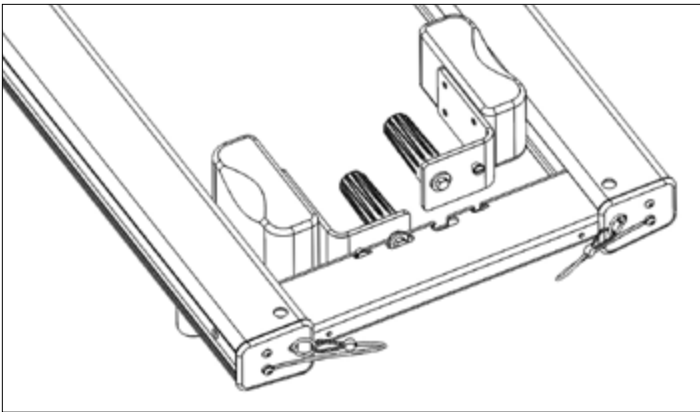


Figure C

INSTALL THE BLACK PLUNGER KNOBS

3. Look through the large threaded hole in the trunnion and line it up with one of the holes in the frame. Screw the plunger knob into the large hole until it is completely threaded in. See Figure D.
4. Repeat on other side. Tighten both plunger knobs securely with the included open end wrench.

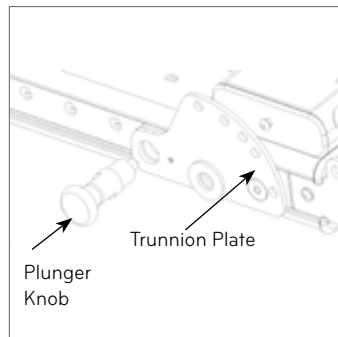


Figure D

To move the trunnions, pull the ball of the plunger knobs away from the frame and turn 90° to lock out. To re-engage the plunger turn the knob until it snaps into one of the holes in the side of frame.

Note: Make sure both trunnion plates are locked in the same horizontal position before moving on.

INSTALL THE INFINITY FOOTBAR

5. Pick up the footbar so the seam of the footbar cover is away from the carriage pad.
6. While squeezing the footbar plunger levers, guide the footbar over the outsides of the trunnion plates. Align each footbar pin with the top hole in the trunnion plate. While continuing to support the footbar, release the footbar plunger levers to engage the trunnion plate. Be sure the pins on both sides are engaged. See Figure E.

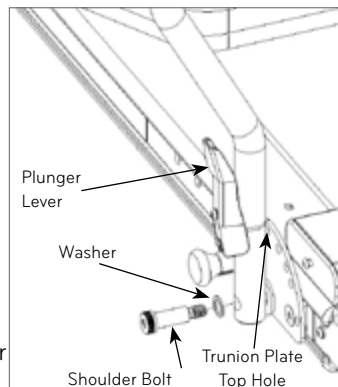


Figure E

7. Pivot the footbar slightly until the large hole at the bottom of the footbar aligns with the remaining hole in the trunnion plate.
8. Slide the shoulder bolt with one washer through the large footbar hole. Then screw the shoulder bolt into the trunnion plate as tightly as possible with the large Allen (GEN9050) wrench. Repeat on the other side. See Figure E.

INSTALL THE RISERS

9. Remove locking pins from the frame. Insert the risers through the holes on the top of the frame. Turn the risers until the attached pulleys point straight down the frame toward the footbar. See Figure F.

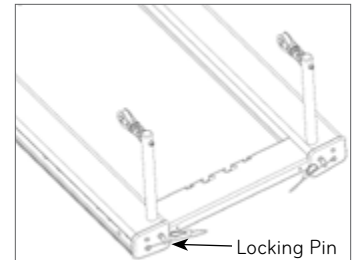


Figure F

10. Reinsert locking pins until the metal ring touches the frame. You may need to jiggle or slightly lift or rotate the riser to get the locking pins in all the way.

ATTACH THE ROPES

11. To attach the ropes, first engage at least one spring from the carriage to the frame to keep the carriage in the home position. Unroll the ropes and separate them.
12. The Allegro Nextgen now comes with Soft Touch Ropes that do not have the dog-clips to attach the loops. The clip will no longer drag on or bang into the frame! Follow the images below to install your loops. See Figure G.

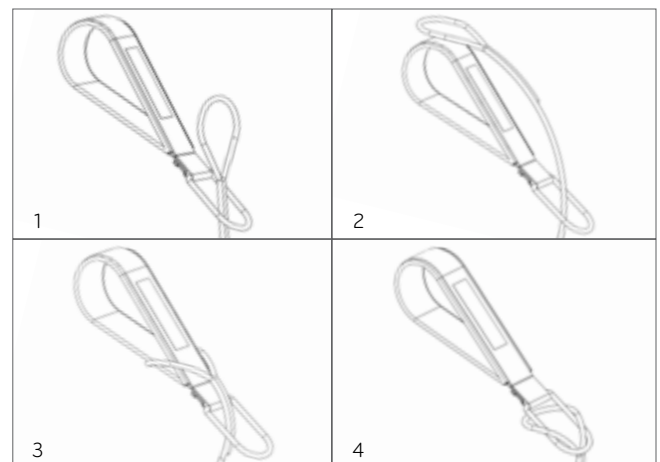


Figure G

13. Rest the loops over the shoulder rests. Thread the other end of each rope through a riser pulley and back into the cam cleats on the carriage to adjust the length. Be sure to go through the black plastic eyestraps on both sides of the cam cleats. Always push the rope firmly down into the cleats to ensure a good grip.

INSTALL THE TRANSPORT WHEEL BRACKET

14. Remove the 1/4"-20 button head screw and the split washer attached to the last hole in the frame towards the footend of the Reformer, as shown in Figure H, using the 5/32" Allen key. Slide the preassembled transport bracket into the channel in the rail at the foot end of the reformer. Line up the hole in the transport bracket with the hole in the frame rail. Use the 1/4"-20 button head screw and the split washer to attach the transport bracket on to the frame using the 5/32" Allen key. See Figure H for reference. Note: The wheel goes on the inside of the bracket (towards the frame) when it is mounted.

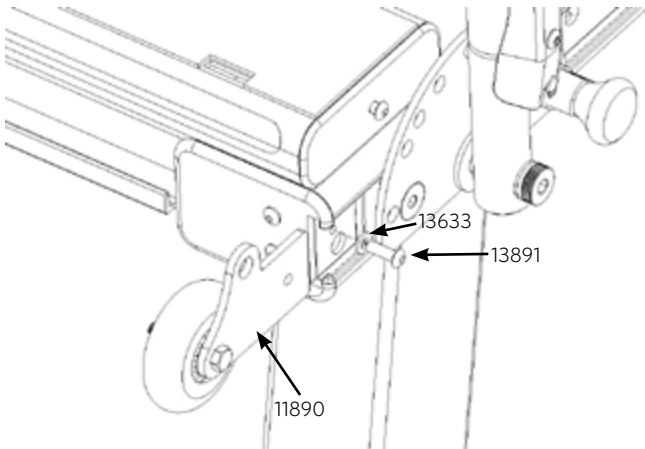


Figure H

15. Repeat this for the other side of the reformer.

STORING THE ALLEGRO NEXTGEN REFORMER

Stacking

To see a demonstration of how to stack the Allegro Nextgen, watch the Setup and Safety portion of the Allegro Nextgen Introductory/Level 1 DVD. Attach the springs to keep the carriage from moving. Move the footbar to the "down" position. Remove the shoulder rests and store in the slots at the head of the frame. Put the head rest down. Remove the risers and store in the holes on the sides of the frame. Place the ropes and loops inside the Allegro Nextgen frame not on the carriage. Alternate the orientation of the Allegro Nextgens as you stack them. Place the head end feet onto the standing platform of the Allegro Nextgen below, and so on. Stack a maximum of 5 reformers with no legs (3 with legs). Do not stack Reformer with Towers.

Standing

It is absolutely critical that the Allegro Nextgen footbar be set and locked in the correct position for standing storage. Move and lock the footbar into the position closest to the foot-end of the Reformer frame. Raise the footbar to its 2nd-highest position. Lift the head-end of the Allegro Nextgen frame to waist height. Then raise the frame to vertical. Use your foot to steady the wheeled end of the frame as you lift to vertical. The vertical Allegro Nextgen will come to rest on the footbar and the transport wheels. See Figure I.



Figure I

CLEANING & MAINTENANCE

Cleaning

Wipe the carriage pad, headrest, footbar and shoulder rests with a soft cloth and a mild, non-abrasive cleaner after each use. Keep the carriage track and wheels clean from dust and dirt. Wipe the entire track with a towel regularly. Clean the footbar trunnion track weekly. Clean the frame with a mild, non-abrasive cleaner. Keep the ropes and springs clear of dust. Cotton loops can be machine-washed. Hang to dry.

Lubrication

The foot bar trunnion C-channel can be lubricated with dry silicone spray.

MAINTENANCE

» See the included Safety First Guide.

QUESTIONS?

Call Balanced Body technical support at 1-800-745-2838 (US and Canada), or +1-916-388-2838.

How to Install the Legs Kit

PARTS INCLUDED:

Item No.	Part Number	Description	Qty
1	18833	Allegro Nextgen Leg, A	2
2	18834	Allegro Nextgen Leg, B	2
3	18863	Leg Nut Plate	2
4	18989	Wheel Bracket, Allegro Nextgen Ext Leg	2
5	13569	Allen Key, 3/16" Ball Point	1
6	13613	Screw, Button Head, 5/16-18 x 3/4"	12
7	15221	Screw, 1/4-20 x 3/4"	4
8	13613	Nut, Nylock, 1/4-20	4
9	13778	Allen Key 5/32" Short Arm	1
10	18864	Polyurethane Foot Pad, A	2
10	18865	Polyurethane Foot Pad, B	2
11	18866	Double Sided Tape	4
12	13521	Alcohol Wipe	4
13	19076	1/4" Speed Washer	4
14	13724	Washer, Lock, 5/16"	12
15	19017	Transport wheel bracket (not pictured)	2

TOOLS NEEDED (NOT INCLUDED):

- » Two 1/2" or adjustable wrenches
- » One 7/16" wrench
- » 3/8" wrench or socket

PREPARE THE NEW PADS

1. Remove the legs and other materials from the packaging and lay the legs on the floor with the bottom of the leg facing up, so the "L" shape face with three holes are on the floor
2. Remove the (4) Polyurethane foot pads, and (1) Alcohol wipe from the packaging. Open one wipe and thoroughly wipe down the top side of each foot pad. This is the side opposite the ribbing. If the wipe is dirty or becomes too dry use another wipe for the remaining pads. Set the pads aside and let these dry.
3. Open an Alcohol wipe to clean the bottom of each metal foot on the reformer. If needed use a secondary wipe.
4. If you have a Tower Of Power installed, remove the ropes, loosen the 4 tower knobs, and remove the tower.
5. Using the included shorter allen wrench, remove the 4 screws holding the head end cover plates and riser pins in place. Set them aside to be re-installed later. See Figure A.

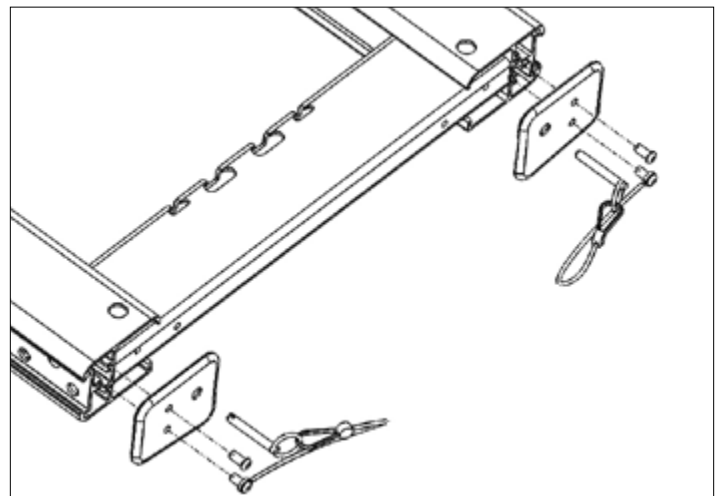
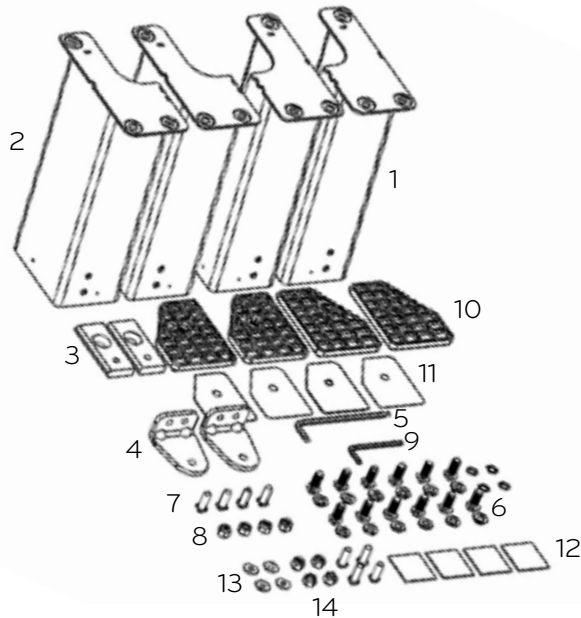


Figure A

1. Attach all springs to keep the carriage stationary. Remove ropes, shoulder rests, and risers. Place the footbar (if installed) in its lowest position and check that all pins are locked so that the footbar is secure. Then, with the help of a friend, lift the Allegro Nextgen from both ends and carefully turn it upside down and set it on the floor. You may want to place a pad or other floor protection beneath the Reformer.

2. Remove the 4 rubber feet from the bottom of the Reformer frame by grasping them firmly with your hand and turning counter-clockwise. You can discard the feet unless you may want to convert back to a flat Allegro Nextgen configuration.

3. Before proceeding ensure the tops of the new pads from step 2 are completely dry and no more alcohol liquid remains on the part. If the pads are not dry, the pad and tape will not bond. Peel one side of tape off the sticker and install it on a pad. Align the 45 degree corner side of the tape with the angled corner of the foot pad. The center hole will go over the center circle, and the flat side will go against the raised alignment pins. See Figure B.

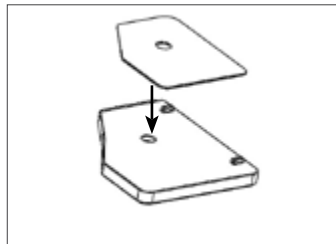


Figure B

4. Peel off the top side of the applied tape and install this pad assembly on the bottom of a cleaned leg. See Figure C.

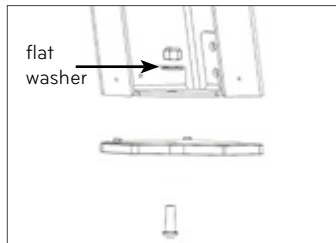


Figure C

5. Use one of each: 1/4" screw, speed washer, flat washer, lock nut and the provided Allen wrench, plus a socket or wrench; Align the angled side of the foot with the angled side of the leg, making sure the alignment pins of the foot go into the base of the leg. Again refer to Figure C. Tighten the screw until the end just barely sticks out the top of the nut. DO NOT OVER TIGHTEN.

6. Repeat steps 3-5 for all other legs.

7. Insert the leg nut plates shown in Figure D into the head end of the Reformer frame until the big hole lines up with the riser hole in the frame. When it does, drop your riser through the frame and the block to hold it in place. See Figure D and E.

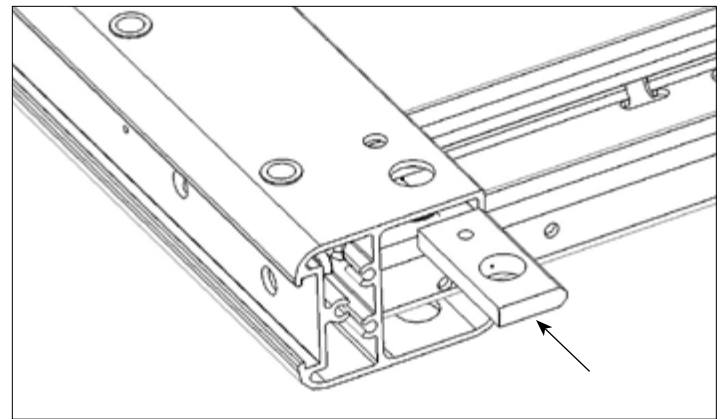


Figure D

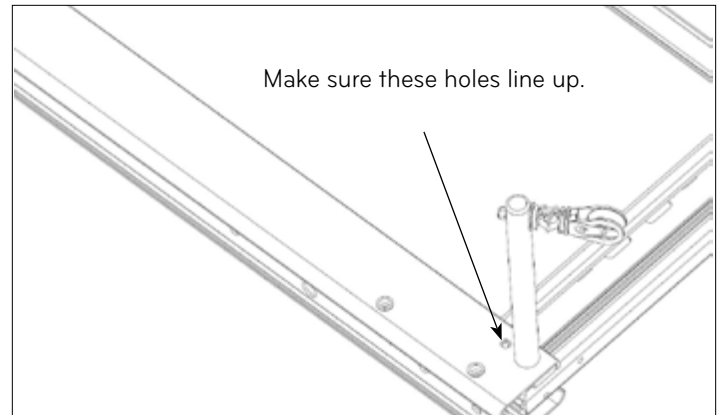


Figure E

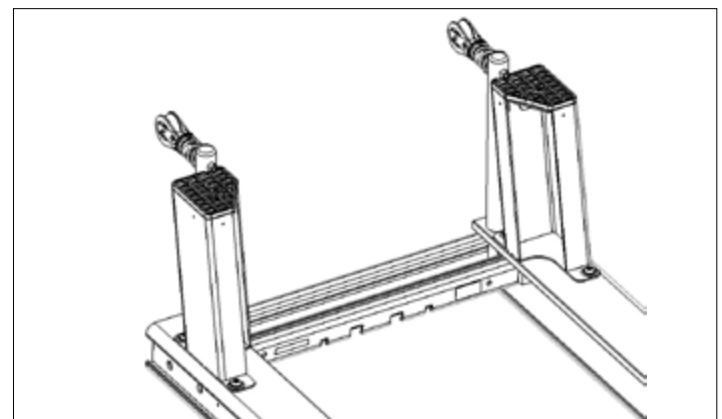


Figure F

8. With the risers still in place to locate the leg nut plates, place two of the legs onto the frame rail at the head end of the Reformer, lining up the holes in the leg with the three holes in the frame. The left and right legs are not the same so keep looking for one that matches the hole pattern in the frame. Now start threading all six of the 5/16-18 screws with lock washers into the frame to secure the legs in place. Start with the screw that goes into the block that is held in place by the riser and the frame, and once they are all started, tighten them. See Figure F. Now you can remove the risers and set them aside.

NOTE: the long end of the included 3/16" allen wrench is ball shaped to allow for more maneuverability when working in small areas. Once the screws are finger tight, use the short leg of the allen wrench to tighten the screws.

1. Install the legs onto the foot end of the frame in the same way with the 6 screws and lock washers. No leg nut plates are required at the foot end.
2. Using a 7/16" wrench and the included allen wrench, install the transport wheel brackets with the 1/4-20 screws and nuts as shown in Figure G. Make sure the brackets are oriented as shown. Typically these are installed at the foot end of the Reformer as shown in Figure G.

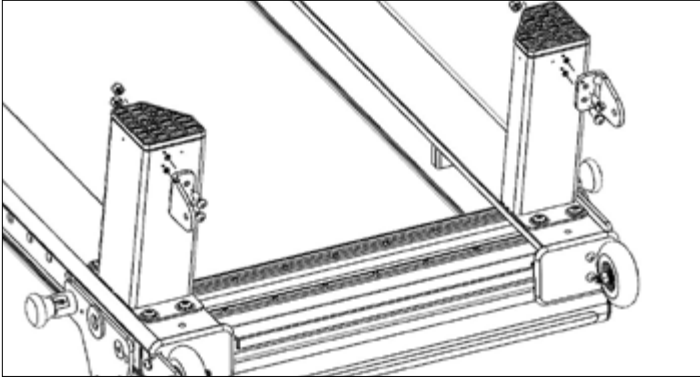


Figure G (Footbar not shown)

NOTE: The transport wheels can also be installed at the head end which allows you to move the Reformer with Tower more easily. Just make sure the carriage is rolled to the head end of the Reformer before lifting the foot end of the machine in this configuration.

3. Using two 1/2" or adjustable wrenches, remove the transport wheels from their current location and install them onto the brackets you just installed. See Figure H.

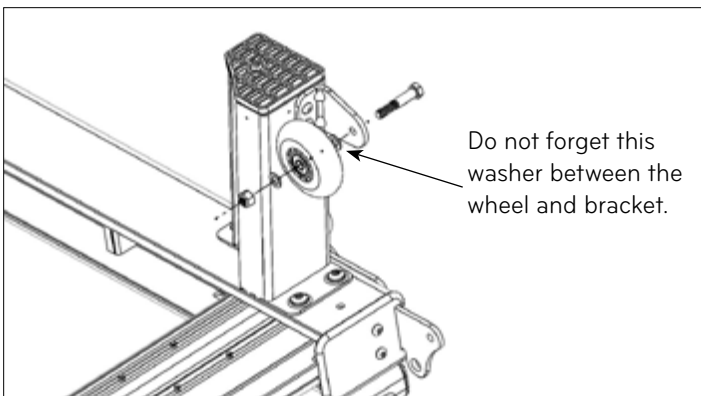


Figure H

NOTE: It is critical that the washers and wheel get installed in the same order and orientation as they were on the original brackets. Do one wheel at a time and if the wheel does not spin freely after you are done, double check against the other wheel to make sure everything is in the right order.

4. Using Allen Wrench remove bolts holding footstrap brackets in frame and slide out old brackets. Install new brackets and reinstall bolts. See Figure I

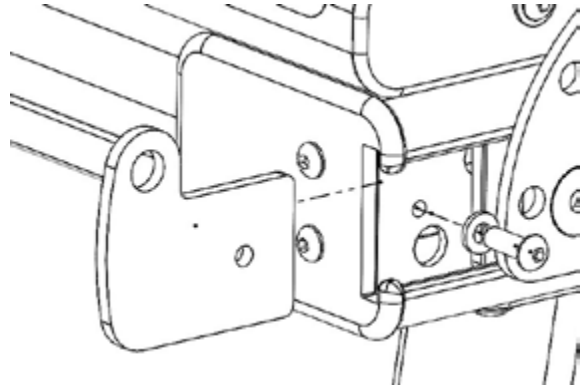


Figure I

5. Re-install the head end rail cover plates on the same side you removed them from.

NOTE: If you will be installing a Tower System next, leave the head end rail cover plates off.

6. Your legs are installed and you may now carefully lift and turn your Allegro Nextgen Reformer back over onto the legs. Re-install your shoulder rests, risers, and ropes.

How to Install and Use the Platform Pad

Your Allegro Nextgen Reformer comes with a platform pad. Place the pad directly on top of the platform to use. This pad will make the standing platform height the same as your carriage pad. See Figure A.

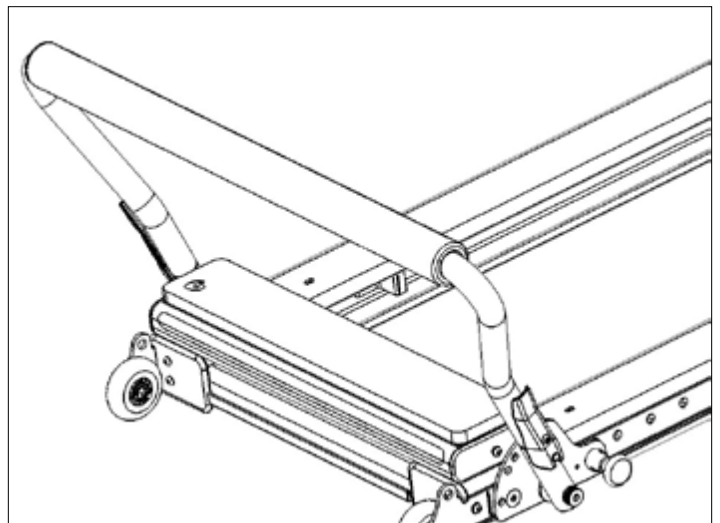


Figure A

Assembling the Tower

Prior to assembly, check the parts and components received against the following list. If you are missing any parts, contact the Balanced Body customer service department at 1-800-PILATES (1-800-745-2837) in the U.S. and Canada, or +1-916-388-2838 (international).

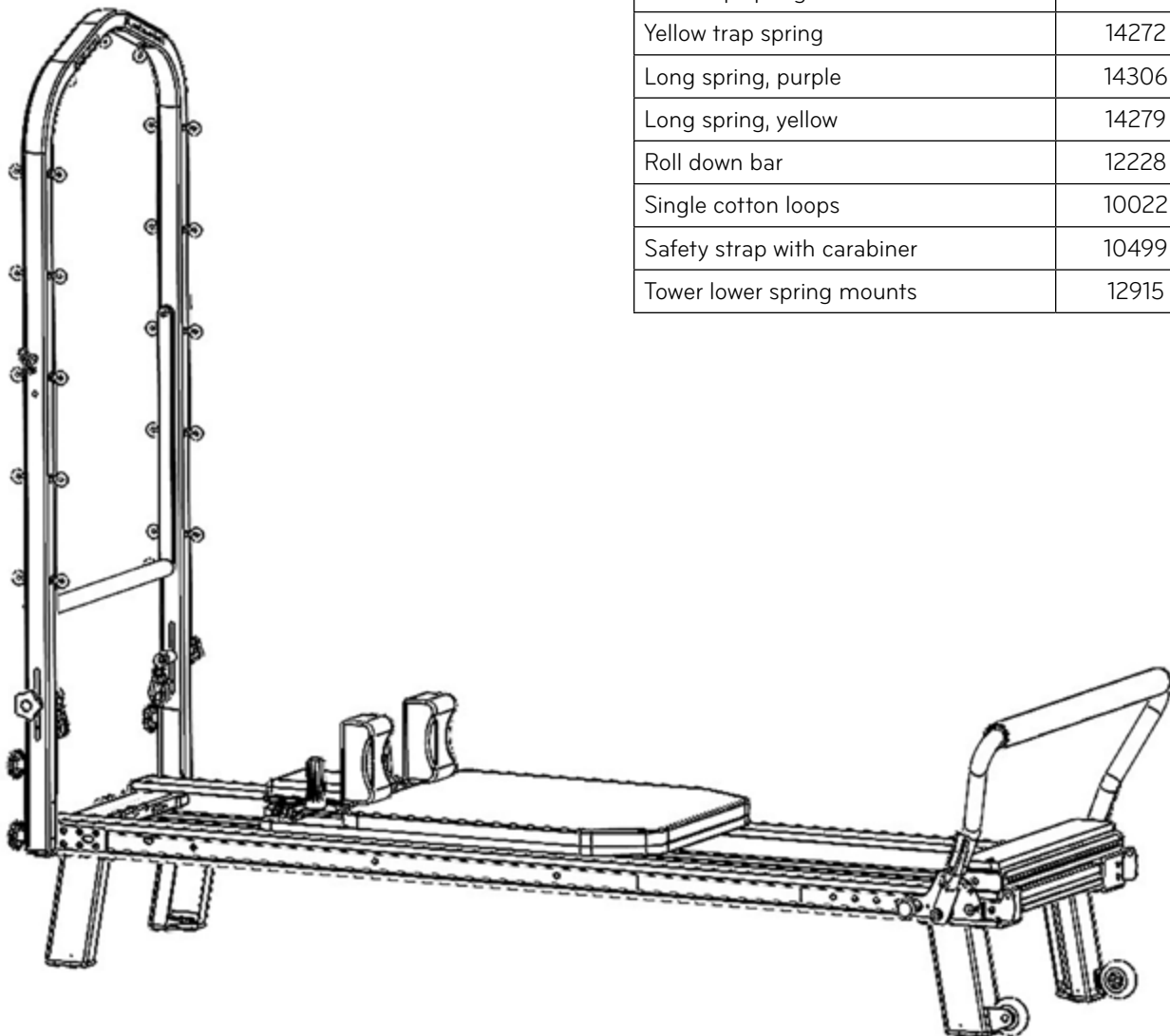
PREPARE YOUR ALLEGRO NEXTGEN REFORMER

If you have purchased an Allegro Nextgen 14" leg set, we strongly recommend installing the legs before installing the Tower.

Remove all ropes and risers from the Allegro Nextgen.

PARTS LIST

Description	Part Number	Qty
Tower	18990	1
Push-through bar (PTB)	14594	1
T-pin	14021	2
Tower Bracket, Right	11907	1
Tower Bracket, Left	11906	1
Adjustable pulley and knob assembly	19173	2
5/32" Allen key, long	10551	1
Blue trap spring	14275	2
Yellow trap spring	14272	2
Long spring, purple	14306	2
Long spring, yellow	14279	2
Roll down bar	12228	1
Single cotton loops	10022	1 pair
Safety strap with carabiner	10499	1
Tower lower spring mounts	12915	1



1. Using the provided 5/32" Allen wrench, remove the plastic rail caps and locking pins at the head end of the Allegro Nextgen frame. They will need to go back on the same side, so keep track of which one goes where and keep the screws with them. See Figure A.

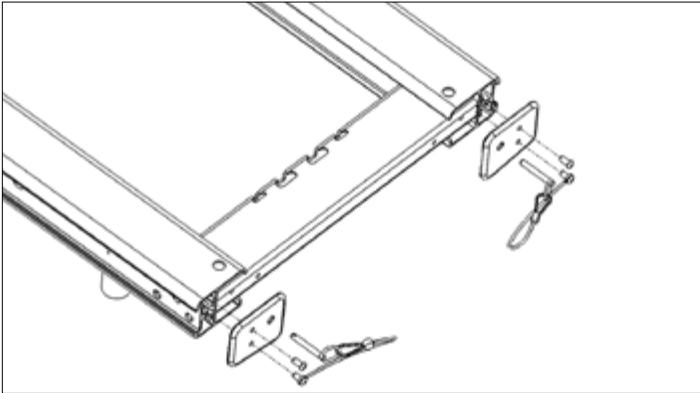


Figure A

2. Installing the Tower Mount Brackets:

- a. With the provided 5/32" Allen wrench, loosen the 6 screws on each bracket 1-2 turns. Do not remove them, you just want some free play between the plates. See Figure B.
- b. Make sure the brackets are positioned as in Figure B (use the large grey knobs and screws as reference) and slide them into the C-channel of the frame.

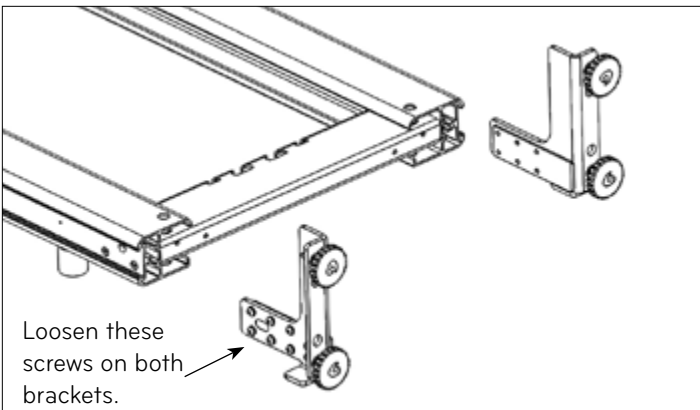


Figure B

3. Re-install the plastic rail end caps on the same side you removed them from. The lanyard and locking pins are no longer needed so they can be set aside with the risers. See Figure C.

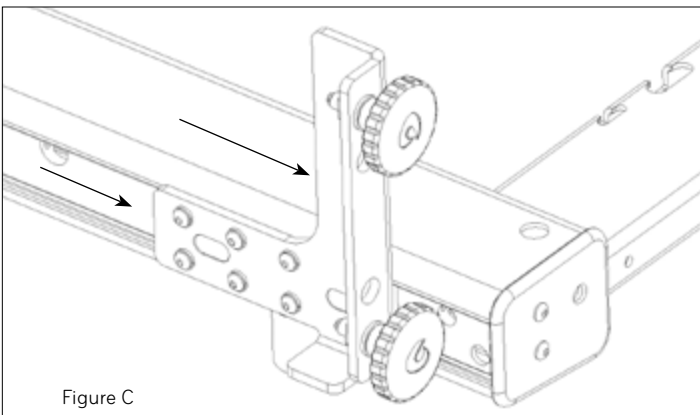


Figure C

4. Make sure both brackets are slid all the way up against the plastic rail caps. Using the provided 5/32" allen wrench, tighten the 6 screws on both Tower brackets. See Figures C and D.

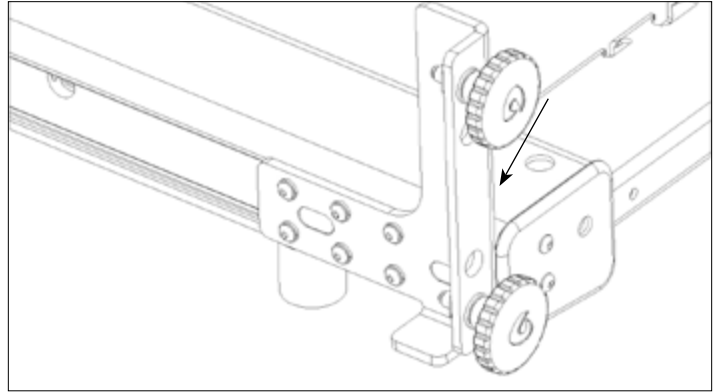


Figure D

5. Install the Tower frame onto the brackets.

- a. Position the Tower frame so that the large threaded holes at the bottom face away from the carriage.
- b. Lift the Tower frame over the brackets and lower it around them so it rests on the ledge at the bottom of the brackets. See Figure E.

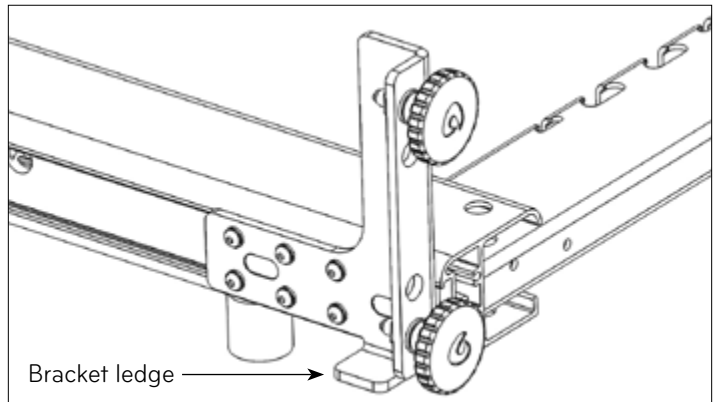


Figure E

- c. Slide the frame toward the bracket until it is flush.
- d. With one arm or an assistant holding the Tower frame upright and in position, start threading the 4 large knobs into the Tower frame. You may have to push on the frame to get it into position with the knob, and if one is giving you trouble, just move onto the others and come back to it. See Figure F.

IMPORTANT NOTE: Get all four knobs started 3-4 turns into the Tower frame before tightening any of them. It is also critical that the Tower is parallel and flush against the bracket with the knobs. You may have to push/pull/twist the leg of the Tower to make it line up.

- e. Once all four knobs are started, tighten them one by one.

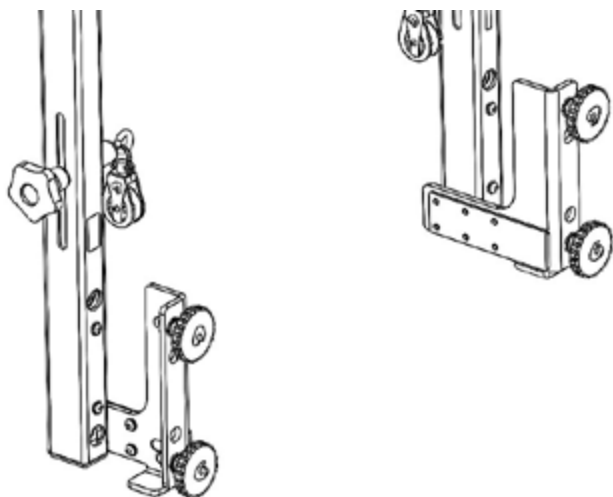


Figure F

6. Install the adjustable pulleys by assembling the components as shown in Figure G with the pulley on the inside of the frame. Tighten the knob when the eyebolt is horizontal as shown in Figure G. Repeat on the other side.

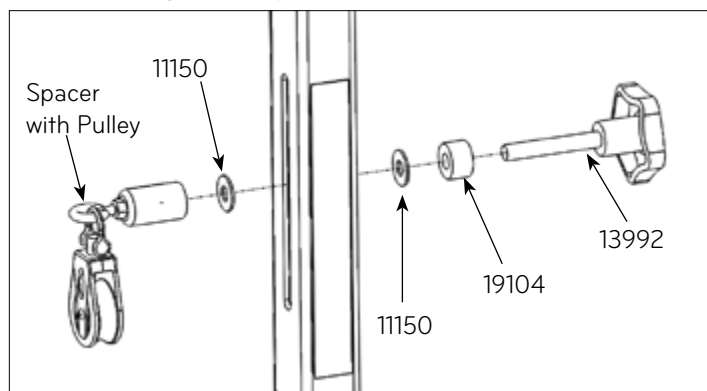


Figure G

7. Install the lower spring mounts in the head end of the frame with the long screw and the 5/32" allen wrench. Tighten the screw with the eyebolt positioned vertically as shown in Figure H.

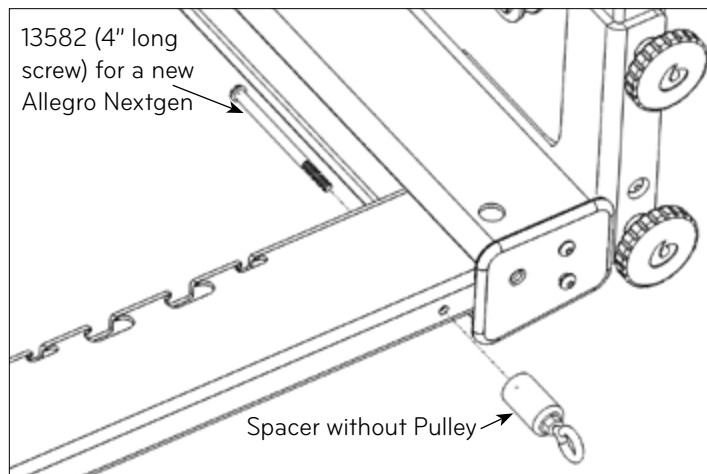


Figure H

8. Rethread your ropes through the new pulleys.

REPOSITION THE T-PIN

For shipping purposes, the Tower is packaged with the T-pins installed on the inside of the Tower frame. See Figure I.

9. The T-pin should be installed on the outside of the Tower frame for use. To remove the T-pin, push the button on the handle of the pin while holding the push through bar (PTB) securely. Pull the pin free of the PTB and Tower frame. Reinsert the pin from the outside of the Tower frame. See Figure I.

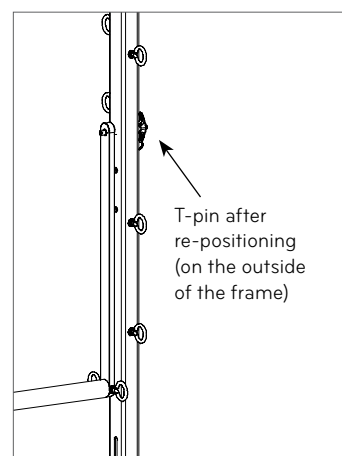


Figure I

INSTALLING MAT CONVERSION

10. Disconnect all carriage springs
11. Move the carriage to the head end of the frame and clear the ropes out of the way.
12. Place the mat in the open space between the standing platform and the carriage.
13. Remove the shoulder rests from the carriage (optional).

USING THE PRE-INSTALLED PUSH-THROUGH BAR (PTB) SAFETY STRAP

Note: Always use the safety strap for bottom-sprung exercises.

Use only with qualified instructor supervision. The PTB safety strap is used only for bottom-sprung exercises. Figure A at right shows the safety strap correctly positioned to secure the push through bar. The strap includes numerous loops or "contact points" so that you can adjust the "stopping point" of the PTB if it is released during exercise.



Figure A

Note: Use the Velcro portion of the safety strap at the top of the Tower frame to secure the PTB upright when not in use.

MOVING AND STANDING AN ALLEGRO NEXTGEN WITH TOWER

Note: Always exercise caution when moving, lifting, or storing an Allegro Nextgen or an Allegro Nextgen with Tower. Use proper lifting technique to avoid injury.

TO MOVE:

To move a Reformer with Tower a short distance you may be able to lift the head end and roll it on the transport wheels as if you did not have a Tower. Be aware that you will be lifting the Tower and Reformer so it will be heavier than the Reformer by itself. The Tower will also be rising quite high so you will have to be careful if you do not have high ceilings.

If moving the Reformer and Tower is not possible, remove the Tower, then move the Reformer.

1. Pull the ropes back through the pulleys on the riser.
2. Loosen the four gray Tower knobs and remove the Tower from the Reformer frame. If this is too heavy, the springs and push thru bar can be removed first. If you do not remove the push thru bar or roll down bar, be aware that they can swing freely.
3. Now with the carriage held in the home position by at least 2 springs, lift the head end of the Reformer to roll.

Note: If you have the extended legs installed and have the transport wheels at the head end, you can leave the Tower installed and lift the foot end of the machine to roll it around. Make sure the carriage is at the head end of the frame before lifting. You will take up more room as you move around in this configuration but for some circumstances this is acceptable.

TO STAND:

4. Remove the Tower frame as explained in the "To Move" section. **The Tower must be removed before standing.**
5. It is absolutely critical that the Allegro Nextgen footbar be set and locked in the correct position for standing storage. Move and lock the footbar into the position closest to the foot-end of the Reformer frame. Raise the footbar to its 2nd highest position. Lift the head-end of the Allegro Nextgen frame to waist height. Then raise the frame to vertical. Use your foot to steady the wheeled end of the frame as you lift to vertical. The vertical Allegro Nextgen will come to rest on the footbar and the transport wheels.

Note: It is absolutely critical that the Allegro Nextgen footbar be set and locked in the correct position for standing storage.

How to install your Wall Security Strap

The Allegro Nextgen Wall Security Strap is designed to mount on walls with standard wood framing. If you have a different type of wall construction (brick, concrete, etc.), it may require a different fastener. Check with your local hardware store or contractor.

Parts List (included)

- » 1 adjustable belt strap
- » 1 3-1/2" eye-bolt

Tools Needed (not included)

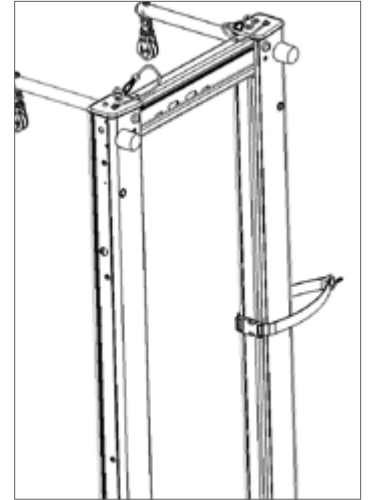
- » Drill with 1/8" bit
- » Phillips or flathead screwdriver

INSTALL THE EYE-BOLT

1. Find a stud in the wall where you would like to stand your Allegro Nextgen. Make sure you have ample space on both sides of the stud as well as above for the Allegro Nextgen. Using a 1/8" drill bit, pre-drill a hole into the stud. The hole should be positioned 5' to 5 1/2' above the floor. Secure the eye-bolt into the pre-drilled hole with the screwdriver until the shaft of the eyebolt is completely within the wall.

USING THE WALL SECURITY STRAP

2. Follow your Allegro Nextgen or Allegro Nextgen Tower instructions for proper standing procedure.
3. Move the Allegro Nextgen near the wall with the footbar pointed away from the wall (perpendicular to the wall).
4. Wrap the strap ends around one rail and connect the ends like a belt, using the adjustable clip.
5. Adjust the strap to remove any slack.



NOTE: Do not try to wrap the strap ends around the entire frame - it will not fit.

IMPORTANT: Balanced Body is not responsible for any damage or injury caused by improper wall mount installation, or the use of incorrect or improper wall mounting equipment.

If you have any questions, please call Balanced Body at 1-800-PILATES (1-800-745-2837) in the U.S. and Canada, or +1-916-388-2838 (international).

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

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

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

ALL EQUIPMENT

Springs

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

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

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

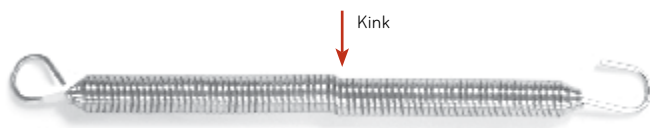


Figure 1

Snaps

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



Figure 2: Good snap: no wear on hook.



Bad snap: excessive wear on hook.

EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

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

ROPES AND STRAPS

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

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

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



Figure 3: Springs hooked downward

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

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



Figure 4: Foot strap under tension

REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

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

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

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

Do not lubricate the Allegro 2 rails.

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

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

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



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

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

Push-Through Bar (PTB) with Sliders.

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

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

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

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

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

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

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



Figure 6: Safety strap holding the push-through bar at 4 o'clock. The strap is secured to the PTB and canopy frame, not the eyebolts.

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

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

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



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

CHAIRS

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

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

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



Figure 8: Fiber washer

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

UPHOLSTERY CLEANING & MAINTENANCE

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

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

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

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

HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

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

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



Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

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

EQUIPMENT INSPECTION AND MAINTENANCE LOG

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

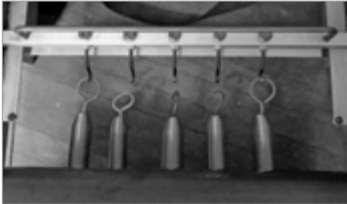
1. A description of the machine including the serial number, the date and place of purchase, and the manufacturer. All of this information should appear on the invoice.
2. Date and description of all required maintenance and inspections performed.
3. Date and description of each repair, including name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

EQUIPMENT ATTACHMENT POINTS

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



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



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



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



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



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



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

MAINTENANCE SCHEDULE

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

REPLACEMENT PARTS

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

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

United Kingdom: 0800 014 8207

Other locations: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

Email: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

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

Or scan this QR code with your mobile device:



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.

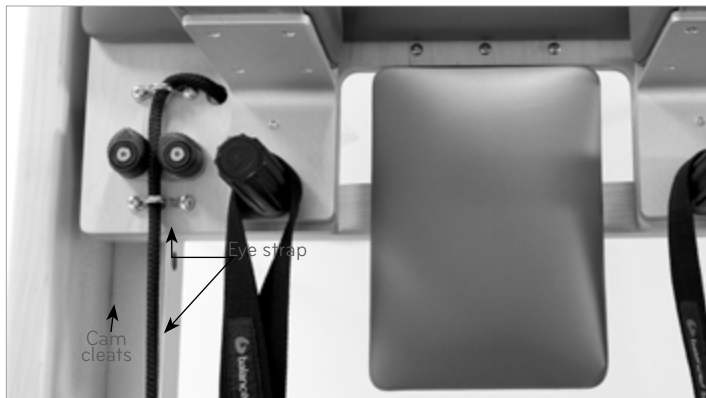


Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

* ⚠️ 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 ⚠

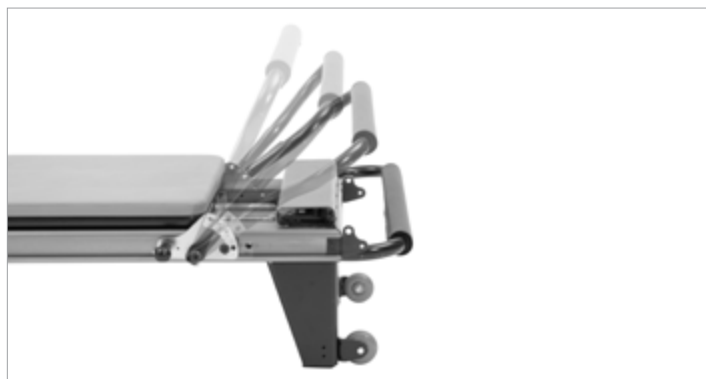
There are some lovely contemporary exercise opportunities from the back end (riser end) of the Reformer. However, extreme caution is required. Do not let go or lose of contact with the carriage when the carriage pulled to the back end and the springs are extended fully. This will result in high velocity 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.

Sample Reformer Exercises

FOOTWORK, ALL LEVELS

10 reps • Springs: 2 – 4 springs • Bar: Middle or High • Head rest: Up

FOCUS

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

Precautions

Sensitive to ankle, knee, hip flexion, spinal compression

MOVEMENT

Starting position

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

Heels

Heels on foot bar, push back and return

Toes

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

Prehensile

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

Pilates V

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

Flex/Releve

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

2nd position

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

Running in place

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



Heels



Toes



Prehensile



Pilates V



HUNDRED, ALL LEVELS

Sets: 10 • Springs: 1 – 3 • Bar: None Loops: Regular • Headrest: Up

FOCUS

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

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

Prerequisites

Hundred on the mat

MOVEMENT

Starting Position

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

Level 1

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

Level 2

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

Level 3

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



KNEELING ABDOMINALS, LEVELS 1-2

10 reps • Springs: 0 – 2 • Bar: None • Loops: None

FOCUS

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

Precaution

Shoulder, elbow and wrist problems, inability to kneel

Prerequisites

Mat all fours hollowing (pregnant cat abdominals)

MOVEMENT

Starting position

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

Standard Exercise (flat back)

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

Variation – Oblique 1

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

Variation – Single leg 1

Lift one leg off carriage and extend it in a straight line behind you, keeping the shoulders as square as possible pull one leg in maintaining a neutral back position



FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6 reps • Set up: 2 springs • Bar: AnyLoops: Regular

FOCUS

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

Precautions

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

Prerequisites

Adequate hamstring flexibility, ability to stabilize the back, Hundred

MOVEMENT

Starting Position

Supine on carriage, loops around arches

Leg lowers

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

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

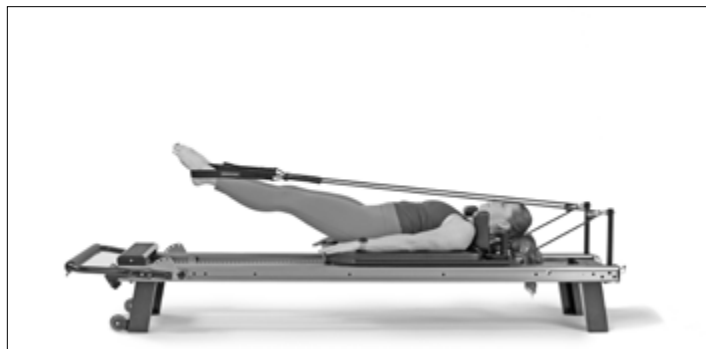
Scissors

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

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

Circles

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



SHORT BOX - ABDOMINALS, ALL LEVELS

6 reps • Springs: 4 - 5 • Box: ShortStrap: Foot strap • Pole in hands

FOCUS

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

Precautions

Back, neck and shoulder injuries, osteoporosis

Prerequisites

Reformer Rollbacks, Cadillac Rollbacks

MOVEMENT

Starting Position

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

Oblique variation

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

Standard Exercise

Roll down with a long curve and roll back up



ARM WORK, LEVEL 1 - 2

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

FOCUS

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

Precautions

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

MOVEMENT

Sitting variations for all exercises

Sitting on carriage, cross-legged, legs straight or kneeling

Exercises Facing the Straps

Biceps

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

Triceps/Posterior Deltoid

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

Exercises Facing Footbar

Serve a tray

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

Hug a tree

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



Biceps



Serve a tray



Hug a tree



Triceps



Sample Tower Exercises

DEFINITION OF EXERCISE SET-UP TERMS

- » **Level:** The level of expertise needed to undertake exercise.
- » **Reps:** How many times the exercise is performed.
- » **Springs:** Number and location of springs on the Allegro Nextgen Tower.
- » **Loops:** Which loops should be used during exercise.*
- » **Focus:** What should be emphasized during exercise.
- » **Precautions:** Physical conditions that may limit or exclude a participant. Exercises may need to be modified for people with these conditions.
- » **Prerequisites:** Specific exercises that must be mastered before undertaking a new exercise.
- » **Starting Position:** Where to begin the exercise on the Allegro Nextgen Tower. *If applicable

ROLLBACKS, LEVEL 1

Springs: 2 long yellow or 2 short yellow springs from high position
Rollback Bar or handles **Reps:** 6-10

Focus

- » Breathing – exhale roll down, inhale at the bottom, exhale to roll up
- » Balance between abdominals and lumbar extensors
- » Soft neck and shoulders
- » Maintain C-curve
- » Soft hip flexors

Precautions

Shoulder and neck problems, some low back problems, osteoporosis

Starting position

Sit facing Tower, holding on to bar or handles, knees soft, feet on metal bars.

Standard Exercise

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

Oblique Variations

- » Wooden bar (Water skiing)
- » Sit diagonally on table, place left foot against pole, cross right foot over ankle, place left hand on bar and reach right arm open while rotating torso to the right.
- » Roll down and up maintaining rotation, then switch sides.



Water skiing



Roll Backs

SEATED PUSH THROUGH, LEVEL 1

6 reps

Springs: 1 short red spring from above on Push-through Bar

FOCUS

- » Breath – exhale stretch forward, inhale stretch up or reverse
- » Spinal flexion and extension
- » Hamstring flexibility
- » Scapula stability/mobility
- » Abdominal hollowing and lift
- » Coordination of breath with spinal mobility

Precautions

Some back injuries, shoulder injuries

Prerequisites

Mat – Spine Stretch

Starting Position

Sit on table facing Tower, with feet against upright bars, and both hands on the Push-through Bar (knees can be bent or straight depending on flexibility).

Standard Exercise

Push bar down, curve spine forward beginning with top of head, reach the bar forward and stretch.

Return by hollowing out abdominals and stacking one vertebra on top of another until sitting up on the sit bones.

Press bar up and lean forward from hips with a flat back before beginning again



Guía del Usuario del Allegro Nextgen Reformer™ y Tower de Balanced Body®

ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.

CÓMO MONTAR EL ALLEGRO NEXTGEN™ REFORMER Y TORRE

PARTS LIST

Número de pieza	Descripción	Cantidad
19171	Barra para los pies completa	1
12680	Pernos de hombro y arandelas	1 juego
12907	Apoyo de hombros con soportes	1 par
11765	Poste de bloqueo para los hombros	2
18903	Perillas trincantes de émbolo giratorias	2
10536	Cuerdas Soft Touch (suaves)	1 par
10046	Bucles dobles Soft Touch (suaves)	1 par
19080	Allegro Nextgen el elevador con la polea	2
13629	Llave hexagonal de 5/16"	1
12981	Llave inglesa Allegro Nextgen	1
14285	Resorte rojo	3
14286	Resorte azul	1
14295	Resorte amarillo	1
15968	Almohadilla de espuma para plataforma de apoyo	1
13778	Llave hexagonal de 5/32"	1
13891	Tornillo de cabeza abotonada de 1/4"-20	2
13633	Arandela de presión	2
11890	Almohadilla de espuma para la plataforma de pie	2

PRECAUCIONES IMPORTANTES: SÍRVASE LEER LA ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar el Allegro Nextgen.

- » Lea todas las instrucciones en este manual antes de usar el Allegro. Antes de usar el equipo, vea el video de Instalación y seguridad que se incluye con el Allegro Nextgen. Use el Allegro Nextgen únicamente como se describe en estas instrucciones y el video.
- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Allegro Nextgen estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Allegro Nextgen solo en una superficie nivelada. Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. Cuando no se esté usando el Allegro, deje por lo menos dos resortes conectados al carro. Mantenga a los niños menores de 12 años de edad y animales domésticos alejados del Allegro Nextgen en todo momento.
- » Si siente dolor, mareo o le falta el aliento, deje inmediatamente de hacer ejercicio.
- » Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico.



EC

REP

EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



Para obtener instrucciones impresas, comuníquese con Balanced Body.



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

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

19093A | 2025-08

STATEMENT OF INTENDED USE

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

Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Allegro Nextgen 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.

Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Allegro Nextgen 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.

Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro Nextgen 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.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro Nextgen 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.

INSTALE LOS APOYOS PARA LOS HOMBROS

1. Observe los dos pernos que sobresalen en la parte inferior de los apoyos para los hombros. Baje los pernos de los apoyos para los hombros, colóquelos dentro de las bocallaves y deslícelos en dirección opuesta al acolchado del carro. Consulte la Figura A.

Aviso: Los apoyos para los hombros pueden instalarse en dos posiciones. Una posición es más ancha y más cómoda para hombros anchos. Intercambie los apoyos de hombros izquierdo y derecho para cambiar entre las configuraciones estándar y amplia.

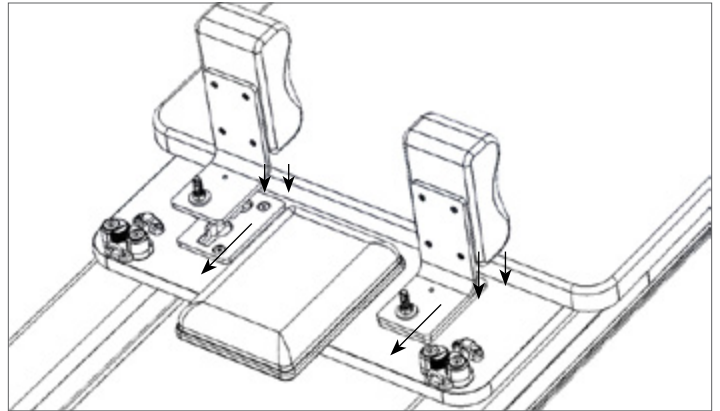


Figura A

2. Ahora atornille los postes de bloqueo de los hombros en el perno expuesto en cada apoyo de hombros. Consulte la Figura B.

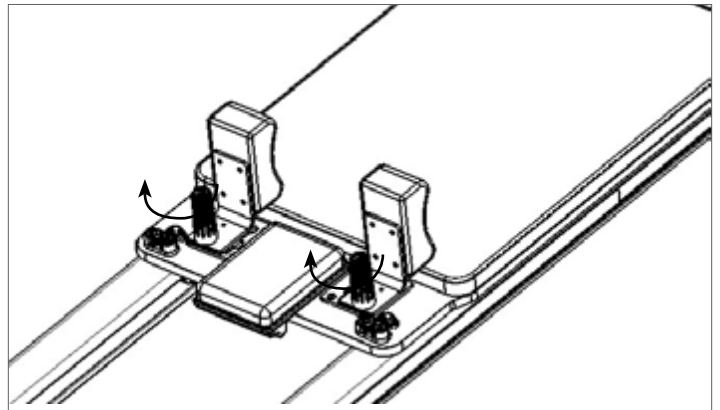


Figura B

Cómo usar los postes de bloqueo de hombros:

Gire los postes hacia la derecha para apretarlos y bloquee los apoyos para los hombros en su posición. Apriete los postes lo suficiente para que sea difícil retirarlos. Deben quedar ajustados pero no excesivamente apretados. Para retirar los apoyos para los hombros, gire el poste hacia la izquierda 1 o 2 veces y deslice suavemente los apoyos para los hombros hacia el carro.

La Figura C muestra la posición de almacenamiento para el apoyo para los hombros. Observe las ranuras de bocallave en el extremo de la cabecera del armazón del Allegro.

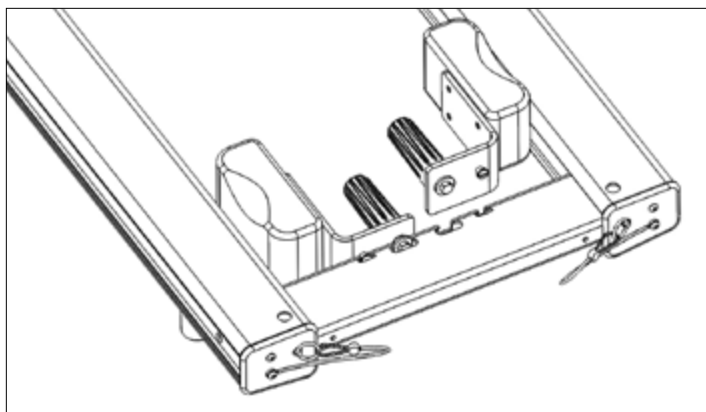


Figura C

INSTALE LAS PERILLAS DE ÉMBOLO NEGRAS

3. Mire a través del agujero roscado grande en muñón y alínelo con uno de los agujeros del armazón. Atornille la perilla de émbolo dentro del agujero grande hasta que quede completamente enroscado. Consulte la Figura D.

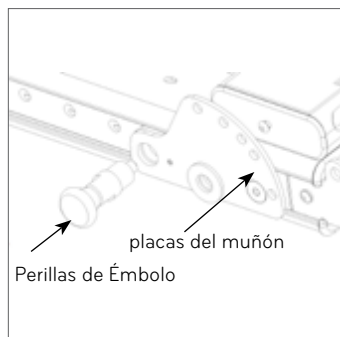


Figura D

4. Repita en el otro lado. Apriete ambas perillas de émbolo de forma segura con la llave de boca incluida.

Para mover los muñones, tire la bola de las perillas de émbolo alejándolas del armazón y gire 90° para bloquear. Para reactivar el émbolo, gire la perilla hasta que encaje dentro de uno de los agujeros en el lado del armazón.

Aviso: Antes de continuar, asegúrese que ambas placas del muñón estén bloqueadas en la misma posición horizontal.

CÓMO INSTALAR LA BARRA PARA LOS PIES

5. Pick up the footbar so the seam of the footbar cover is away from the carriage pad.
6. Alinee cada pasador de la barra para los pies con el agujero superior en la placa del muñón. Mientras sujeta la barra para los pies, suelte las palancas de émbolo para encajar la placa del muñón. Asegúrese de que los pasadores de ambos lados estén enganchados. Consulte la Figura E.

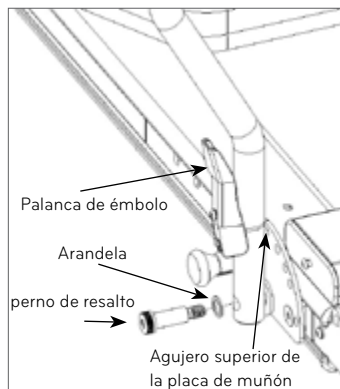


Figura E

7. Gire ligeramente la barra para los pies hasta que el agujero grande de la parte inferior de ésta quede alineado con el agujero restante de la placa del muñón.
8. Deslice el perno de resalto con una arandela a través del agujero grande de la barra para los pies. Luego, enrosque el perno de resalto en la placa del muñón y apriételo todo lo posible con la llave hexagonal 13629 más grande. Repita los pasos en el otro lado. Consulte la Figura E.

INSTALE LOS ELEVADORES

9. Retire los pasadores de bloqueo del armazón. Inserte los elevadores a través de los agujeros en la parte superior del armazón. Gire los elevadores hasta que las poleas unidas apunten directamente hacia abajo del armazón, hacia la barra para los pies. Consulte la Figura F.

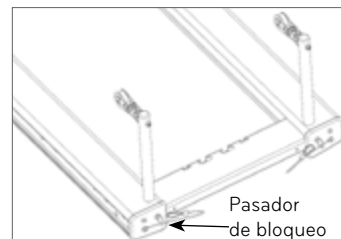


Figura F

10. Vuelva a insertar los pasadores de bloqueo hasta que el anillo de metal toque el armazón. Quizás tenga que mover o levantar ligeramente o rotar el elevador para que los pasadores de bloqueo entren completamente.

INSTALE LAS CUERDAS

11. Para instalar las cuerdas, primero enganche por lo menos un resorte del carro al armazón para mantener el carro en posición inicial. Desenrolle y separe las cuerdas.
12. El Allegro Nextgen viene ahora con cuerdas Soft Touch (suaves) que no necesitan ganchos de perro para fijar los bucles. ¡El gancho ya no se arrastrará sobre el armazón ni lo golpeará! Siga las imágenes a continuación para instalar los bucles. Consulte la Figura G.

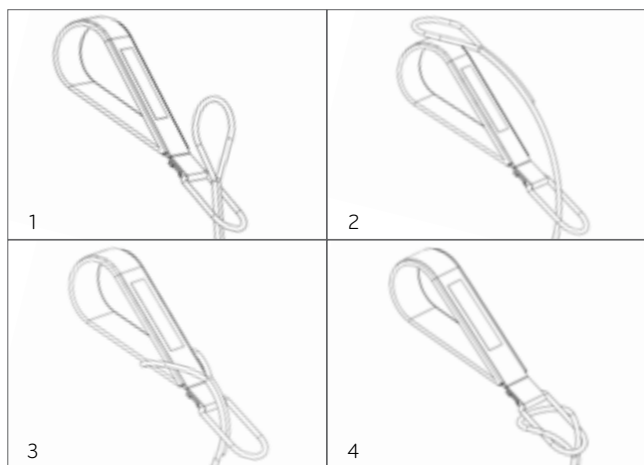


Figura G

13. Coloque los bucles sobre los apoyos para los hombros. Pase el otro extremo de cada cuerda a través de una polea del elevador y nuevamente dentro de los sistemas de fijación de leva del carro para ajustar la longitud. Asegúrese de ir a través de las manijas de ojo de plástico negro a ambos lados de los sistemas

de fijación de leva. Siempre empuje la cuerda firmemente hacia abajo dentro de los ganchos para asegurar un agarre firme.

INSTALE EL SOPORTE DE LA RUEDA DE TRANSPORTE

14. Retire el tornillo de cabeza botón 1/4"-20 y la arandela partida adjunta al último agujero en el marco hacia el extremo del pie del Reformer, como se muestra en la Figura H, usando la llave Allen de 5/32". Deslice el soporte de transporte preensamblado en el canal del riel en el extremo del pie del Reformer. Alinee el agujero en el soporte de transporte con el agujero en el riel del marco. Utilice el tornillo de cabeza botón 1/4"-20 y la arandela partida para fijar el soporte de transporte al marco usando la llave Allen de 5/32". Consulte la Figura H como referencia. Nota: La rueda va en el interior del soporte (hacia el marco) cuando está montada.

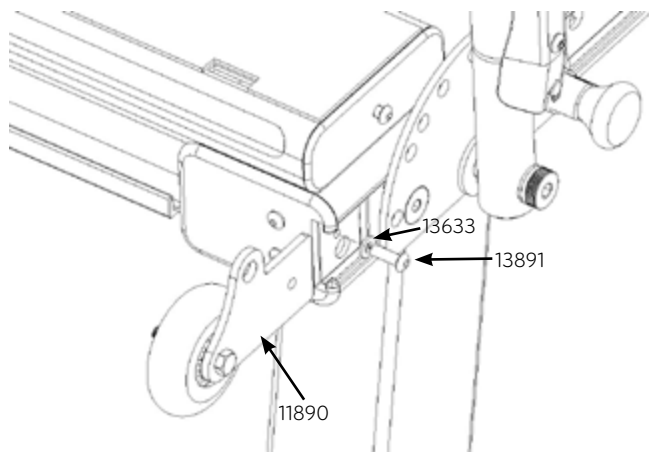


Figura H

15. Repita esto para el otro lado del reformer.

CÓMO GUARDAR EL ALLEGRO NEXTGEN REFORMER

Para apilarlo

Para ver una demostración de cómo apilar el Allegro, vea el segmento de Instalación y seguridad del video de Introducción/Nivel 1 del Allegro. Fije los resortes para evitar que el carro se mueva. Mueva la barra para los pies a la posición "hacia abajo". Quite los apoyos para los hombros y guárdelos en las ranuras de la cabecera del armazón. Baje el reposacabezas. Quite los elevadores y guárdelos en los huecos en la cabecera del armazón. Coloque las cuerdas y los bucles dentro del armazón del Allegro, no en el carro. Alterne la orientación de los Allegros a medida que los apila. Coloque las patas del extremo de la cabecera hacia la plataforma de pie del Allegro Nextgen de abajo, y así sucesivamente. Apile un máximo de 5 Reformers sin patas (3 con patas). No apile el Reformer con Torres.

De pie

Es absolutamente crucial que la barra para los pies del Allegro Nextgen esté colocada y trabada en la posición correcta para almacenar el aparato verticalmente. Mueva y trabe la barra para los pies en la posición más cercana al extremo de los pies del armazón del Reformer. Eleve la barra para los pies a la posición el segundo más alto. Eleve el extremo de la cabecera del armazón del Allegro Nextgen a la altura de la cintura. Luego, eleve el armazón a la posición vertical. Use su pie para estabilizar el extremo de la plataforma con ruedas cuando la levante para colocarla en posición vertical. El Allegro Nextgen en posición vertical se apoyará sobre la barra para los pies y las ruedas de transporte. Consulte la Figura H.



Figura I

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

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 un limpiador suave y no abrasivo. Mantenga el riel y las ruedas del carro limpias y libres de polvo y suciedad. Limpie toda la pista con una toalla regularmente. Limpie la pista del muñón de la barra para los pies semanalmente. Limpie el armazón con un limpiador suave que no sea abrasivo. Mantenga las cuerdas y los resortes libres de polvo. Los bucles de algodón pueden lavarse en la lavadora. Cuélguelos para secarlos.

Lubricación

El canal en C del muñón de la barra para los pies se puede lubricar con un aerosol de silicona en seco.

MANTENIMIENTO

Vea la Primera guía de seguridad incluida.

¿PREGUNTAS?

Llame al número de soporte técnico de Balanced Body al 1-800-745-2838 (Estados Unidos y Canadá), o al +1-916-388-2838.

Cómo instalar el Kit para las piernas

PIEZAS INCLUIDAS:

Ítem número	Número de pieza	Descripción	Cantidad
1	18833	Allegro Nextgen pierna, A	2
2	18834	Allegro Nextgen pierna, B	2
3	18863	Placa de tuerca pierna	2
4	18989	Soporte de rueda, Allegro Nextgen Ext pierna	2
5	13569	Llave Allen (hexagonal) de 3/16", punta redondeada	1
6	13613	Tornillo, cabeza esférica de 5/16-18 x 3/4"	12
7	15221	Tornillo de 1/4-20 x 3/4"	4
8	13613	Tuerca, Nylock, 1/4-20	4
9	13778	Llave Allen (hexagonal) 5/32" de brazo corto	1
10	18864	Almohadillas de poliuretano para pies	2
10	18865	Almohadilla de poliuretano para pies,	2
11	18866	Cinta de doble cara	4
12	13521	Toallita con alcohol	4
13	19076	Arandela de velocidad de 1/4"	4
14	13724	arandela de seguridad de 5/16"	12
15	19017	Soporte para rueda de transporte (no en la imagen)	2

HERRAMIENTAS NECESARIAS (NO INCLUIDAS):

- » Dos llaves de 1/2" o ajustables
- » Una llave de 7/16"
- » Una llave de 3/8" o una dado de 3/8"

PREPARA LAS ALMOHADILLAS NUEVAS

1. Retira las patas y otros materiales del embalaje y coloca las patas en el suelo con la parte inferior de la pata hacia arriba, de modo que la cara en forma de "L" con tres agujeros quede en el suelo.
2. Retira las 4 almohadillas de poliuretano para pies y 1 toallita con alcohol del embalaje. Abre una toallita y limpia a fondo la parte superior de cada almohadilla. Esta es la cara opuesta al acanalado. Si la toallita está sucia o se seca demasiado, usa otra toallita para las almohadillas restantes. Deja las almohadillas a un lado y deja que se sequen.
3. Abre una toallita con alcohol para limpiar la parte inferior de cada pie de metal del reformer. Si es necesario, usa una toallita secundaria.
4. Si tienes instalada una Torre de Potencia, retira las cuerdas, afloja las 4 perillas de la torre y retira la torre.
5. Usando la llave Allen más corta incluida, retira los 4 tornillos que sujetan las placas de la cubierta del extremo de la cabeza y los pasadores elevadores en su lugar. Déjalos a un lado para volver a instalarlos más tarde. Consulte la Figura A.

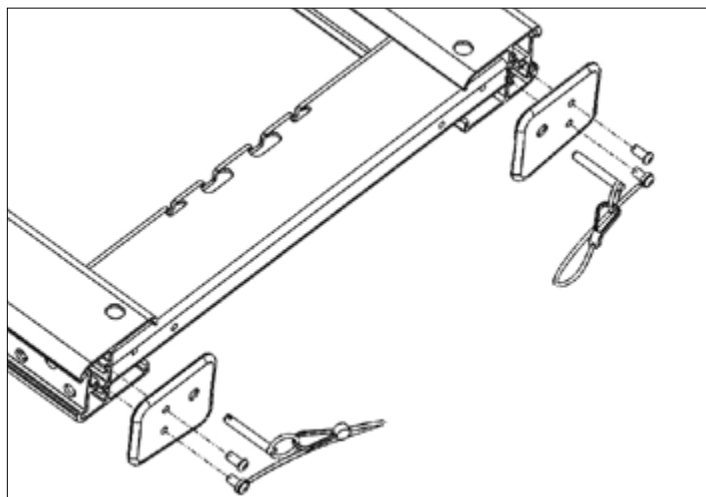
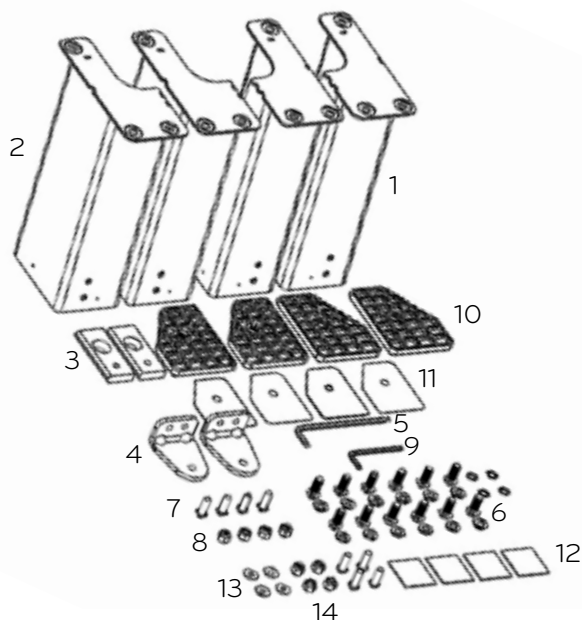


Figura A

1. Engancha todos los resortes para mantener el carro inmóvil. Retira las cuerdas, los soportes para hombros y los elevadores. Coloca la barra de pies (si está instalada) en su posición más baja y verifica que todos los pasadores estén bloqueados para que la barra de pies esté segura. Luego, con la ayuda de un amigo, levanta el Allegro Nextgen por ambos extremos y gíralo cuidadosamente boca abajo y colócalo en el suelo. Es posible que desees colocar una almohadilla u otra protección para el suelo debajo del Reformer.

2. Retira las 4 patas de goma de la parte inferior del bastidor del Reformer agarrándolas firmemente con la mano y girándolas en sentido contrario a las agujas del reloj. Puedes desechar las patas a menos que desees volver a una configuración plana del Allegro Nextgen.

3. Antes de continuar, asegúrate de que la parte superior de las almohadillas nuevas del paso 2 esté completamente seca y que no quede líquido de alcohol en la pieza. Si las almohadillas no están secas, la almohadilla y la cinta no se adherirán. Despega un lado de la cinta del adhesivo e instálalo en una almohadilla. Alinea el lado de la esquina de 45 grados de la cinta con la esquina en ángulo de la almohadilla. El orificio central irá sobre el círculo central y el lado plano irá contra los pasadores de alineación elevados y el lado plano irá contra los pasadores de alineación elevados. Consulte la Figura B.

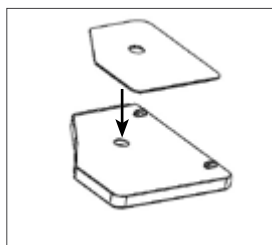


Figura B

4. Despega la parte superior de la cinta aplicada e instala este conjunto de almohadilla en la parte inferior de una pata limpia. Consulte la Figura C.



Figura C

5. Usa uno de cada uno: tornillo de 1/4", arandela de velocidad, tuerca de seguridad y la llave Allen proporcionada, más un dado o llave; alinea el lado en ángulo del pie con el lado en ángulo de la pata, asegurándote de que los pasadores de alineación del pie entren en la base de la pata. Consulta nuevamente la Figura C. Aprieta el tornillo hasta que el extremo apenas sobresalga por la parte superior de la tuerca. NO APRIETES DEMASIADO.

6. Repite los pasos 8-10 para todas las demás patas.

7. Inserta las placas de tuerca de la pata que se muestran en la Figura D en el bastidor del Reformer hasta que el orificio grande se alinee con el orificio del elevador en el bastidor. Cuando lo haga, introduce el elevador a través del bastidor y el bloque para mantenerlo en su lugar. Consulte la Figura s D y E.

8. Con los elevadores aún en su lugar para localizar las placas de tuerca de la pata, coloca dos de las patas en el riel del bastidor en el extremo de la cabeza del Reformer, alineando los orificios de la pata con los tres orificios del bastidor. Las patas izquierda y derecha no son iguales, así que sigue buscando la que coincida con el patrón de orificios del bastidor. Ahora comienza a enroscar los seis tornillos de 5/16-

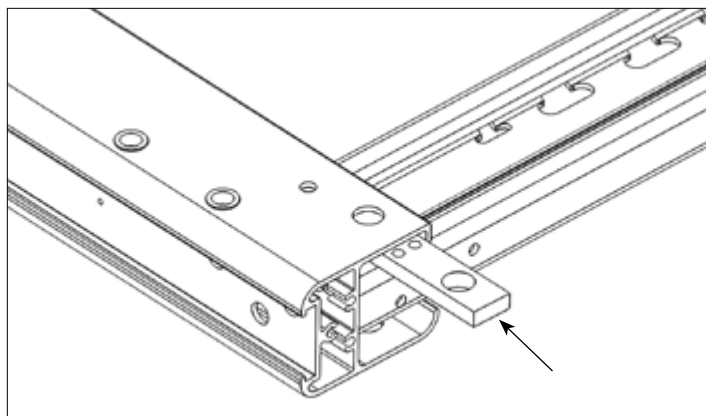


Figura D

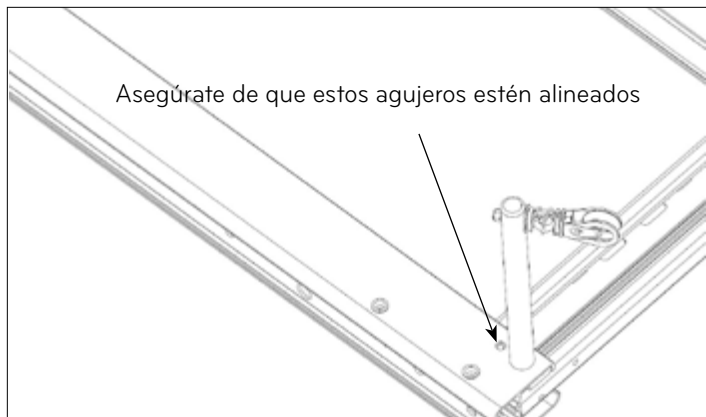


Figura E

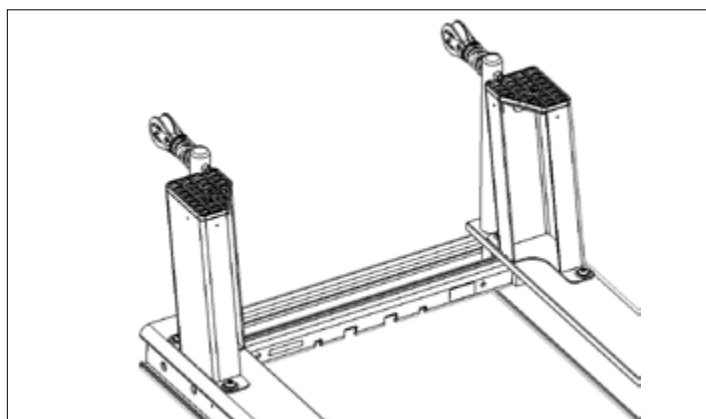


Figure F

18 con arandelas de seguridad en el bastidor para asegurar las patas en su lugar. Comienza con el tornillo que entra en el bloque que se mantiene en su lugar por el elevador y el bastidor, y una vez que todos estén iniciados, apriétalos. Consulte la Figura F.

Ahora puedes retirar los elevadores y dejarlos a un lado.

NOTA: El extremo largo de la llave Allen de 3/16" incluida tiene forma de bola para permitir una mayor maniobrabilidad cuando se trabaja en áreas pequeñas. Una vez que los tornillos estén ajustados con los dedos, usa el lado corto de la llave Allen para apretarlos.

1. Instala las patas en el extremo de los pies del bastidor de la misma manera con los 6 tornillos y las arandelas de seguridad. No se requieren placas de tuerca para las patas en el extremo de los pies.
2. Usando una llave de 7/16" y la llave Allen incluida, instala los soportes de las ruedas de transporte con los tornillos y tuercas de 1/4-20 como se muestra en la Figura G. Asegúrate de que los soportes estén orientados como se muestra. Por lo general, estos se instalan en el extremo de los pies del Reformer, como se muestra en la Figura G.

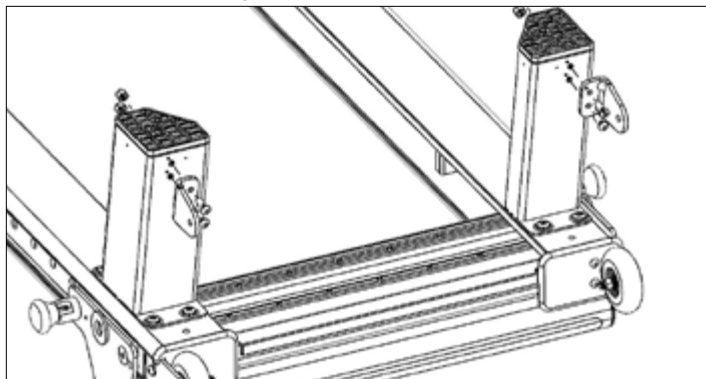


Figura G (Footbar not shown)

AVISIO: Las ruedas de transporte también se pueden instalar en el extremo de la cabeza, lo que te permite mover el Reformer con la Torre más fácilmente. Solo asegúrate de que el carro esté rodado hacia el extremo de la cabeza del Reformer antes de levantar el extremo de los pies de la máquina en esta configuración.

3. Usando dos llaves de 1/2" o ajustables, retira las ruedas de transporte de su ubicación actual e instálalas en los soportes que acabas de instalar. Deja los soportes de las ruedas de transporte viejos en su lugar, ya que ahí es donde se puede sujetar una correa para los pies. Consulte la Figura H.

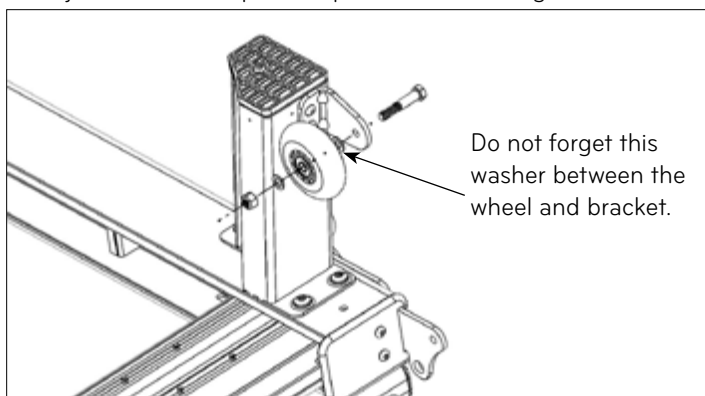


Figura H

AVISIO: Es fundamental que las arandelas y la rueda se instalen en el mismo orden y orientación que estaban en los soportes originales. Haga una rueda a la vez y, si la rueda no gira libremente cuando termine, verifique con la otra rueda para asegurarse de que todo esté en el orden correcto.

4. Con la llave Allen, quita los tornillos que sujetan los soportes de transporte en el chasis y desliza hacia afuera los soportes viejos. Instala los soportes nuevos y vuelve a poner los tornillos. Ver Figura I.

5. Vuelva a instalar las tapas de los rieles del cabezal en el mismo lado del que las quitó.
AVISIO: Si va a instalar un sistema de torre a continuación, deje las tapas de los rieles del cabezal sin colocar.

AVISIO: Si va a instalar un sistema de torre a continuación, deje las tapas de los rieles del cabezal sin colocar.

6. Las patas están instaladas y ahora puede levantar con cuidado y girar su Reformer Allegro Nextgen para apoyarlo sobre las patas. Vuelva a instalar los soportes para hombros, los elevadores y las cuerdas.

Cómo instalar y utilizar la almohadilla de la plataforma de pi

Su Allegro Nextgen Reformer trae una almohadilla para la plataforma de pie. Coloque la almohadilla directamente en la parte posterior de la plataforma de pie que va a usar. Esta almohadilla ayudará a que la plataforma de pie esté a la misma altura de la almohadilla de su carro. Ver la Figura A.

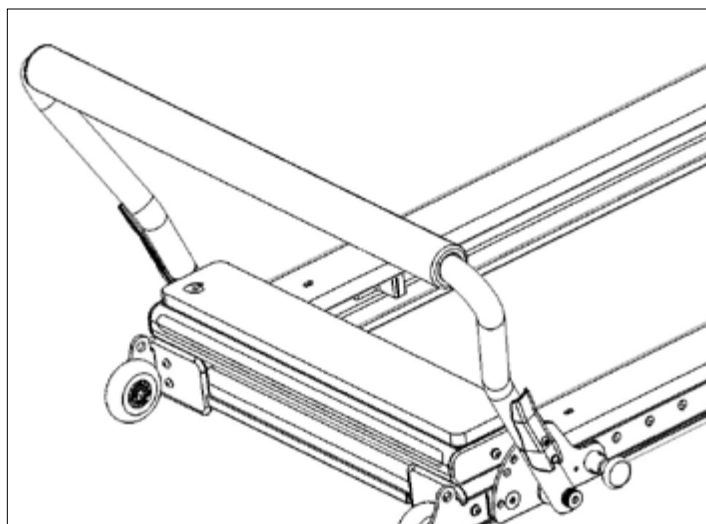


Figura A

Cómo montar la Tower

Antes de montarlo, compruebe las piezas y los componentes que recibió con la siguiente lista. Si le falta alguna pieza, comuníquese con el departamento de atención al cliente de Balanced Body llamando al 1-800-PILATES (1-800-745-2837) desde los Estados Unidos y Canadá, o al +1-916-388-2838 (internacional).

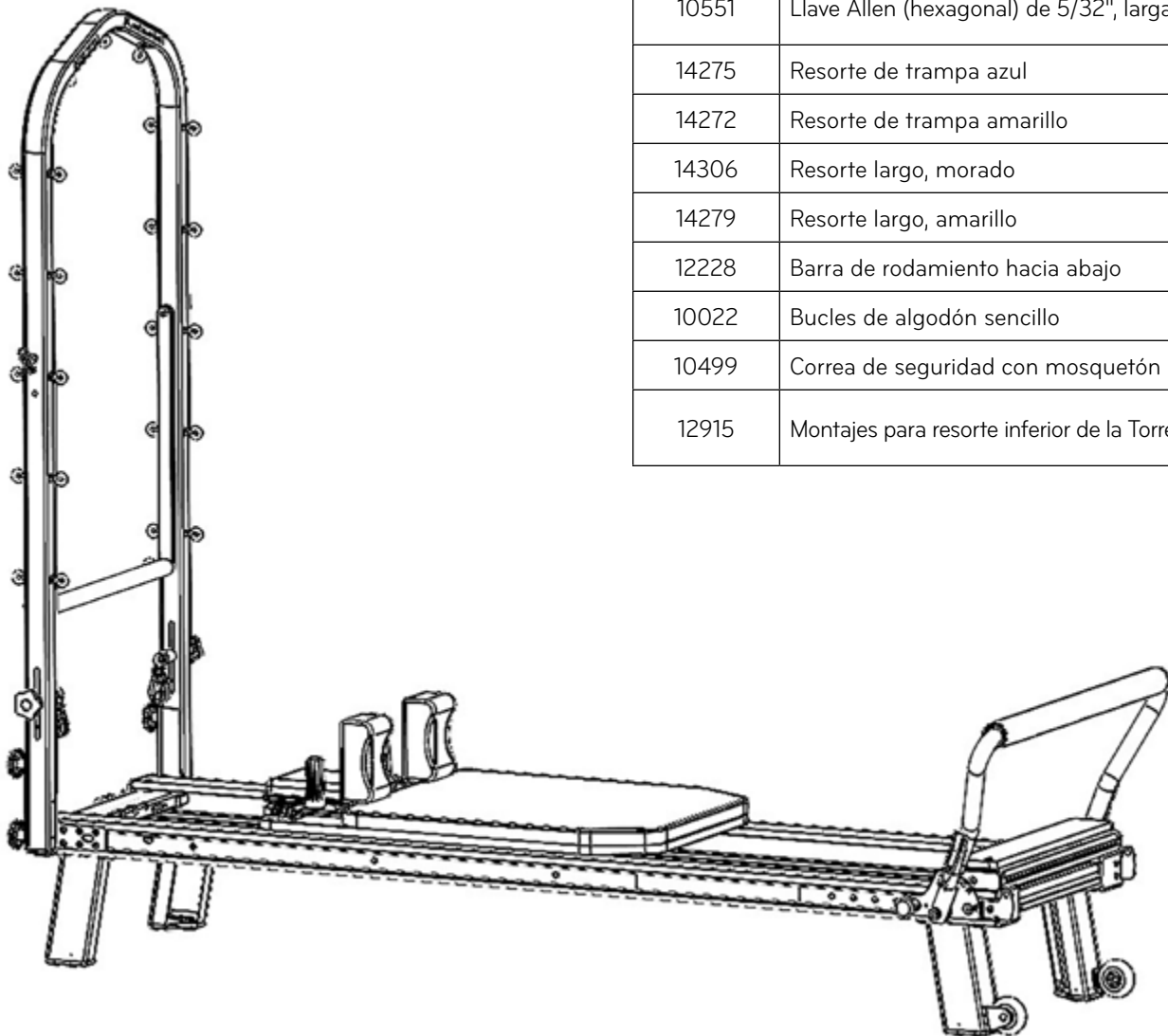
PREPARE SU ALLEGRO NEXTGEN REFORMER

Si compró un kit para las piernas de 14 pulgadas para el Allegro, le recomendamos firmemente instalar el kit antes de instalar la Torre.

Quite todas las cuerdas y elevadores del Allegro. Si compró el Allegro Nextgen antes del 1 de febrero de 2004, quite las etiquetas y los respaldos laterales. Puede pedir una etiqueta nueva gratis llamando al 1-800-PILATES (1-800-745-2837) en Estados Unidos y Canadá, o al +1-916-388-2838 (internacional).

PARTS LIST

Descripción	Número de pieza	Cantidad
18980	Torre (Tower)	1
14594	Barra de empuje (PTB)	1
14021	Pasador de mango en T	2
11907	Soporte de la Torre, derecha	1
11906	Soporte de la Torre, izquierda	1
12810	Conjunto de polea y perilla ajustables	2
10551	Llave Allen (hexagonal) de 5/32", larga	1
14275	Resorte de trampa azul	2
14272	Resorte de trampa amarillo	2
14306	Resorte largo, morado	2
14279	Resorte largo, amarillo	2
12228	Barra de rodamiento hacia abajo	1
10022	Bucles de algodón sencillo	1 pair
10499	Correa de seguridad con mosquetón	1
12915	Montajes para resorte inferior de la Torre	1



1. Usando la llave Allen (hexagonal) 5/32" incluida, retire los protectores plásticos del riel y los pasadores de bloqueo al extremo de la cabecera del armazón del Allegro. Deberán volver al mismo lado, por lo que no pierda de vista dónde va cada cual y mantenga los tornillos con ellos. Consulte la Figura A.

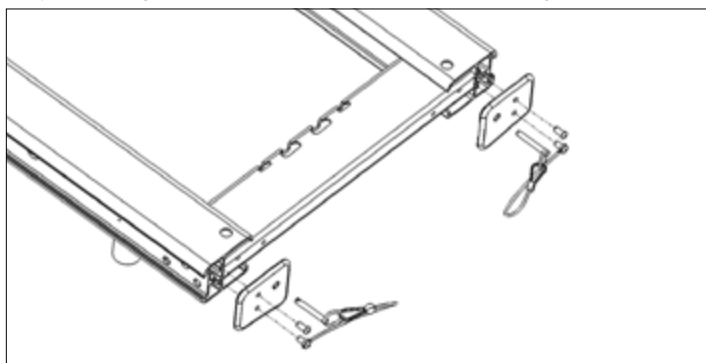


Figura A

2. Cómo instalar los soportes de montaje de la Torre:

- a. Con la llave Allen de 5/32" suministrada, afloje los 6 tornillos dándole de 1 a 2 vueltas en cada soporte. No los quite, solo para que tenga un poco de movimiento entre las placas. Vea la Figura B.
- b. Asegúrese de que los soportes estén alineados como en la Figura B (use las perillas y tornillos grises grandes como referencia) y deslícelos en el canal en C del marco.

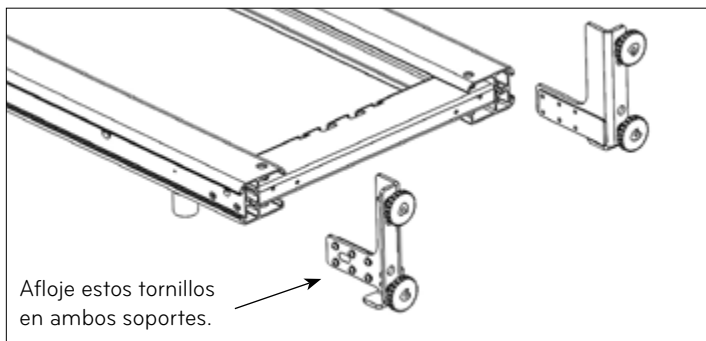


Figura B

3. Vuelva a instalar las tapas de los rieles de plástico en el mismo lado del que los retiró. El cordón y los pasadores de bloqueo ya no son necesarios, por lo que se pueden dejar a un lado con los soportes. Vea la Figura C.

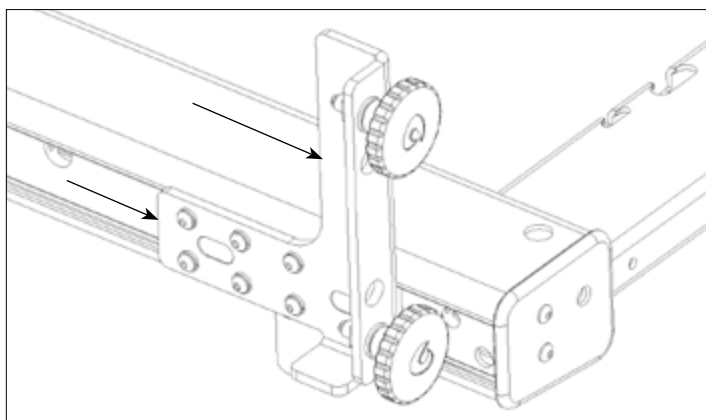


Figura C

4. Asegúrese de que ambos soportes estén completamente deslizados hacia arriba contra las tapas de los rieles de plástico. Usando la llave Allen de 5/32" suministrada, apriete los 6 tornillos en ambos soportes de la torre. Vea las Figuras C y D.

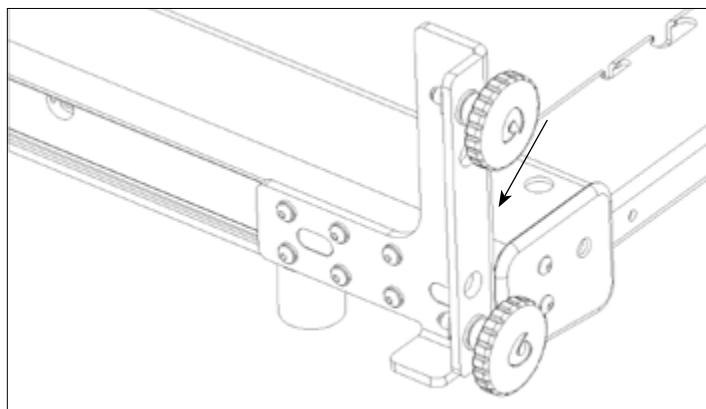


Figura D

5. Instale el bastidor de la Torre en los soportes.

- a. Oriente el bastidor de la Torre de manera que los orificios con rosca grande vean al lado opuesto del carro.
- b. Levante el bastidor de la Torre sobre los soportes y bájelo alrededor de ellos para que descansa en la repisa en la parte inferior de los soportes. Consulte la Figura E.

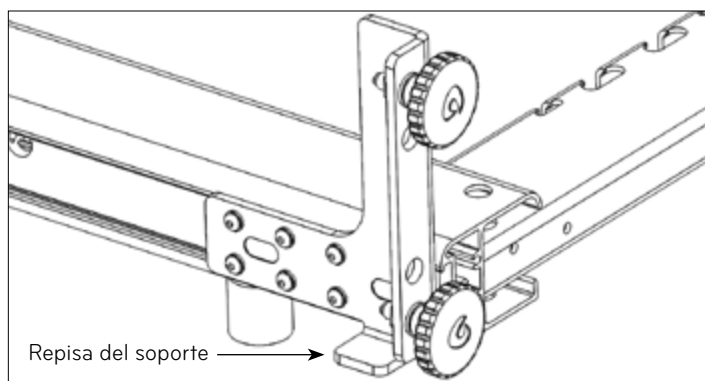


Figura E

- c. Deslice el bastidor hacia el soporte hasta que queden al mismo nivel.
- d. Con un brazo o un ayudante que sostenga el bastidor de la Torre en posición vertical, comience a enroscar las 4 perillas grandes dentro del bastidor de la Torre. Puede que tenga que empujar el bastidor para que se posicione con la perilla, y si alguna le causa problemas, siga con las demás y luego vuelva a esa. Vea la Figura F.

AVISO IMPORTANTE: Comience con las cuatro perillas, con 3 o 4 giros dentro del bastidor de la Torre antes de apretar cualquiera de ellas. También es muy importante que la Torre esté paralela y a ras contra el soporte con las perillas. Es posible que tenga que empujar/tirar/torcer la pata de la Torre para que quede alineada.

- e. Una vez que las cuatro perillas están en posición, apretarlas una por una.

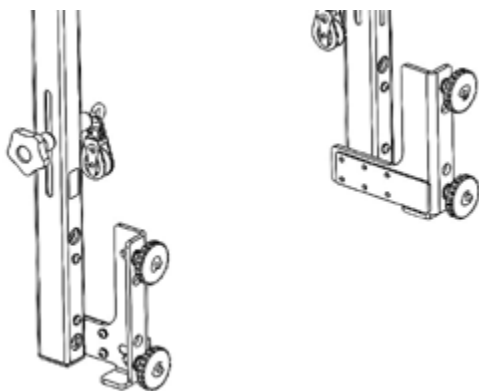


Figure F

6. Instale las poleas ajustables al montar los componentes como se muestran en la Figura G con la polea dentro del bastidor. Apriete la perilla cuando el cáncamo esté en posición horizontal, como se muestra en la Figura G. Repita al otro lado.

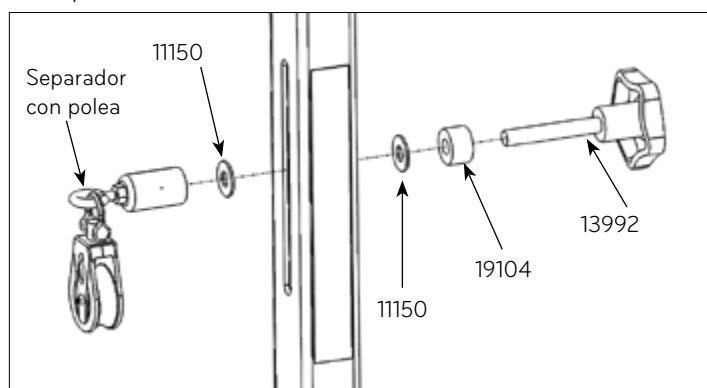


Figura G

7. Instale los soportes inferiores de resortes en el extremo de la cabecera del armazón con el tornillo largo y la llave Allen (hexagonal) de 5/32". Apriete el tornillo con el cáncamo orientado verticalmente como se muestra en la Figura H.

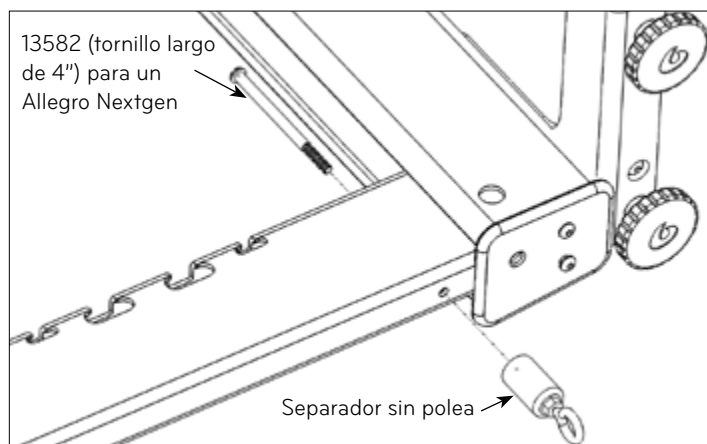


Figura H

8. Vuelva a enhebrar las cuerdas a través de las poleas del elevador nuNextgen.

REPOSICIÓN DEL PASADOR DE MANGO EN T

Para fines de envío, la Torre se embala con pasadores de mango en T instalados dentro de la plataforma de la Torre. Consulte la Figura I.

9. El pasador de mango en T debe instalarse en la parte exterior de la plataforma de la Torre para su uso. Para retirar el pasador de mango en T, apriete el botón del mango del pasador mientras sostiene firmemente la barra de empuje (PTB). Tire del pasador hasta que salga de la barra de empuje y del bastidor de la Torre. Vuelva a insertar el pasador desde la parte exterior del bastidor de la Torre. Consulte la Figura I.

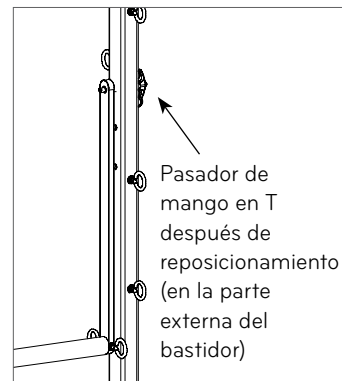


Figura I

CÓMO INSTALAR LA CONVERSIÓN DE COLCHONETA

10. Desconecte todos los resortes del carro
11. Mueva el carro hasta el extremo de la cabecera del armazón del Allegro Nextgen y quite las cuerdas del medio.
12. Coloque la colchoneta en el espacio abierto entre la plataforma de pie y el carro.
13. Quite los apoyos para los hombros del carro (opcional).

USO DE LA CORREA DE SEGURIDAD DE LA BARRA DE EMPUJE (PTB) PREINSTALADA

Aviso: Use siempre la correa de seguridad para hacer ejercicios con resorte inferior.

Solo se debe usar bajo la supervisión de un instructor calificado. La correa de seguridad de la barra PTB se usa únicamente para hacer ejercicios con resorte inferior. La foto de la derecha muestra la correa de seguridad en la posición correcta para fijar la barra de empuje. La correa incluye varios bucles o "puntos de contacto" para que usted pueda ajustar el "punto de parada" de la barra PTB si se suelta durante un ejercicio.



Figura A

Aviso: Use la parte de velcro de la correa de seguridad orientada hacia la parte superior del bastidor de la Torre para fijar la barra PTB en posición vertical cuando no esté en uso.

CÓMO TRASLADAR Y PONER VERTICALMENTE (DE PIE) UN ALLEGRO NEXTGEN CON UNA TORRE (TOWER)

Aviso: Siempre tenga precaución al mover, levantar o almacenar un Allegro Nextgen o un Allegro Nextgen con una Torre. Use una técnica de levantamiento adecuada para evitar lesiones.

PARA TRASLADAR:

Para trasladar un Reformer con una Torre una corta distancia, puede levantar el extremo de la cabecera y rodarla hacia las ruedas de transporte como si no tuviera una Torre. Tenga en cuenta que levantará la Torre y el Reformer, de manera que será más pesado que el Reformer solamente. La Torre también quedará bastante elevado, de manera que tenga cuidado si no tiene techos altos.

Si no es posible mover el Reformer y la Torre, retire la Torre y luego mueva el Reformer.

1. Tire las cuerdas hacia atrás a través de las poleas en el elevador.
2. Afloje las cuatro perillas grises de la Torre y retírelo del armazón del Reformer. Si esto es muy pesado, puede retirar primero los resortes y la barra de empuje. Si no puede quitar la barra de empuje o la barra de rodamiento hacia abajo, tenga en cuenta que pueden girar libremente.
3. Ahora, con el carro sujeto en la posición inicial por lo menos con 2 resortes, levante el extremo de la cabecera del Reformer para que ruede.

Aviso: Si tiene instaladas las piernas extendidas y tiene las ruedas de transporte al extremo de la cabecera, puede dejar la Torre instalada y levantar el extremo de los pies de la máquina para rodarla. Solo asegúrese que el carro está al extremo de la cabecera del armazón antes de levantarlo. En esta configuración utilizará más espacio a medida que se mueve, pero en ciertas circunstancias es aceptable. No levante el Reformer por la barra para los pies.

PARA PONERLO DE PIE:

4. Retire el bastidor de la Torre como se explica en la sección "Para trasladar". **La Torre debe retirarse antes de ponerlo de pie.**
5. Es absolutamente crucial que la barra para los pies del Allegro Nextgen esté colocada y trabada en la posición correcta para almacenar el aparato verticalmente. Mueva y trabe la barra para los pies en la posición más cercana al extremo de los pies del armazón del Reformer. Eleve la barra para los pies a la posición más alta. Eleve el extremo de la cabecera del armazón del Allegro Nextgen a la altura de la cintura. Luego, eleve el armazón a la posición vertical. Use su pie para estabilizar el extremo de la plataforma con ruedas cuando la levante para colocarla en posición vertical. El Allegro Nextgen en posición vertical se apoyará sobre la barra para los pies y las ruedas de transporte.

Aviso: Es absolutamente crucial que la barra para los pies del Allegro Nextgen esté colocada y trabada en la posición correcta para almacenar el aparato verticalmente.

Cómo instalar la Correa de Seguridad para la Pared

La correa de seguridad para la pared del Allegro Nextgen está diseñada para montarse en paredes con estructuras de madera estándar. Si tiene un tipo de material de construcción de pared diferente (ladrillo, hormigón, etc.), puede necesitar un sujetador diferente. Consulte con su ferretería o contratista local.

Lista de piezas (incluidas)

- » 1 correa de banda ajustable
- » 1 cáncamo de 3-1/2"

Herramientas necesarias (no incluidas):

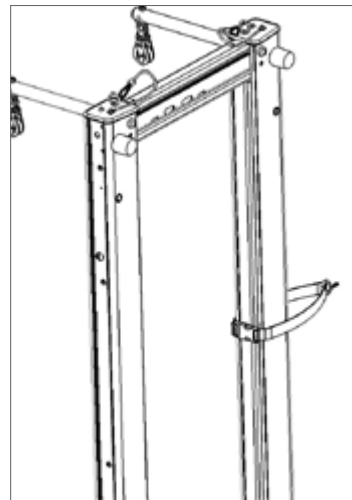
- » Broca de taladro de 1/8"
- » Destornillador Phillips o de cabeza plana

INSTALE EL CÁNCAMO

1. Encuentre un travesaño en la pared donde quiere parar su Allegro. Asegúrese de tener amplio espacio a ambos lados del travesaño y también por encima del Allegro. Use un taladro de broca de 1/8", preperfore un agujero en el travesaño. El agujero debe estar entre 5' a 5 1/2' (1.5 a 1.67 m) por encima del piso. Asegure el cáncamo dentro del agujero preperforado con el destornillador hasta que el eje del cáncamo esté completamente dentro de la pared.

CÓMO USAR LA CORREA DE SEGURIDAD PARA LA PARED

2. Siga las instrucciones de su Allegro Nextgen o Allegro Nextgen Tower para el procedimiento de poner de pie adecuado.
3. Mueva el Allegro Nextgen cerca de la pared con la barra para los pies apuntando al lado opuesto de la pared (perpendicular a la pared).
4. Envuelva los extremos de las correas alrededor de un riel y conecte los extremos como un cinturón, usando el clip ajustable.
5. Ajuste la correa para evitar que se afloje.



AVISO: No trate de envolver los extremos de la correa alrededor de todo el armazón, no van a encajar.

IMPORTANTE: Balanced Body no se hace responsable de ningún daño o lesión ocasionado por la instalación incorrecta del montaje de pared, o por el uso incorrecto o inadecuado del equipo de montaje en la pared.

Si tiene preguntas, comuníquese con Balanced Body llamando al 1-800-PILATES (1-800-745-2837) en Estados Unidos y Canadá, 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.

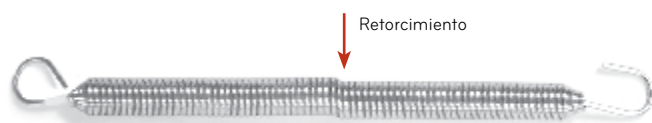


Figura 1

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**.

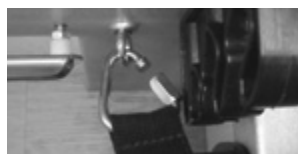


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.



Mal encaje: desgaste excesivo del gancho.

CÁNCAMOS, TUERCAS Y TORNILLOS

Apretar 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.

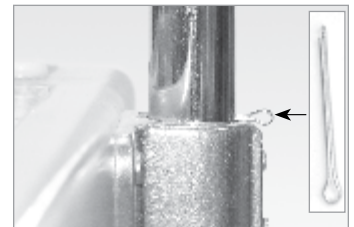


Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

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).

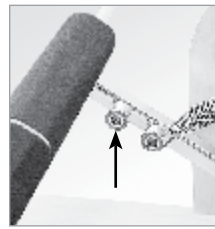


Figura 8: Arandela de fibra

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.

See 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 realiza la reparación.
Click 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.

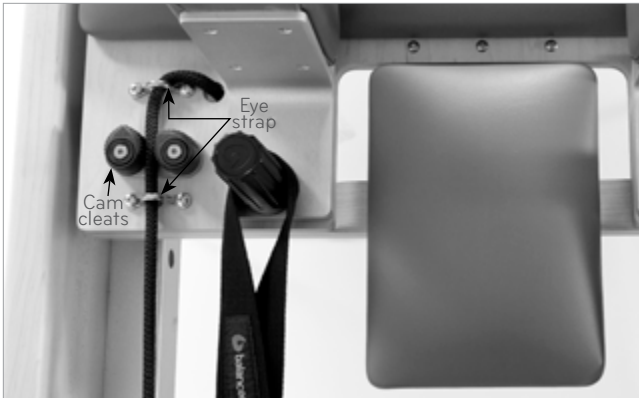


Imagen con las abrazaderas de la cuerda

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.



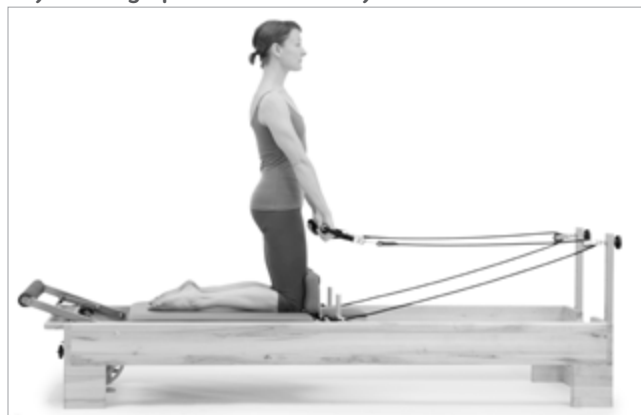
La barra de pies Allegro 1 tiene varias posiciones de bloqueo. Consulte su manual de Reformer, ya que las barras de pies difieren entre los modelos y opciones del Reformer.

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.

Ejemplos de ejercicios para El Reformer

JERCICIOS DE PIES, TODOS LOS NIVELES

10 repeticiones

Resortes: 2 – 4 resortes

FOCO

- » **Respiración** – exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro, o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna neutra
- » Estabilidad pelviana
- » Alineación de cadera, piernas y tobillos

PRECAUCIONES

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

Posiciones iniciales

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

Talones

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

Dedos de los pies

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

Prensil

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

Barra: Media o alta

Reposacabeza: Arriba

» Fortalecimiento de cadera, piernas y tobillos

» **Circulación**

» **Aislamiento** – liberar la tensión innecesaria acumulada en la parte superior del cuerpo y en las caderas

V de Pilates

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

Flexionar/Releve

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

2a posición

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

Correr en el lugar

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



Talones



Dedos de los pies



Prensil



V de Pilates



EN, TODOS LOS NIVELES

10 grupos

Resortes: 1 – 3

FOCO

- » **Respiración percusiva** - inhalar durante 5, exhalar durante 5
- » **Pelvis estable** – fija o neutra
- » Abdominales hundidos

Precauciones

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

Requisitos previos

Cien sobre la estera

Posición inicial

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

Nivel 1

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

Barra: Ninguna

Bucles: Regulares Reposacabeza: Arriba

- » Fuerza abdominal
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

Nivel 2

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

Nivel 3

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



ABDOMINALES EN POSICIÓN DE RODILLAS, NIVEL 1-2

10 repeticiones
Resortes: 0 – 2

Barra: Ninguna
Bucles: Ninguno

FOCO

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

Precaución

Problemas de hombros, codos y muñecas, imposibilidad de arrodillarse

Requisitos previos

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

Posición inicial

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

Ejercicio estándar (con la espalda plana)

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

- » Estabilidad pelviana
- » Estabilidad escapular

Variación – Oblicuo 1

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

Variación – Una sola pierna 1

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



6 repeticiones

Preparación: 2 resortes

FOCO

- » **Respiración** - exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna sobre la estera o columna neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal

Precauciones

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

Requisitos previos

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

Posición inicial

Posición supina sobre el carro, bucles alrededor de los empeines

Bajar la pierna

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

Barra: Cualquiera

Bucles: Regulares

- » Estabilidad pelviana
- » Fortalecimiento de los tendones, aductores y glúteos
- » Flexibilidad de los tendones y aductores
- » Alineación de piernas y caderas
- » Rango de movimiento de la cadera

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

Tijeras

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

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

Aros

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



CAJA CORTA - ABDOMINALES, TODOS LOS NIVELES

6 repeticiones
Resortes: 4 - 5
Caja: Corta

Correa: Correa de pies
Tubo en las manos

FOCO

- » **Respiración** – inhalar hacia abajo/exhalar hacia atrás o exhalar hacia abajo/inhalar hacia atrás
- » Fortalecimiento abdominal

- » Ahuecamiento abdominal
- » Fortalecimiento de la espalda
- » Flexibilidad de la espalda

Precauciones

Lesiones de espalda, cuello y hombros, osteoporosis

Requisitos previos

Chariot en Reformer, Giros hacia atrás en Cadillac

Posición inicial

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

Ejercicio estándar

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

Variación oblicua

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



EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1 - 2

4 - 10 repeticiones

Resortes: 1-2

FOCO

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

Precauciones

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

Requisitos previos

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

Ejercicios frente a las correas

- » **Bíceps:** Sosteniendo bucles muy cortos con las manos, flexionar los codos para tirar de las correas hacia los hombros.

Caja: larga, corta o ninguna

Bucles: muy cortos, cortos o regulares

- » Estabilización del torso
- » Postura sentada

- » **Tríceps/deltoide posterior:** Bucles en las manos, brazos estirados, tirar de las correas hacia atrás a nivel de las caderas y llevar los brazos hacia atrás

Ejercicios de frente a barra de pies

- » **Servir una bandeja:** Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, codos flexionados, ir hacia adelante, estirar los brazos, abrir los brazos con las palmas de las manos hacia arriba y regresar
- » **Abrazar un árbol:** Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, brazos abiertos hacia los costados, codos flojos, llevar la punta de los dedos para juntarlas



Bíceps



Servir una bandeja



Tríceps



Abrazar un árbol



Ejemplos de ejercicios para la Torre

DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS DE PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO

- » **Nivel:** El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.
- » **Repeticiones:** Cuántas veces se realiza el ejercicio.
- » **Resortes:** Número y ubicación de los muelles en la mesa trapecio.
- » **Bucles:** Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.*
- » **Foco:** En qué se debe hacer hincapié durante el ejercicio.

- » **Precauciones:** Condiciones físicas que pueden limitar o excluir a un participante. Puede resultar necesario modificar los ejercicios para las personas que presentan dichas condiciones.
- » **Requisitos previos:** Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un nuNextgen ejercicio.
- » **Posición inicial:** Dónde comenzar el ejercicio en el Reformer.

*Si corresponde

RODAR HACIA ATRÁS, NIVEL 1

6-10 Repeticiones

Resortes: 2 resortes amarillos largos o 2 amarillos cortos desde la posición alta

FOCO

- » **Respiración** – exhalar al rodar hacia abajo, inhalar al rodar hacia arriba
- » Equilibrio entre los extensores abdominales y lumbares
- » Cuello y hombros flojos
- » Mantener la curva C
- » Flexores de la columna flojos

Precauciones

Problemas de hombros y cuello, algunos problemas lumbares, osteoporosis

Posición inicial

Sentarse frente al extremo abierto de la Cadillac, sosteniéndose con la barra o los mangos, rodillas flojas, pies sobre las barras metálicas.

Barra o mangos de rodamiento hacia atrás

Ejercicio estándar

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

Variaciones oblicuas

- » Barra de madera (Ski acuático)
- » Sentarse en diagonal sobre la mesa, colocar el pie izquierdo contra el tubo, cruzar el pie derecho sobre el tobillo, colocar la mano izquierda sobre la barra y extender el brazo derecho a la vez que rota el torso hacia la derecha.
- » Girar hacia abajo manteniendo la rotación, luego cambiar de lado.



Ski acuático



Rodar hacia atrás

EMPUJE SENTADO, NIVEL 1

6 repeticiones

FOCO

- » **Respiración** – exhalar al estirar hacia adelante, inhalar al estirar hacia arriba o inversamente
- » Flexión y extensión de la columna
- » Flexibilidad de los tendones

Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de hombro

Requisitos previos

Estiramiento de la columna en la estera

Posición inicial

Sentarse sobre la mesa frente al extremo de la torre, con los pies contra las barras verticales, y ambas manos sobre la Barra de Empuje (las rodillas pueden estar flexionadas o estiradas, según la flexibilidad del usuario).

Resortes: 1 resorte rojo corto desde la parte superior en la Barra de Empuje

- » Estabilidad/movilidad de escápulas
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad de la columna

Ejercicio estándar

- » Empujar con la barra hacia abajo, encorvar la columna hacia adelante, comenzando con la parte superior de la cabeza, llegar hasta la barra y estirar.
- » Regresar desahuecando los abdominales y apilando una vértebra sobre otra hasta sentarse sobre los isquiones.
- » Empujar con la barra hacia arriba y reclinarsse hacia adelante desde las caderas, con la espalda plana antes de comenzar nuevamente.



Guida per l'utente dell'Allegro Nextgen Reformer™ e Tower di Balanced Body®

QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.

MONTAGGIO DELL'ALLEGRO NEXTGEN™ REFORMER

ELENCO DELLE PARTI

Numero della parte	Descrizione	Quantità
19171	Barra poggiapiedi completa	1
12680	Bulloni e rondelle di spalla	1 kit
12907	Poggiaspalle con supporti	1 coppia
11765	Sostegno di blocco per le spalle	2
18903	Pomelli con vite twist lock	2
10536	Cavi soft touch	1 coppia
10046	Asole doppie (Soft Touch)	1 coppia
19080	Montante Allegro con puleggia	2
13629	Chiave a brugola da 5/16"	1
12981	Chiave Allegro	1
14285	Molla rossa	3
14286	Molla blu	1
14295	Molla gialla	1
15968	Cuscinetto in schiuma per la Standing Platform	1
13778	Chiave a brugola da 5/32"	1
13891	rondella spaccata	2
13633	La staffa di trasporto è preinstallata con la ruota	2
11890	Staffa di trasporto preinstallata con ruota	

PRECAUZIONI IMPORTANTI: LEGGERE LE AVVERTENZE

Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere attentamente le importanti precauzioni che seguono prima di usare Allegro.

- » Leggere le istruzioni contenute in questo manuale prima di usare Allegro. Prima di utilizzare l'attrezzo, guardare con attenzione il video Montaggio e sicurezza fornito insieme ad Allegro. Utilizzare Allegro unicamente nel modo descritto nel presente manuale e nel video.
- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori di Allegro siano adeguatamente informati sulle precauzioni da adottare.
- » Utilizzare Allegro unicamente su una superficie piana. Tenere le mani e i piedi lontano da tutte le parti in movimento. Quando Allegro non è utilizzato, almeno due molle dovranno rimanere agganciate al carrello. Tenere bambini al di sotto di 12 anni e animali domestici lontani da Allegro in qualsiasi momento.
- » In caso di sensazione di dolore, vertigini o mancanza di respiro, smettere immediatamente l'esercizio.
- » Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



STATEMENT OF INTENDED USE

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

Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Allegro Nextgen 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.

Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Allegro Nextgen 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.

Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro Nextgen 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.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro Nextgen 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.

MONTAGGIO DEI POGGIASPALLE

1. Individuare i due perni sporgenti alla base dei poggiaspalle. Abbassare i perni dei poggiatesta sugli intagli e far scorrere in direzione opposta all'imbottitura del carrello. Vedere Figura A.

Nota: I poggiaspalle possono essere montati in due posizioni. Una posizione è più larga e più confortevole per le persone con spalle più ampie. Scambiare la posizione dei poggiaspalle destro e sinistro per passare dalla configurazione standard a quella larga.

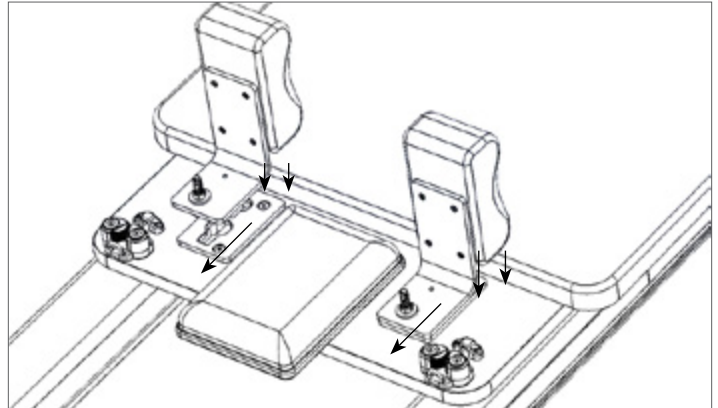


Figure A

2. Ora avvitare i sostegni di blocco per le spalle sul bullone sporgente alla base di ciascun poggiaspalle. Vedere Figura B.

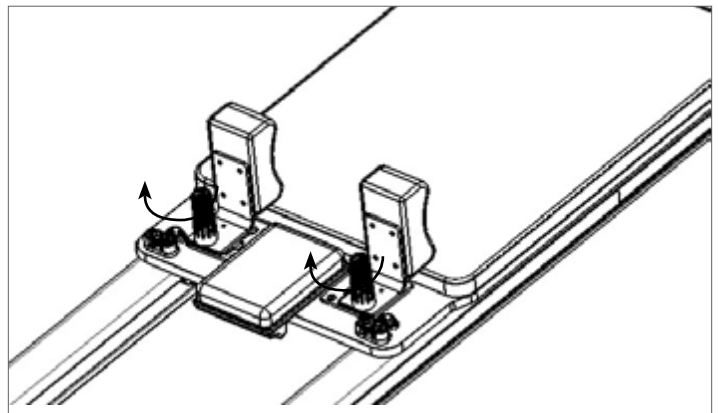


Figure B

Utilizzo dei sostegni di blocco per le spalle:

Ruotare i sostegni in senso orario per serrarli e bloccare i poggiaspalle in posizione. Se i poggiaspalle vengono serrati eccessivamente, sarà difficile rimuoverli, pertanto serrarli fino in fondo ma non eccedere. Per rimuovere i poggiaspalle, ruotare il sostegno in senso antiorario di 1-2 giri e far scorrere il poggiaspalle delicatamente verso il carrello.

La Figura C illustra la posizione dei poggiaspalle quando sono riposti. Notare gli appositi intagli sul lato testa del telaio dell'Allegro.

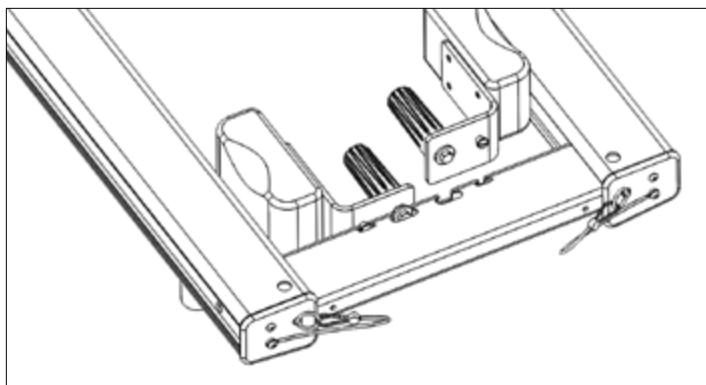


Figura C

MONTAGGIO DEGLI SPINOTTI ELASTICI NERI

3. Allineare il foro grande filettato sul perno di articolazione con uno dei fori presenti sul telaio. Avvitare fino in fondo nel foro lo spinotto elastico. Vedere la Figura D.
4. Ripetere sull'altro lato. Serrare entrambi gli spinotti elastici in modo sicuro con la chiave fissa in dotazione.

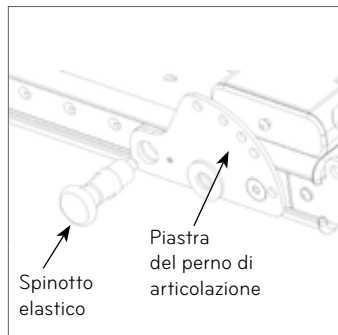


Figura D

Per muovere i perni di articolazione, estrarre gli spinotti elastici dal telaio e ruotare di 90° per sbloccarli. Per reinserire lo spinotto, ruotare lo spinotto finché si inserisce in uno dei fori presenti sul lato del telaio.

Nota: Assicurarsi che entrambe le piastre del perno di articolazione siano bloccate nella stessa posizione orizzontale prima di proseguire.

MONTAGGIO DELLA BARRA POGGIPIEDI

5. Sollevare la barra poggiatesta così che la cucitura della fodera della barra poggiatesta sia lontana dall'imbottitura del carrello.
6. Premendo le levette degli spinotti elastici della barra poggiatesta, posizionare la barra sulla parte esterna delle piastre del perno di articolazione. Allineare gli spinotti elastici della barra poggiatesta con il foro superiore della piastra del perno di articolazione. Continuando a sostenere la barra poggiatesta, rilasciare le levette degli spinotti elastici per consentire a questi ultimi di inserirsi nella piastra del perno di articolazione. Assicurarsi che gli spinotti di entrambi i lati siano innestati. Vedere Figura E.

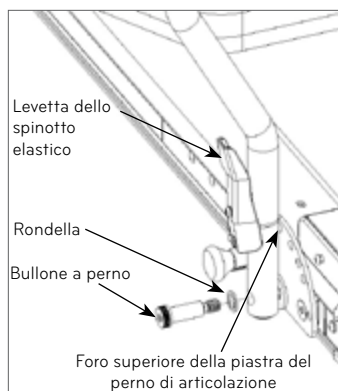


Figura E

7. Ruotare leggermente la barra poggiatesta fino a quando il foro grande nella parte inferiore della barra non combacia con il rimanente foro filettato nella piastra del perno di articolazione.
8. Inserire il bullone con collare insieme a una rondella nel foro grande della barra poggiatesta. Con la chiave a brugola 13629, avvitare il più possibile il bullone con collare nella piastra del perno di articolazione. Ripetere l'operazione per l'altra parte. Vedere Figura E.

MONTAGGIO DEI MONTANTI

9. Rimuovere i perni di bloccaggio dal telaio. Inserire i montanti nei fori presenti sulla parte superiore del telaio. Girare i montanti in modo che le pulegge siano orientate verso il basso del telaio e rivolte verso la barra poggiatesta. Vedere Figura F.

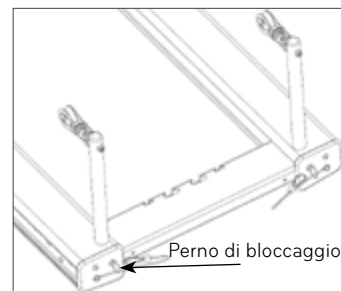


Figura F

10. Reinserire i perni di bloccaggio finché l'anello di metallo tocca il telaio. Potrebbe essere necessario muovere o sollevare leggermente o ruotare il montante per riuscire a inserire completamente i perni di bloccaggio.

AGGANCIAMENTO DELLE CORDE

11. Per agganciare le corde, collegare prima almeno una molla dal carrello al telaio per tenere il carrello nella posizione iniziale. Srotolare le corde e separarle.
12. L'Allegro è dotato di corde Soft Touch prive di moschettoni per agganciare le asole. Niente più moschettoni che colpiscono o si trascinano sul telaio! Seguire le immagini per installare le asole. Vedere Figura G.

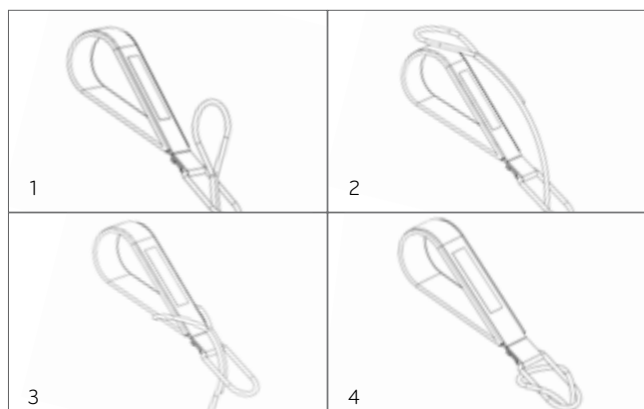


Figura G

13. Poggiare le asole sopra i poggiaspalle. Passare l'altro capo di ciascuna corda intorno alla puleggia di un montante, poi indietro negli strozzatori sul carrello per regolare la lunghezza. Assicurarsi di inserirle nelle fascette in plastica nera su entrambi i lati degli strozzatori. Per garantire una buona presa, spingere sempre con decisione la corda negli strozzatori.

INSTALLA LA STAFFA DELLA RUOTA DI TRASPORTO

14. Rimuovere la vite testa bombata 1/4"-20 e la rondella elastica fissate all'ultimo foro del telaio verso l'estremità dei piedi del Reformer, come mostrato nella Figura H, utilizzando la chiave a brugola da 5/32". Far scorrere la staffa di trasporto preassemblata nel binario alla fine del Reformer, lato piedi. Allineare il foro della staffa di trasporto con il foro nel binario del telaio. Utilizzare la vite testa bombata 1/4"-20 e la rondella elastica per fissare la staffa di trasporto al telaio, usando la chiave a brugola da 5/32". Consultare la Figura H come riferimento. Nota: La ruota deve essere montata all'interno della staffa (verso il telaio).

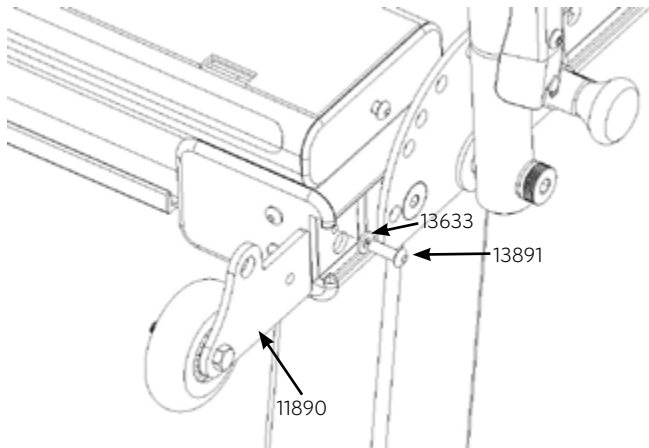


Figura H

15. Ripeti questo per l'altro lato del reformer.

CONSERVAZIONE DELL'ALLEGRO NEXTGEN REFORMER

Impilamento

Per una dimostrazione di come impilare l'Allegro, guardare la parte Configurazione e Sicurezza del DVD Introduttivo/livello 1. Fissare le molle per evitare che il carrello si muova. Posizionare la barra poggipiedi nella posizione "Bassa". Rimuovere i poggiaspalle e conservarli negli intagli al lato testa del telaio. Abbassare il poggiatesta. Rimuovere i montanti e riporli negli appositi fori sui lati del telaio. Posizionare le corde e le asole all'interno del telaio dell'Allegro, ma non nel carrello. Alternare l'orientamento degli Allegro nell'impilarli. Inserire i piedini del lato testa sulla piattaforma verticale dell'Allegro in basso, e così via. Impilare al massimo 5 Reformer senza gambe (3 con gambe). Non impilare il Reformer con le Tower.

Posizionamento in verticale

Per riporre l'attrezzo in posizione verticale è assolutamente necessario che la barra poggipiedi dell'Allegro sia fissata e bloccata nella corretta posizione. Spostare e bloccare la barra poggipiedi nella posizione più vicina al lato piedi del telaio del Reformer. Portare la barra poggipiedi nella posizione il secondo più alta. Sollevare il lato testa del telaio di Allegro fino all'altezza della vita. Quindi, alzare l'attrezzo in posizione verticale. Servirsi dei piedi per tenere ferma l'estremità con le ruote del telaio mentre si solleva la struttura in posizione verticale. In posizione verticale, l'Allegro poggerà sulla barra poggipiedi e sulle ruote di trasporto. Vedere Figura I.



Figura I

PULIZIA E MANUTENZIONE

Pulizia

Dopo ogni utilizzo, pulire l'imbottitura del carrello, del poggiatesta, della barra poggipiedi e dei poggiaspalle con un panno soffice e un detergente neutro non abrasivo. Rimuovere la polvere e lo sporco che si depositano sulle guide e sulle ruote del carrello. Pulire regolarmente con un panno tutte le guide. Pulire settimanalmente il binario del perno di articolazione della barra poggipiedi. Pulire la struttura con un detergente delicato e non abrasivo. Mantenere le funi e le molle libere dalla polvere. Gli anelli di cotone possono essere lavati in lavatrice. Appendere per asciugare.

Lubrificazione

La scanalatura del perno di articolazione della barra poggipiedi può essere lubrificata con spray al silicone secco.

MANUTENZIONE

» Vedere la guida di sicurezza inclusa.

DOMANDE?

Contattare l'assistenza tecnica Balanced Body al numero 1-800-745-2838 (Stati Uniti e Canada) o al numero +1-916-388-2838.

Montaggio del kit gambe

PARTI INCLUSE:

N. parte	Numero parte	Descrizione	Quantità
1	18833	Gamba Allegro Nextgen, A	2
2	18834	Gamba Allegro Nextgen, B	2
3	18863	Piastra filettata	2
4	18989	Cuscinetto in gomma, per le gambe, Allegro	2
5	13569	Chiave a brugola, 3/16" punta arrotondata	1
6	13613	Vite, a testa tonda, 5/16-18 x 3/4"	12
7	15221	Vite, 1/4-20 x 3/4"	4
8	13613	Dado, Nylock, 1/4-20	4
9	13778	Chiave a brugola 5/32" asta corta	1
10	18864	Piedino in poliuretano, A	2
10	18865	Piedino in poliuretano, B	2
11	18866	Scotch biadesivo	4
12	13521	tampone imbevuto di alcool	4
13	19076	Rondella rapida da 1/4"	4
14	13724	Rondella di sicurezza, 5/16"	12
15	19017	staffe delle ruote di trasporto	2

ATTREZZI NECESSARI (NON INCLUSI):

- » Due chiavi da 1/2" o regolabili
- » Una chiave da 7/16"
- » Chiave inglese o a bussola da 3/8"

PREPARARE I NUOVI PATTINI

1. Rimuovere i piedini e gli altri materiali dall'imballaggio e posizionare i piedini sul pavimento con la parte inferiore rivolta verso l'alto, in modo che la forma a "L" con i tre fori sia a contatto con il pavimento.
2. Rimuovere i (4) pattini in poliuretano e (1) salvietta imbevuta di alcool dalla confezione. Aprire una salvietta e pulire accuratamente la parte superiore di ogni pattino. Questa è la parte opposta alla nervatura. Se la salvietta è sporca o diventa troppo secca, usarne un'altra per i pattini rimanenti. Mettere da parte i pattini e lasciarli asciugare.
3. Aprire una salvietta imbevuta di alcool per pulire la parte inferiore di ogni piedino metallico sul reformer. Se necessario, utilizzare una seconda salvietta.
4. Se è installata una Tower Of Power, rimuovere le corde, allentare le 4 manopole della torre e rimuovere la torre.
5. Usando la chiave a brugola più corta inclusa, rimuovere le 4 viti che fissano le piastre di copertura all'estremità della testa e i perni del montante. Metterle da parte per essere reinstallate in seguito. Vedere Figura A.

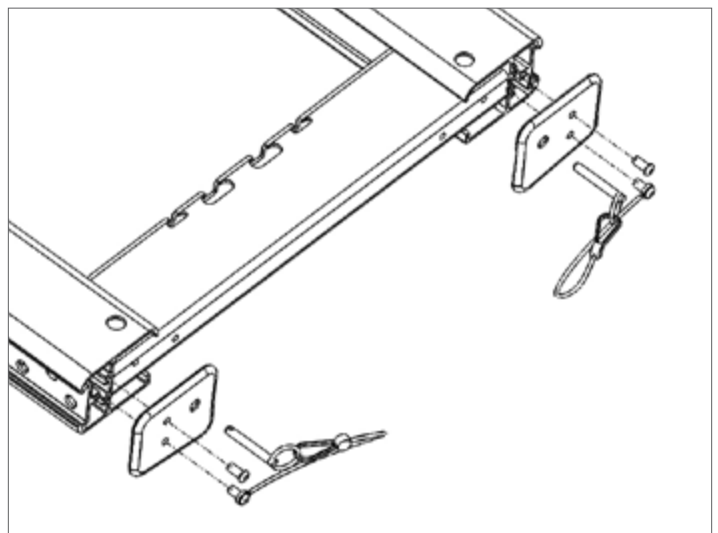
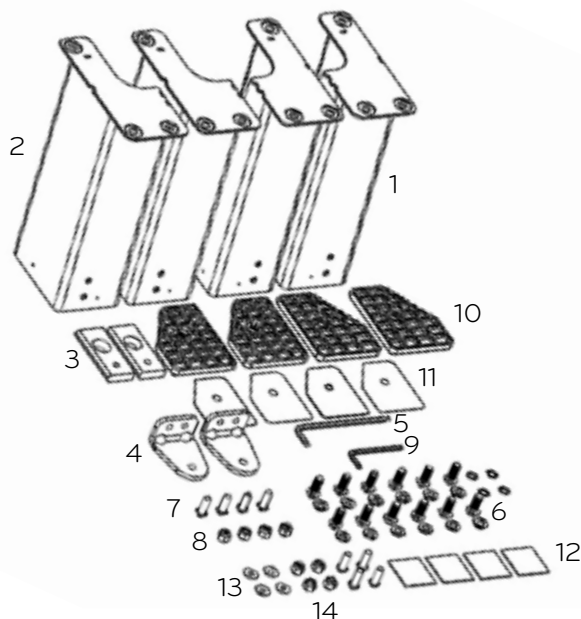


Figura A

1. Attaccare tutte le molle per mantenere il carrello fermo. Rimuovere le corde, gli spillacci e i montanti. Posizionare la footbar (se installata) nella sua posizione più bassa e assicurarsi che tutti i perni siano bloccati in modo che la footbar sia salda. Quindi, con l'aiuto di un amico, sollevare l'Allegro da entrambe le estremità e capovolgerlo con cautela, appoggiandolo sul pavimento. Potrebbe essere utile posizionare un tappetino o un'altra protezione per il pavimento sotto il Reformer.

2. Rimuovere i 4 piedini in gomma dalla parte inferiore del telaio del Reformer afferrandoli saldamente con la mano e ruotando in senso antiorario. È possibile gettare i piedini, a meno che non si desideri riconvertire in una configurazione Allegro Nextgen piatta.

3. Prima di procedere, assicurarsi che la parte superiore dei nuovi pattini dal passaggio 2 sia completamente asciutta e che non rimanga più liquido alcolico sulla parte. Se i pattini non sono asciutti, il pattino e il nastro non si attaccheranno.

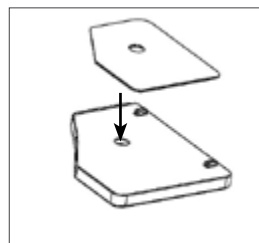


Figure B

Staccare un lato del nastro adesivo dall'adesivo e installarlo su un pattino. Allineare il lato dell'angolo a 45 gradi del nastro con l'angolo angolato del pattino. Il foro centrale andrà sopra il cerchio centrale e il lato piatto andrà contro i perni di allineamento rialzati. Vedere Figura B.

4. Staccare il lato superiore del nastro applicato e installare questo assieme di pattini sulla parte inferiore di una gamba pulita. Vedere Figura C.

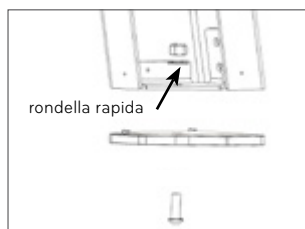


Figure C

5. Utilizzare uno di ciascuno: vite da 1/4", rondella rapida, dado autobloccante e la chiave a brugola fornita, più una chiave a bussola o una chiave inglese; allineare l'angolo a gradini del pattino con l'apertura della gamba. Il centro rialzato andrà all'interno del foro centrale della gamba. Fare di nuovo riferimento alla Figura C. Stringere la vite fino a quando l'estremità sporge appena dalla parte superiore del dado. **NON STRINGERE TROPPO.**

6. Ripetere i passaggi da 8 a 10 per tutte le altre gambe.

7. Inserire le piastre dei dadi delle gambe mostrate nella Figura D nel telaio del Reformer fino a quando il foro grande non si allinea con il foro del montante nel telaio. Quando ciò avviene, far cadere il montante attraverso il telaio e il blocco per tenerlo in posizione. Vedere Figura D ed E.

8. Con i montanti ancora in posizione per localizzare le piastre dei dadi delle gambe, posizionare due delle gambe sulla guida del telaio all'estremità della testa del Reformer, allineando i fori della gamba con i tre fori del telaio. Le gambe sinistra e destra non sono uguali, quindi continuare a cercare quella che corrisponde al modello dei fori nel telaio. Ora iniziare a infilare tutte e sei le viti 5/16-18 con rondelle di sicurezza nel telaio per fissare le gambe in posizione. Iniziare con la vite che entra

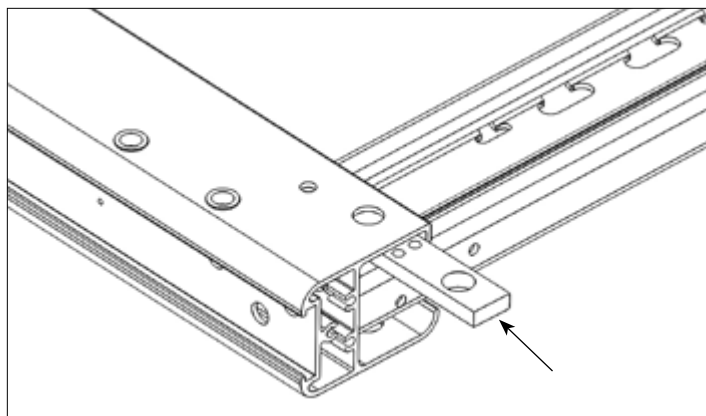


Figura D

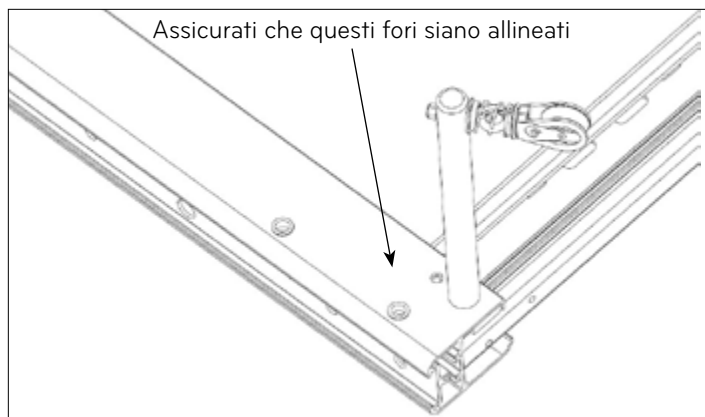


Figura E

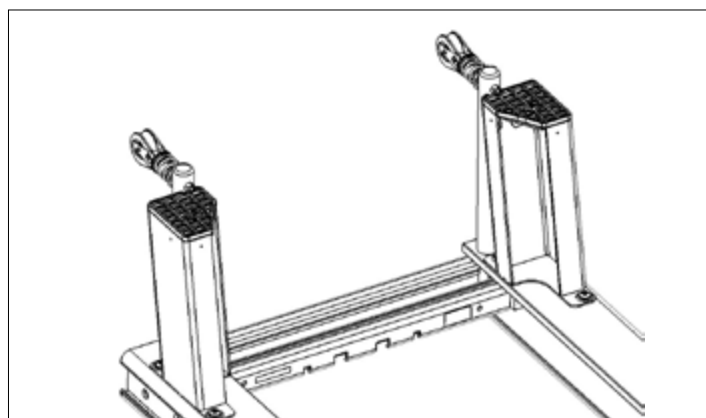


Figura F

nel blocco che è tenuto in posizione dal montante e dal telaio e, una volta che sono tutte avviate, serrarle. Vedere Figura F. Now you can remove the risers and set them aside.

NOTA: l'estremità lunga della chiave a brugola da 3/16" inclusa è a forma di sfera per consentire una maggiore manovrabilità quando si lavora in aree piccole. Una volta che le viti sono serrate a mano, usare il lato corto della chiave a brugola per stringere le viti.

1. Installare le gambe all'estremità del telaio lato piedi nello stesso modo con le 6 viti e le rondelle di sicurezza. Non sono necessarie piastre per i dadi delle gambe all'estremità dei piedi.
2. Usando una chiave da 7/16" e la chiave a brugola inclusa, installare le staffe delle ruote di trasporto con le viti e i dadi da 1/4-20 come mostrato nella Figura G. Assicurarsi che le staffe siano orientate come indicato. Tipicamente queste vengono installate all'estremità dei piedi del Reformer come mostrato nella Figura G.

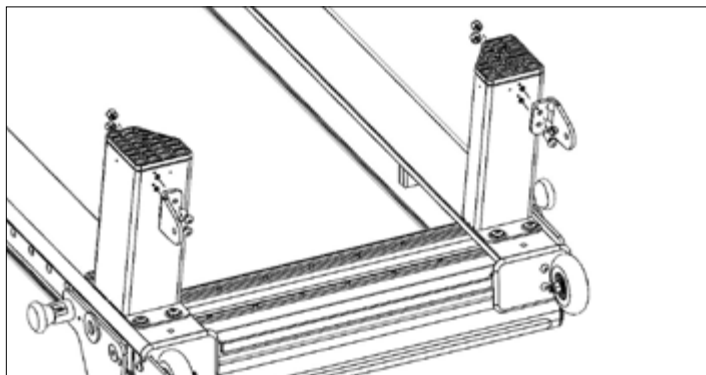


Figura G (Footbar not shown)

NOTA: Le ruote di trasporto possono essere installate anche all'estremità della testa, il che consente di spostare il Reformer con la Torre più facilmente. Assicurarsi semplicemente che il carrello sia spostato verso l'estremità della testa del Reformer prima di sollevare l'estremità dei piedi della macchina in questa configurazione.

3. Usando due chiavi da 1/2" o regolabili, rimuovere le ruote di trasporto dalla loro posizione attuale e installarle sulle staffe appena montate. Lasciare le vecchie staffe delle ruote di trasporto al loro posto, in quanto è lì che può essere fissata una cinghia per i piedi. Vedere Figura H.

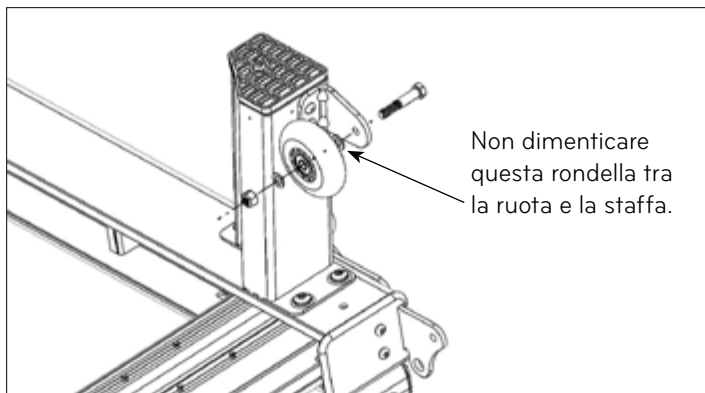


Figura H

NOTA: È fondamentale che le rondelle e la ruota siano installate nello stesso ordine e orientamento in cui si trovavano sulle staffe originali. Fai una ruota alla volta e, se la ruota non gira liberamente dopo aver finito, ricontrolla l'altra ruota per assicurarti che tutto sia nell'ordine corretto.

4. Usando la chiave a brugola, rimuovi i bulloni che tengono le staffe della cinghia del piede nel telaio e fai scorrere le vecchie staffe. Installa le nuove staffe e rimonta i bulloni. Vedi Figura I.

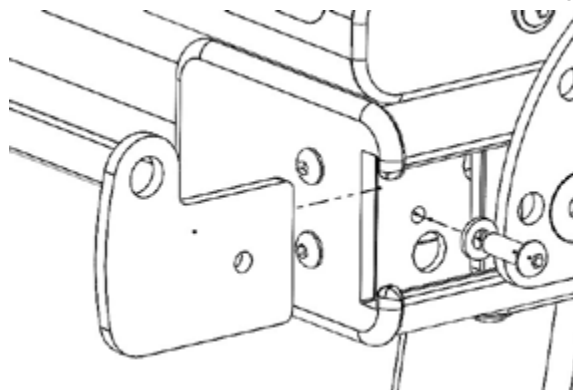


Figure I

5. Reinstallare le piastre di copertura della guida dell'estremità della testa sullo stesso lato da cui le hai rimosse.

NOTA: Se installerai un sistema a torre in seguito, lascia le piastre di copertura della guida all'estremità della testa smontate.

6. Le tue gambe sono installate e ora puoi sollevare con attenzione e capovolgere il tuo Reformer Allegro Nextgen sulle gambe. Reinstalla gli spallacci, i montanti e le corde.

Come installare e utilizzare il tappetino della piattaforma di appoggio

Il tuo Reformer Allegro Nextgen include un tappetino per la piattaforma di appoggio. Posiziona il tappetino direttamente sopra la piattaforma di appoggio per utilizzarlo. Questo tappetino porterà l'altezza della piattaforma di appoggio alla stessa altezza del tappetino del carrello. Vedere Figura A.

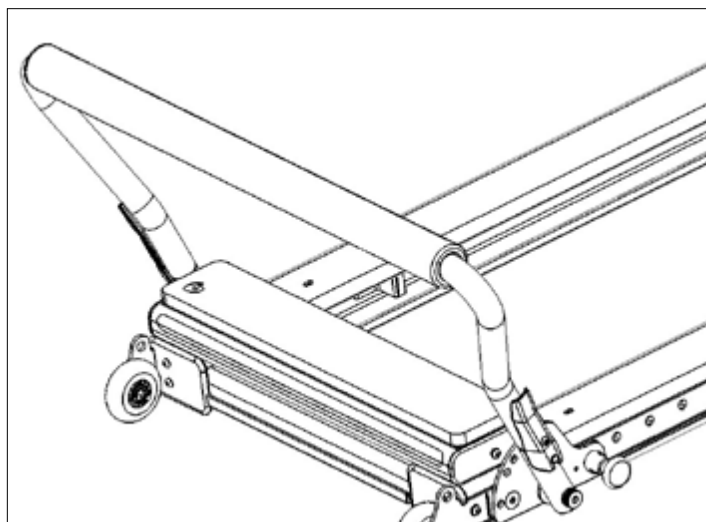


Figura A

Montaggio della Tower

Prima di iniziare il montaggio, controllare di avere tutte le parti e i componenti, facendo riferimento al seguente elenco. In caso di parti mancanti, contattare il servizio assistenza clienti Balanced Body al numero 1-800-PILATES (1-800-745-2837) negli Stati Uniti e in Canada, oppure +1-916-388-2838 (negli altri Paesi).

PREPARAZIONE DELL'ALLEGRO REFORMER

Se si è acquistato un set gambe Allegro da 14", consigliamo vivamente di installare le gambe prima di installare la Tower.

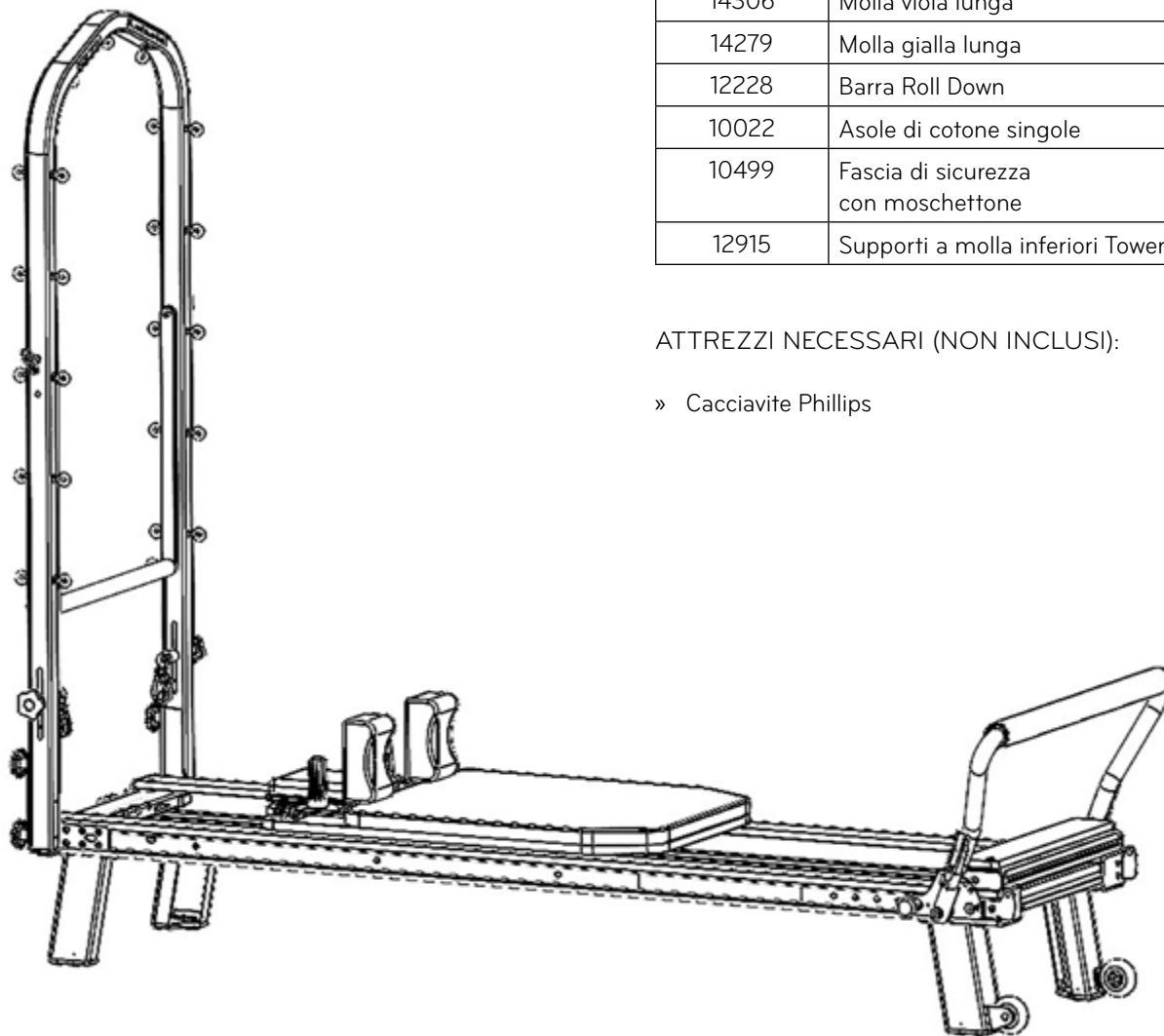
Rimuovere tutti i cavi e i montanti dall'Allegro. Se l'Allegro è stato acquistato prima del 1° febbraio 2004, rimuovere le etichette e il materiale ondulato sui lati. È possibile ordinare gratuitamente una nuova etichetta contattando il numero 1-800-PILATES (1-800-745-2837) negli Stati Uniti e in Canada, oppure +1-916-388-2838 (negli altri Paesi).

ELENCO DELLE PARTI

Numero parte	Descrizione	Quantità
18980	Tower	1
14594	Barra Push-through (PTB)	1
14021	Perno a T	2
11907	Supporto della Tower, destro	1
11906	Supporto della Tower, sinistro	1
12810	Gruppo pomello e puleggia regolabile	2
10551	Chiave a brugola da 5/32", lunga	1
14275	Molla blu trapezio	2
14272	Molla gialla trapezio	2
14306	Molla viola lunga	2
14279	Molla gialla lunga	2
12228	Barra Roll Down	1
10022	Asole di cotone singole	1 coppia
10499	Fascia di sicurezza con moschettone	1
12915	Supporti a molla inferiori Tower	1

ATTREZZI NECESSARI (NON INCLUSI):

» Cacciavite Phillips



STATEMENT OF INTENDED USE

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

Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Allegro Nextgen 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.

Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Allegro Nextgen 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.

Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro Nextgen 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.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro Nextgen 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.

1. Usando la chiave a brugola da 5/32" in dotazione, rimuovere i tappi della guida in plastica e i perni di bloccaggio sul lato testa del telaio dell'Allegro. Poiché dovranno essere riposizionati sullo stesso lato, annotare la posizione di ognuno e riporli insieme alle viti. Vedere Figura A.

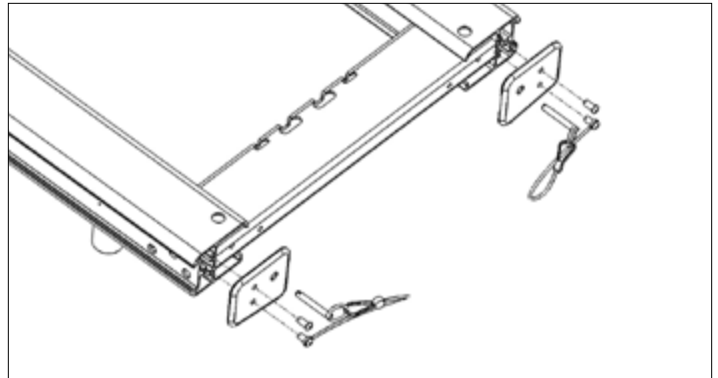


Figura A

2. Montaggio dei supporti della Tower:

- a. Utilizzando la brugola Allen da 5/32" fornita, allentare le 6 viti presenti su ciascuna staffa per 1-2 giri. Non rimuoverle, poiché si avrà soltanto bisogno di un po' di margine tra le piastre. Vedi figura B.
- b. Assicurarsi che le staffe siano orientate come in Figura B (utilizzare le manopole grigie grandi e le viti come riferimento) e farle scorrere all'interno del canale a C del telaio.

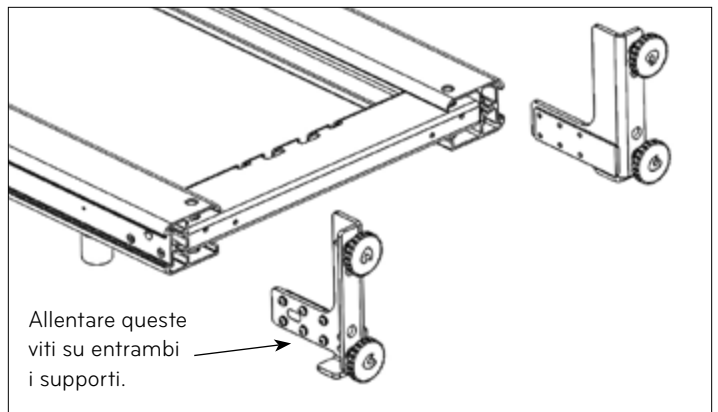


Figura B

3. Reinstallare i tappi di plastica sulle estremità dei binari sullo stesso lato da cui erano stati rimossi. Il cordino e le puntine di bloccaggio non sono più necessarie, quindi potranno essere messe da parte con i montanti. Vedi Figura C.

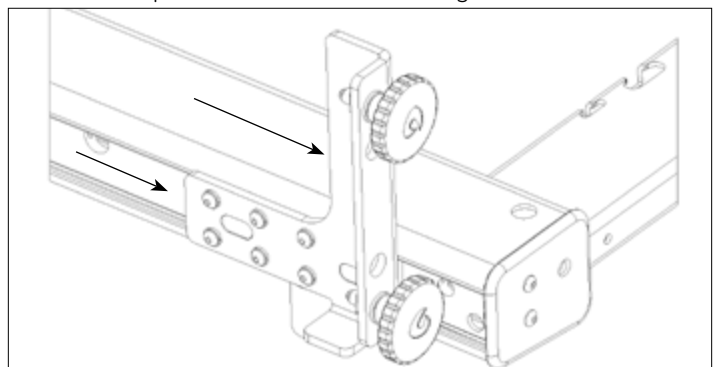


Figure C

4. Assicurarsi che entrambe le staffe siano state fatte avanzare fino a toccare i tappi di plastica del binario. Utilizzando la brugola Allen da 5/32" fornita, stringere le 6 viti su entrambe le staffe della Tower. Vedi Figura C e D.

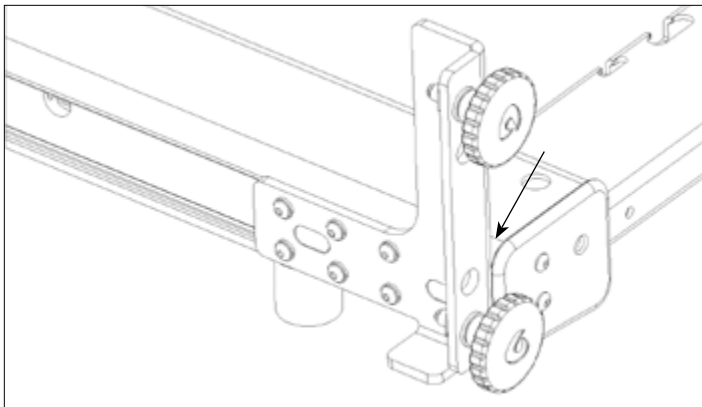


Figura D

5. Installare il telaio della Tower sui supporti.

- Orientare il telaio della Tower in modo che i fori grandi siano rivolti lontano dal carrello.
- Sollevare il telaio della Tower sui supporti e abbassarlo intorno a essi in modo che poggi sulla sporgenza alla base dei supporti. Vedere Figura E.

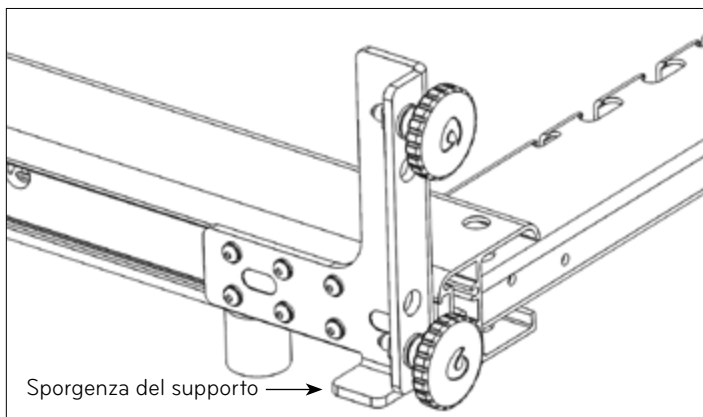


Figura E

- Far scorrere il telaio verso il supporto finché è a filo.
- Con un braccio o mentre qualcun altro tiene il telaio della Tower fermo in verticale, iniziare a inserire i 4 pomelli grandi nel telaio. È possibile che si debba spingere il telaio per ottenere la posizione con il pomello. Se si riscontrano problemi con un pomello, passare al successivo e tornarvi in un secondo momento.

NOTA IMPORTANTE: serrare di 3-4 giri tutti pomelli nel telaio della Tower prima di stringerli a fondo. È fondamentale che la Tower sia parallela e a filo contro il supporto con i pomelli. Per ottenerne l'allineamento, è possibile che si debba spingere/tirare/ruotare la gamba della Tower.

- Dopo aver inserito tutti i pomelli, serrarli uno alla volta.

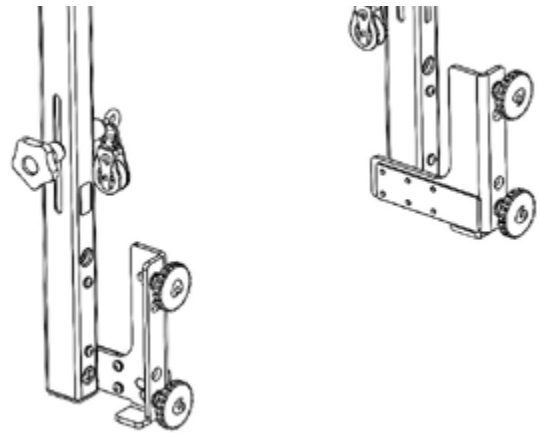


Figure F

6. Installare le pulegge regolabili montando i componenti come indicato nella Figura G con la puleggia all'interno del telaio. Serrare il pomello quando l'occhiello è orizzontale come indicato nella Figura G. Ripetere dall'altro lato.

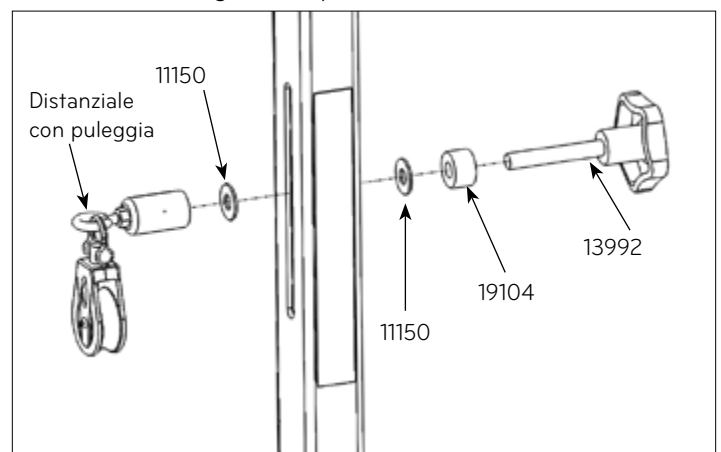


Figura G

7. Installare i supporti a molla inferiori nel lato testa del telaio con la vite lunga e la chiave a brugola da 5/32". Serrare le vite con l'occhiello rivolto in verticale come indicato nella Figura H.

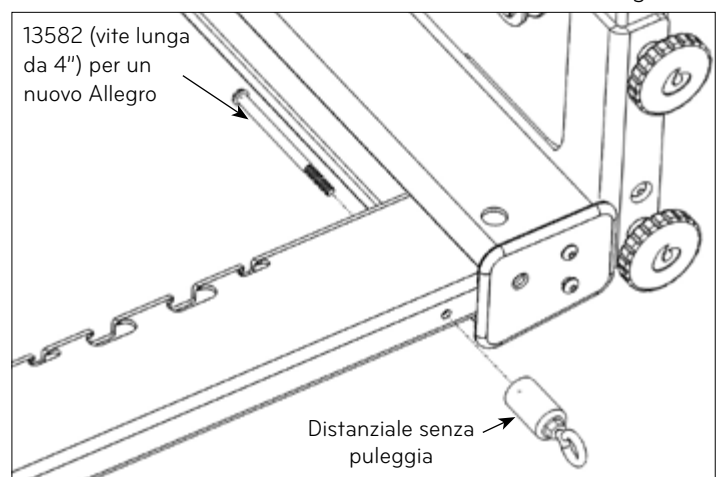


Figura H

8. Reinserire le corde nelle nuove pulegge del montante.

RIPOSIZIONARE IL PERNO A T

A fini di spedizione, la Tower è confezionata con i perni a T installati sull'interno del telaio della Tower. Vedere Figura I.

- Il perno a T va montato all'esterno del telaio della Tower per essere utilizzato. Per rimuovere il perno a T, premere il pulsante sull'impugnatura del perno tenendo ben ferma la barra Push-through (PTB). Tirare il perno fino a liberarlo dalla PTB e dal telaio della Tower. Reinserire il perno dall'esterno del telaio della Tower. Vedere Figura I.

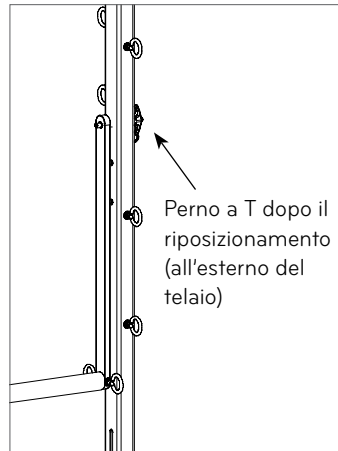


Figura I

MONTAGGIO DELLA VARIANTE MATERASSINO

- Sganciare tutte le molle del carrello
- Spostare il carrello sul lato testa del telaio e rimuovere le corde.
- Posizionare il materassino nello spazio compreso tra la piattaforma verticale e il carrello.
- Rimuovere i poggiaspalle dal carrello (facoltativo).

UTILIZZO DELLA CINGHIA DI SICUREZZA DELLA BARRA PUSH-THROUGH PRE-INSTALLATA

Nota: Utilizzare sempre la cinghia di sicurezza per esercizi con la barra articolata dal basso.

Usare solo sotto la supervisione di un istruttore qualificato. La cinghia di sicurezza della barra PTB è utilizzata unicamente negli esercizi con la barra articolata dal basso. La foto a destra illustra la cinghia di sicurezza correttamente posizionata per assicurare la barra Push-through. La cinghia è dotata di numerose asole o "punti di aggancio" che consentono di regolare il "punto di arresto" della barra PTB se viene rilasciata durante l'esercizio.



Figura A

Nota: Utilizzare la parte in velcro della cinghia di sicurezza orientata verso la parte superiore del telaio della Tower per fissare la barra PTB in verticale quando non è utilizzata.

SPOSTAMENTO E POSIZIONAMENTO IN VERTICALE CON LA TOWER

Nota: Prestare la massima attenzione nel piegare, spostare e riporre un attrezzo Allegro o un Allegro con la Tower. Utilizzare tecniche di sollevamento appropriate per evitare lesioni.

PER SPOSTARE:

Per spostare un Reformer con Tower in una posizione non lontana è possibile sollevare il lato testa e farlo scorrere sulle ruote di trasporto come si farebbe se non ci fosse una Tower. Considerare che si sta sollevando la Tower e il Reformer, pertanto saranno più pesanti del solo Reformer. Poiché la Tower occuperà un notNextgenle spazio in altezza, fare attenzione in caso di soffitti non alti.

Se non è possibile spostare il Reformer e la Tower, rimuovere la Tower e poi spostare il Reformer.

- Passare le corde dietro le pulegge sul montante.
- Allentare i quattro pomelli grigi della Tower e rimuovere la Tower dal telaio del Reformer. Se è troppo pesante, è possibile rimuovere prima le molle e la barra Push-through. Se non si rimuove la barra Push-through o Roll-down, prestare attenzione poiché oscilleranno liberamente.
- Con il carrello tenuto in posizione iniziale da almeno 2 molle, sollevare il lato testa del Reformer per trascinarlo.

Nota: Se sono installate le gambe estese e le ruote di trasporto si trovano sul lato testa, è possibile lasciare la Tower installata e sollevare il lato piedi della macchina per trascinarla. È sufficiente assicurarsi che il carrello si trovi sul lato testa del telaio prima di sollevarlo. In questa configurazione, lo spostamento occuperà più spazio ma in alcune circostanze è più accettabile. Non sollevare il Reformer dalla barra poggipiedi.

PER RIPORRE L'ATTREZZO IN POSIZIONE VERTICALE:

- Rimuovere il telaio della Tower come riportato nella sezione "Per spostare". **La Tower deve essere rimossa prima di riporre in verticale.**
- Per riporre l'attrezzo in posizione verticale è assolutamente necessario che la barra poggipiedi dell'Allegro sia fissata e bloccata nella corretta posizione. Spostare e bloccare la barra poggipiedi nella posizione più vicina al lato piedi del telaio del Reformer. Portare la barra poggipiedi nella posizione più alta. Sollevare il lato testa del telaio di Allegro fino all'altezza della vita. Quindi, alzare l'attrezzo in posizione verticale. Servirsi dei piedi per tenere ferma l'estremità con le ruote del telaio mentre si solleva la struttura in posizione verticale. In posizione verticale, l'Allegro poggerà sulla barra poggipiedi e sulle ruote di trasporto.

Nota: Per riporre l'attrezzo in posizione verticale è assolutamente necessario che la barra poggipiedi di Allegro sia fissata e bloccata nella corretta posizione.

Montaggio della cinghia di sicurezza per l'ancoraggio dell'Allegro Nextgen™ a parete

La cinghia di sicurezza per l'ancoraggio dell'Allegro a parete è stata progettata per il montaggio su pareti con intelaiatura di legno standard. Nel caso di pareti costruite con materiali diversi (mattoni, cemento, ecc.) potrebbe essere necessario un dispositivo di fissaggio diverso. Informarsi presso il negozio di ferramenta locale o un impresario edile.

Elenco delle parti (incluse)

- » 1 cinghia regolabile
- » 1 bullone ad occhiello da 3-1/2"

Attrezzi necessari (non inclusi)

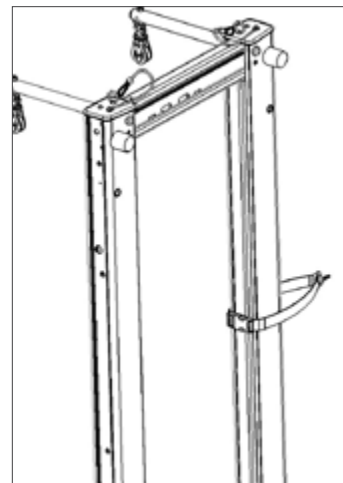
- » Trapano con punta da 1/8"
- » Cacciavite a punta piatta o Phillips

MONTAGGIO DEL BULLONE AD OCCHIELLO

1. Individuare sulla parete un perno in cui si desidera riporre in posizione verticale l'Allegro. Assicurarsi di avere spazio a sufficienza per Allegro da entrambi i lati del perno e sopra. Utilizzando un trapano con una punta da 1/8" praticare un foro nel perno ad un'altezza compresa tra 1,5 m e 1,7 m dal pavimento. Inserire nel foro il bullone ad occhiello con un cacciavite, fino a quando il gambo del bullone non sarà completamente penetrato nella parete.

UTILIZZO DELLA CINGHIA DI SICUREZZA PER L'ANCORAGGIO A PARETE

2. Seguire le istruzioni per posizionare verticalmente in maniera corretta l'Allegro o l'Allegro Tower.
3. Spostare l'Allegro vicino alla parete, con la barra poggia piedi rivolta verso l'esterno o perpendicolare ad essa.
4. Far passare le estremità della cinghia intorno a una guida della struttura di Allegro e unire le due estremità con l'apposita chiusura a clip regolabile.



5. Regolare la cinghia per rimuovere qualsiasi lasco.

NOTA: Non cercare di far passare le estremità della cinghia intorno all'intero telaio; non sarebbe possibile.

IMPORTANTE: Balanced Body non risponde di eventuali danni o lesioni causati da un montaggio a parete improprio o dall'uso improprio o non corretto dei dispositivi per il fissaggio a parete.

In caso di domande, contattare Balanced Body al numero 1-800-PILATES (1-800-745-2837) negli Stati Uniti e in Canada, oppure +1-916-388-2838 (negli altri Paesi).

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

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

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

TUTTA L'ATTREZZATURA

Molle

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

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

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

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

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

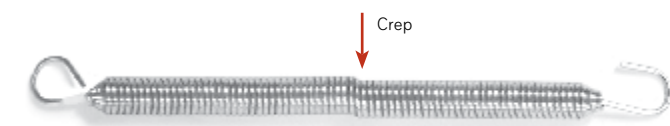


Figura 1

Moschettoni

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

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

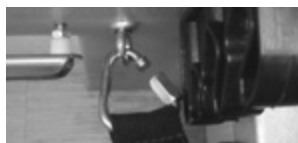


Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio.

BULLONI, DADI E BULLONI

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

CORDE E CINGHIE

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

REFORMER

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

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

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

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

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

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



Figura 3: molle fissate verso il basso.

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

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

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



Figura 4: cinghia per i piedi in tensione.

MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

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

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

Non lubrificare le guide Allegro 2.

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

Coppigli rimossi. Questi coppigli sono situati nei tubi verticali che allineano il baldacchino al telaio e devono essere rimossi non appena l'installazione è completata. I coppigli non rimossi possono strappare gli abiti e lacerare la pelle. Usare le pinze per rimuovere i coppigli. Conservare i coppigli in caso di necessità per smontare e rimontare il lettino per poterlo trasportare, vedere **figura 5**.

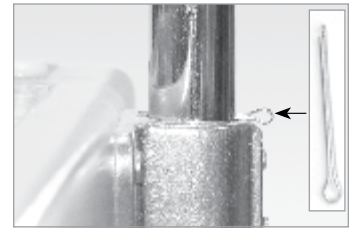


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

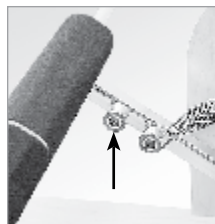


Figura 8: Rondella in fibra

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

PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

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

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

COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

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



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

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

SEDIE

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

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

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

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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 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.

Esercizi esemplificativi per il Reformer

ESERCIZIO PER LE GAMBEI, TUTTI I LIVELLI

10 ripetizioni

Molle- da 2 – 4 molle

CONCENTRAZIONE

- » **Respirazione:** espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale neutrale
- » Stabilità pelvica
- » Allineamento anca, gamba e caviglia

Precauzioni

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

Posizioni iniziali

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

Calcagni

Calcagni sulla barra poggiapiedi, spingere indietro e ritornare

Dita dei piedi

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

Prensile

Avampiede avvolgente la barra, spingere indietro e ritornare

Barra- in mezzo o in alto

Poggiatesta- in su

- » Irrobustimento anca, gamba e caviglia
- » Circolazione
- » **Isolamento:** rilasciare la tensione non necessaria nella parte superiore del corpo e nell'anca

Pilates V

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

Flessione/Releve

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

2° posizione

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

Corsa sul posto

Avampiede sulla barra, flessione dorsale di un calcagno, piegare l'altro ginocchio, alternare le gambe da 20 a 50 volteBall of foot on bar, dorsiflex one heel, bend the other knee, alternate legs 20-50 times



Heels



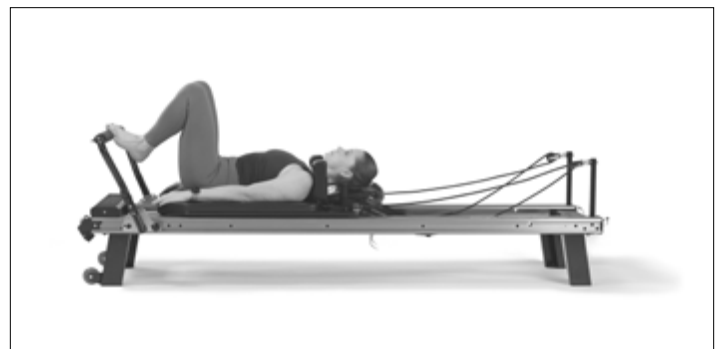
Toes



Prehensile



Pilates V



CENTO, TUTTI I LIVELLI

0 set
Molle- 1 – 3
Barra- nessuna

CONCENTRAZIONE

- » **Respirazione di percussione:** in 5 volte e fuori 5 volte
- » **Bacino stabile:** appiattito o neutrale
- » Addominali cavi

Precauzioni

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

Presupposti

Cento sul mat (materassino)

Posizione iniziale

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

Anelli- regolari
Poggiatesta- in su

- » Forza addominale
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Livello 1

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

Livello 2

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



ADDOMINALI IN GINOCCHIO, LIVELLO 1 - 2

10 ripetizioni
Barra- nessuna

Molle- 0 – 2
Anelli- nessuno

CONCENTRAZIONE

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

Precauzione

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

Presupposti

Incavare in quadrupedia sul mat (addominali gatta gravida)

Posizione iniziale

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

Esercizio standard (schiena piatta)

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

- » Stabilità pelvica
- » Stabilità scapolare

Variazione- obliquo 1

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

Variazione- una sola gamba 1

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



PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

6 ripetizioni

Bar: Any

Preparazione- 2 molle

Loops: Regular

CONCENTRAZIONE

- » **Respirazione:** espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale al mat o in posizione neutra
- » Addominali cavi
- » Forza addominali

Precauzioni

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

Presupposti

Adeguate flessibilità dei muscoli posteriori delle cosce, abilità di stabilizzare il dorso, Cento

Posizione iniziale

Posizione supina sul carrello, anelli attorno agli archi

Abbassamenti gambe

Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, abbassare e alzare le gambe

- » Stabilità pelvica
- » Forza muscoli posteriori delle cosce, muscoli adduttori e glutei
- » Flessibilità muscoli posteriori delle cosce e muscoli adduttori
- » Allineamento gamba anca
- » Campo di movimento dell'anca

Variazioni- gambe parallele, girate in dentro o in fuori con Magic circle (cerchio magico) o una palla tra le gambe

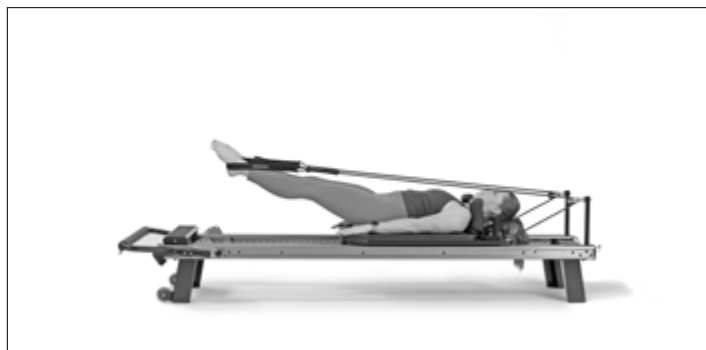
Sforbiciate

Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, aprire le gambe sui lati e riportarle alla posizione iniziale

Variazioni: le gambe rimangono al disopra delle anche, le gambe si muovono in giù verso la barra mentre il carrello si sposta (V)

Movimenti in cerchio

Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, muovere le gambe in basso e in circolo descrivendo dei cerchi o delle D, cambiare direzione. **Variazioni-** gambe parallele, girate in dentro o in fuori, o ginocchia nelle cinghie



BOX CORTO- ADDOMINALI, TUTTI I LIVELLI

6 ripetizioni

Molle- 4 - 5

Box- corto

Cinghia- cinghia per i piedi

Asta nelle mani

CONCENTRAZIONE

- » **Respirazione:** inspirare abbassandosi/esprire rialzandosi o viceversa
- » Rafforzamento addominali

Precauzioni

Lesioni alla schiena, collo e spalle, osteoporosi

Presupposti

Chariot su Reformer, Roll-backs (flessioni indietro) su Cadillac

Posizione iniziale

Seduti sul box corto, rivolti verso la barra poggiapiedi, piedi sotto la cinghia per i piedi, ginocchia leggermente piegate

- » Depressione addominali
- » Rafforzamento del dorso
- » Flessibilità dorsale

Esercizio standard

Flettersi indietro con una lunga curvatura e rialzarsi

Variazione obliqua

Flettersi indietro con una lunga curvatura, ruotare il torso da entrambi i lati, rialzarsi



4 - 10 ripetizioni

Molle- 1-2

Box- lungo, corto o senza Anelli- molto corti, corti o regolari

Concentrazione

- » **Respirazione:** inspirazione in trazione/espirazione in distensione
- » Rafforzamento bicipiti, tricipiti, pettorali e deltoidi

Precauzioni

Difficoltà ai polsi, alle braccia o spalle, difficoltà dorsali che limitano la capacità di stare seduti

Presupposti

Nessuno

Variazioni di posizione seduta per tutti gli esercizi

Seduti sul carrello, a gambe incrociate, gambe distese o in ginocchio

» Stabilizzazione scapolare

» Stabilizzazione torso

» Posizione a sedere

Esercizi rivolti verso le cinghie

Bicipiti: Impugnando gli anelli molto corti, piegare i gomiti e tirare le cinghie verso le spalle.

Tricipiti/deltoide posteriore:

Impugnando gli anelli, braccia distese, tirare indietro le cinghie a livello dei fianchi e pulsare le braccia indietro

Porgere il vassoio

Seduti rivolti verso la barra poggia piedi, impugnando gli anelli regolari, gomiti piegati, estendersi in avanti, distendere le braccia, allargare le braccia con i palmi delle mani rivolti in alto e ritornare



Bicipiti



Abbraccio dell'albero



Tricipiti



Porgere il vassoio



Esercizi Esemplificativi Per La Torre

DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

- » **Livello:** il livello di pratica richiesto per affrontare l'esercizio.
 - » **Ripetizioni:** quante volte viene eseguito l'esercizio.
 - » **Molle:** numero e posizione delle molle sulla tavola Trapeze.
 - » **Anelli:** quali anelli dovrebbero essere usati per l'esercizio.*
 - » **Concentrazione:** quale deve essere il centro dell'attenzione durante l'esercizio.
 - » **Precauzioni:** condizioni fisiche che possono limitare o escludere dal partecipare. Per tali utenti, si potrà richiedere una modifica degli esercizi.
 - » **Presupposti:** esercizi specifici di cui si deve avere padronanza prima di poter procedere a un nuovo esercizio.
 - » **Posizione iniziale:** dove iniziare l'esercizio sul Reformer.
- *Se applicabile

FLESSIONI INDIETRO, LIVELLO 1

Molle- 2 molle lunghe gialle, oppure 2 molle corte gialle agganciate in posizione alta **Ripetizioni:** 6-10
Barra Rollback o impugnature

Concentrazione

- » **Respirazione:** espirare in discesa, inspirare nella posizione supina, espirare in risalita
- » Equilibratura addominali e estensori lombari

Precauzioni

Difficoltà alle spalle e al collo, alcune difficoltà al fondo schiena, osteoporosi

Posizione iniziale

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

Esercizio standard

Tenere la barra con le braccia distese, abbassarsi con la schiena curva e sollevata, sollevarsi mantenendo una leggera flessione della colonna vertebrale

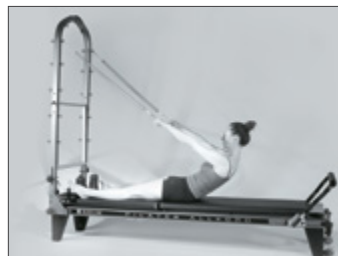
- » Non irrigidire il collo e le spalle
- » Mantenere la curvatura a C
- » Non irrigidire i muscoli flessori dell'anca

Variazione obliqua

Barra di legno (sci acquatico)

Seduti diagonalmente sulla tavola, mettere il piede sinistro contro l'asta, incrociare il piede destro sopra la caviglia, mettere la mano sinistra sulla barra ed estendere il braccio destro aprendolo mentre si ruota il torso a destra.

Sollevarsi e abbassarsi mantenendo la posizione ruotata, quindi scambiare lato..



Water skiing



Roll Backs

SPINTA PASSANTE DA SEDUTI, LIVELLO 1

6 ripetizioni Molle- 1 molla corta rossa agganciata in posizione alta alla barra Push-through

Concentrazione

- » **Respirazione:** espirare durante la flessione in avanti, ispirare durante lo stiramento in alto o viceversa
- » Flessione ed estensione della colonna vertebrale
- » Flessibilità muscolo posteriore della coscia
- » Stabilità/mobilità scapolare
- » Depressione e sollevamento addominali
- » Coordinazione della respirazione con il movimento della spina dorsale

Presupposti

Flessione della spina dorsale al mat

Posizione iniziale

Seduti sulla tavola rivolti verso l'estremità tower, con i piedi contro le aste verticali, e con entrambe le mani sulla barra passante (le ginocchia possono essere stese o piegate secondo la propria flessibilità).

Esercizio standard

Spingere la barra in basso, curvare la spina dorsale in avanti iniziando dalla testa, estendere la barra in avanti ed eseguire lo stiramento.

Ritornare abbassando gli addominali e impilando le vertebre una sull'altra sino a raggiungere la posizione seduta sulla tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino).

Prima di ricominciare, premere la barra in alto e flettersi in avanti dai fianchi mantenendo la schiena piatta.



Le Guide de l'utilisateur de l'Allegro Nextgen Reformer™ et Tower de Balanced Body®

CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.

MONTAGE DE L'APPAREIL ALLEGRO NEXTGEN™ REFORMER

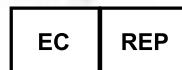
LISTE DES PIÈCES

N° de référence	Description	Qté
18868	Barre des pieds complète	1
12680	Boulons à épaulement et rondelles	1 kit
12907	Supports d'épaules avec crochets	1 paire
11765	Montants d'épaules à verrous	2
18903	Boutons à piston à verrouillage par rotation	2
10536	Cordes douces « Soft Touch »	1 paire
10046	Double boucles (« Soft Touch »)	1 paire
19080	Extenseur Allegro Nextgen avec poulie	2
13629	Clé Allen de 5/16 po	1
12981	Clé Allegro	1
14285	Ressort rouge	3
14286	Ressort bleu	1
14295	Ressort jaune	1
15968	Coussin en mousse pour plateforme de position debout	1
13778	Clé Allen de 5/32"	1
13891	Vis à tête bombée 1/4"-20	2
13633	Rondelle fendue	2
11890	Support de transport préinstallé avec roue	2

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES : PRIÈRE DE LIRE AVEC ATTENTION

Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire ces précautions importantes avant d'utiliser le système Allegro Nextgen.

- » Veuillez lire toutes les instructions d'utilisation de ce manuel avant d'utiliser le système Allegro. Avant d'utiliser l'appareil, regardez la vidéo consacrée à l'installation et à la sécurité, incluse avec le système Allegro. Utilisez le système Allegro Nextgen conformément aux instructions d'utilisation et à la vidéo.
- » Le propriétaire du système a la responsabilité de s'assurer que tous les utilisateurs de l'Allegro Nextgen connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez le système Allegro Nextgen uniquement sur une surface horizontale. Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand le système Allegro Nextgen n'est pas utilisé, laissez au moins deux ressorts fixés au charriot. Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques ne doivent jamais se trouver à proximité du système Allegro.
- » En cas de douleurs, d'étourdissements ou d'essoufflements, arrêtez immédiatement tout exercice.
- » Avant de commencer un programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



STATEMENT OF INTENDED USE

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

Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Allegro Nextgen 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.

Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Allegro Nextgen 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.

Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro Nextgen 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.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro Nextgen 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.

INSTALLATION DES SUPPORTS D'ÉPAULES

1. Repérez les deux goujons en saillie à la base des supports d'épaules. Abaissez les goujons des supports d'épaules dans les trous et faites-les glisser en les éloignant du tapis du charriot. Consultez la Figura A.

Remarque : deux positions sont disponibles pour les supports d'épaules. La position plus large est plus confortable pour les personnes aux épaules larges. Échangez le support d'épaules de gauche et de droite pour passer d'une configuration standard à une configuration plus large.

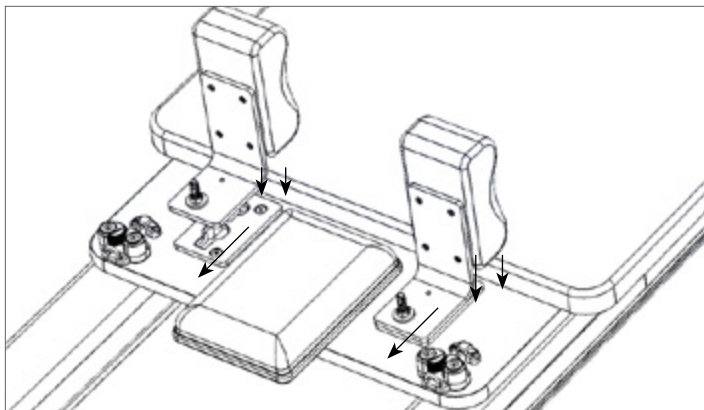


Figura A

2. Vissez maintenant les montants d'épaules à verrous sur le boulon exposé de chaque support d'épaules. Consultez la Figura B.

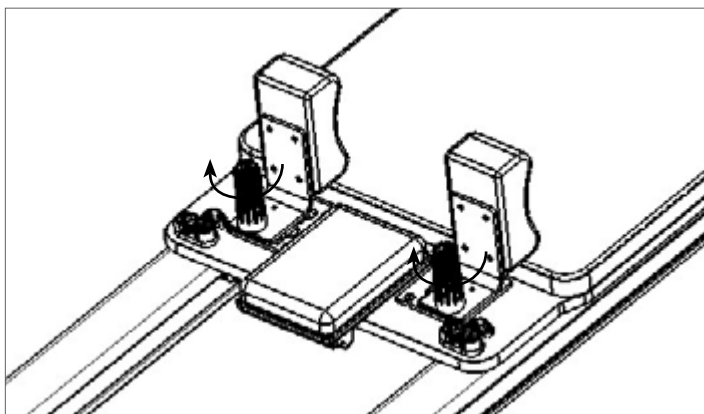


Figura B

Utilisation des montants d'épaules à verrous :

Tournez les montants dans le sens des aiguilles d'une montre pour les serrer, et verrouillez les supports d'épaules en position. Trop serrer les montants les rendra difficiles à enlever ; ceux-ci devraient être bien ajustés, mais pas trop serrés. Pour enlever les supports d'épaules, tournez le montant d'un ou deux tours dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et faites doucement glisser les supports d'épaules vers le charriot.

La position de stockage des supports d'épaules est indiquée à la Figura C. Vous remarquerez les fentes de vis à la tête du châssis de l'Allegro.

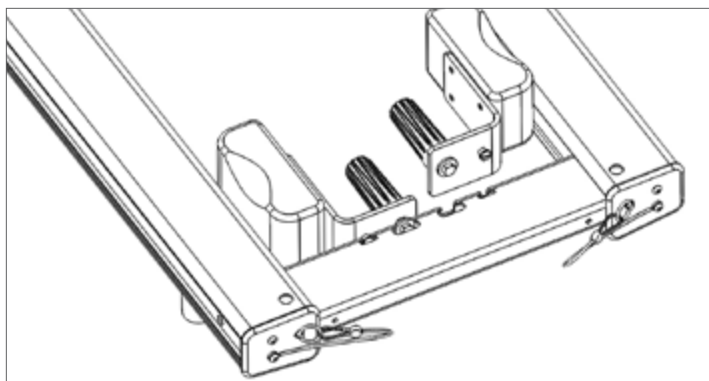


Figura C

INSTALLATION DES BOUTONS A PISTON NOIRS

3. Observez le grand trou fileté de la plaque à tourillons et alignez-le à l'un des trous dans le châssis. Vissez le bouton à piston dans le grand trou jusqu'à ce qu'il soit complètement enfoncé. Consultez la Figura D.

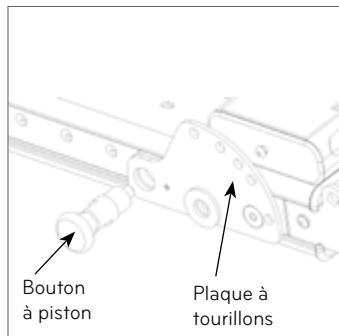


Figura D

4. Répétez de l'autre côté. Serrez bien les deux boutons à piston à l'aide de la clé plate incluse.

Lorsque vous souhaitez déplacer les tourillons, tirez le bout des boutons à piston vers l'extérieur du châssis et tournez-les à 90 degrés pour verrouiller l'ensemble. Pour réengager le piston, tournez le bouton jusqu'à ce qu'il s'enclenche dans un des trous sur le côté du châssis.

Remarque : assurez-vous que les deux plaques à tourillons sont verrouillées dans la même position horizontale avant de continuer.

INSTALLATION DE LA BARRE DES PIEDS

5. Soulevez la barre des pieds afin que la couture de la couverture de la barre des pieds soit éloignée du tapis du charriot.

6. Tout en serrant les leviers à piston de la barre des pieds, guidez celle-ci par-dessus les plaques à tourillons. Alignez chaque goupille de la barre des pieds avec le trou supérieur de la plaque à tourillons. Tout en soutenant la barre des pieds, relâchez les leviers à piston de celle-ci afin d'engager la plaque à tourillons. Veillez à ce que les goupilles soient bien engagées sur les deux côtés. Consultez la Figura E.

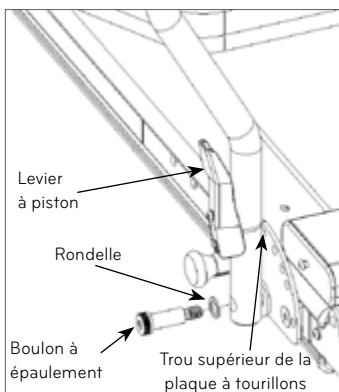


Figure E

7. Faites pivoter légèrement la barre des pieds jusqu'à ce que le gros trou situé au bas de la barre des pieds corresponde au trou restant sur la plaque à tourillons.
8. Faites glisser le boulon à épaulement avec une rondelle dans le grand trou de la barre des pieds. Vissez ensuite le boulon à épaulement dans la plaque à tourillons aussi serré que possible avec la grande clé Allen 13629. Répétez l'opération de l'autre côté. Consultez la Figura E.

INSTALLATION DES EXTENSEURS

9. Retirez les goupilles de verrouillage du châssis. Insérez les extenseurs dans les trous situés sur le dessus du châssis. Tournez les extenseurs jusqu'à ce que les poulies attachées pointent vers le bas du châssis vers la barre des pieds. Consultez la Figura F.

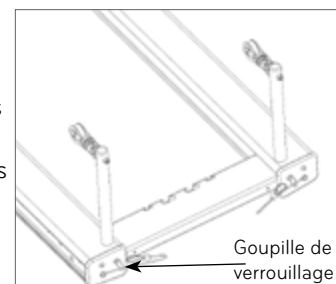


Figura F

10. Réinsérez les goupilles de verrouillage jusqu'à ce que l'anneau en métal touche le châssis. Vous devrez peut-être secouer, soulever légèrement ou faire pivoter l'extenseur afin de rentrer complètement les goupilles de verrouillage.

FIXATION DES CORDES

11. Pour fixer les cordes, engager d'abord au moins un ressort du charriot au châssis pour maintenir le charriot en position de repos. Déroulez les cordes et séparez-les.
12. L'appareil Allegro est désormais livré avec des cordes douces « Soft Touch » sans fermoir-mousqueton pour fixer les boucles. Ce fermoir ne pourra plus traîner ou frapper le châssis ! Suivez la série d'images ci-dessous pour installer vos boucles. Consultez la Figura G.

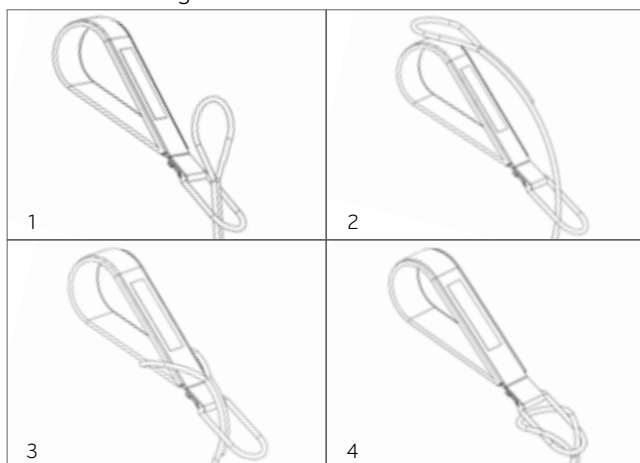


Figura G

13. Posez les boucles sur les supports d'épaules. Enfillez l'autre extrémité de chaque corde à travers une poulie de montée et ensuite dans les taquets coinçeurs sur le charriot afin d'ajuster la longueur. Assurez-vous de passer les œillets en plastique noir des deux côtés des taquets coinçeurs. Tirez toujours la corde fermement vers le bas sur le taquet pour vous assurer qu'elle soit bien serrée.

INSTALLEZ LA PATTE DE LA ROUE DE TRANSPORT

14. Retirez la vis à tête bouton 1/4"-20 et la rondelle fendue fixées au dernier trou dans le cadre vers l'extrémité du Reformer (côté pieds), comme illustré à la Figure H, à l'aide de la clé Allen de 5/32". Faites glisser le support de transport préassemblé dans le canal du rail à l'extrémité du Reformer. Alignez le trou du support de transport avec le trou du rail du cadre. Utilisez la vis à tête bouton 1/4"-20 et la rondelle fendue pour fixer le support de transport au cadre à l'aide de la clé Allen de 5/32". Référez-vous à la Figure H.

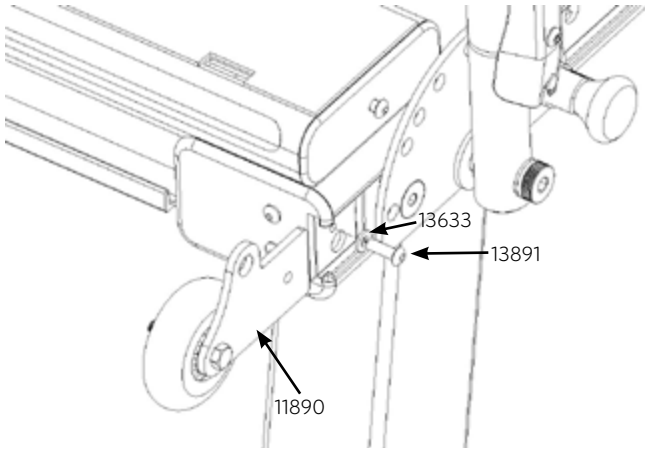


Figure H

15. Répétez cette opération pour l'autre côté du Reformer.

STOCKAGE DE L'APPAREIL ALLEGRO REFORMER

Empilage

Pour voir une démonstration sur la façon d'empiler l'Allegro, regardez la section « Installation et la sécurité » du DVD d'introduction/niveau 1 de l'Allegro. Attachez les ressorts afin d'immobiliser le charriot. Placez la barre des pieds en position « basse ». Retirez les supports d'épaules et rangez-les dans les emplacements prévus à la tête du châssis. Abaissez le repose-tête. Retirez les extenseurs et rangez-les dans les trous sur les côtés du châssis. Rangez les cordes ou les boucles à l'intérieur du châssis de l'Allegro, et non pas sur le charriot. Alternez l'orientation des systèmes Allegro quand vous les empilez. Placez les pieds de la tête de l'appareil sur la plate-forme stationnaire de l'Allegro dessous, et ainsi de suite. Empilez un maximum de 5 appareils Reformer sans pied (3 avec pieds). N'empilez pas le Reformer avec les systèmes de Tour.

Station debout

Il est extrêmement important de verrouiller la barre des pieds de l'appareil Allegro dans la bonne position lors d'un stockage en position verticale. Déplacez et verrouillez la barre des pieds dans cette position le plus près possible du pied du châssis du Reformer. Redressez la barre des pieds dans la position le deuxième plus haut. Soulevez la tête du châssis de l'Allegro au niveau de la taille. Puis relevez le châssis à la verticale. Utilisez votre pied pour immobiliser les roulettes du châssis tandis que vous relevez l'appareil à la verticale. L'Allegro en position verticale se reposera sur la barre des pieds et les roues de transport. Consultez la Figure I.



Figure I

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Nettoyage

Nettoyez le coussinet du charriot, le repose-tête, la barre des pieds et les supports d'épaules avec un chiffon doux et un produit nettoyant doux non abrasif après chaque utilisation. Enlevez la poussière et la saleté qui pourraient s'accumuler sur le rail du charriot et sous les roulettes. Essuyez régulièrement toute la longueur du rail avec une serviette. Nettoyez la plaque à tourillons de la barre des pieds toutes les semaines. Nettoyez le châssis avec un produit de nettoyage doux non abrasif. Dépoussiérez les cordes et les ressorts. Les boucles en coton sont lavables en machine. Pendez-les pour les faire sécher.

Lubrification

Le rail C de la plaque à tourillons de la barre des pieds peut être lubrifié à l'aide d'un spray de silicone sec.

ENTRETIEN

Consultez le Guide de sécurité inclus avec ce produit.

DES QUESTIONS ?

Contactez l'assistance technique de Balanced Body au 1-800-745-2838 (États-Unis et Canada) ou + 1-916-388-2838.

Montage du kit de pieds

PIECES INCLUSES :

Réf.	N° de référence	Description	Qté
1	18833	Pied Allegro Nextgen, A	2
2	18834	Pied Allegro Nextgen, B	2
3	18863	Plaque à écrou pour pied	2
4	18989	Support de roue, Pied étendu Allegro Nextgen	2
5	13569	Clé Allen à tête sphérique de 3/16"	1
6	13613	Vis à tête bouton, 5/16-18 x 3/4"	12
7	15221	Vis, 1/4-20 x 3/4"	4
8	13613	Écrou Nylock, 1/4-20	4
9	13778	Clé Allen à bras court de 5/32"	1
10	18864	Patin en polyuréthane pour pied, A	2
10	18865	Patin en polyuréthane pour pied, B	2
11	18866	Ruban adhésif double face	4
12	13521	Lingette imbibée d'alcool	4
13	19076	Rondelle rapide 1/4"	4
14	13724	Rondelle de blocage, 5/16"	12
15	19017	Support de roue de transport (non illustré)	2

OUTILS NECESSAIRES (NON INCLUS) :

- » Deux clés de 1/2" ou des clés à molette
- » Une clé de 7/16"
- » Clé ou douille de 3/8"

PRÉPARER LES NOUVEAUX COUSSINETS

1. Retirez les pieds et autres matériaux de l'emballage et placez-les sur le sol avec le bas des pieds tourné vers le haut, de sorte que la face en forme de "L" avec trois trous soit sur le sol.
2. Retirez les (4) coussinets de pied en polyuréthane et (1) lingette alcoolisée de l'emballage. Ouvrez une lingette et essuyez soigneusement le côté supérieur de chaque coussinet de pied. Il s'agit du côté opposé aux rainures. Si la lingette est sale ou devient trop sèche, utilisez une autre lingette pour les coussinets restants. Mettez-les de côté et laissez-les sécher.
3. Ouvrez une lingette alcoolisée pour nettoyer le dessous de chaque pied métallique du reformer. Si nécessaire, utilisez une deuxième lingette.
4. Si vous avez installé une Tour de Puissance, retirez les cordes, desserrez les 4 boutons de la tour et retirez la tour.
5. À l'aide de la clé Allen plus courte incluse, retirez les 4 vis maintenant les plaques de recouvrement de l'extrémité de la tête et les goupilles de support en place. Mettez-les de côté pour les réinstaller plus tard. Voir Figure

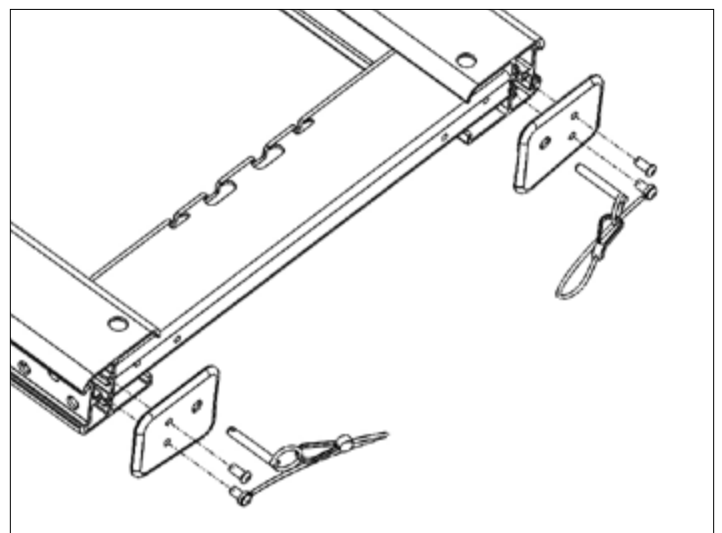
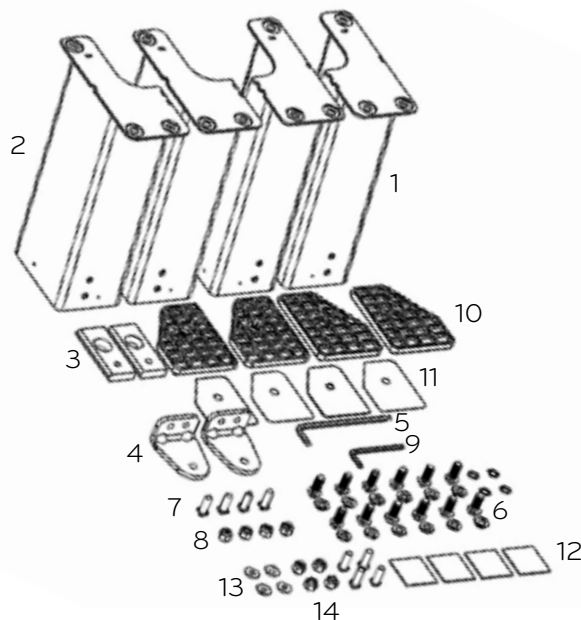


Figure A

1. Fixez tous les ressorts pour maintenir le chariot immobile. Retirez les cordes, les appuis d'épaule et les supports. Placez la barre de pieds (si installée) en position la plus basse et vérifiez que toutes les goupilles sont verrouillées afin que la barre de pieds soit bien sécurisée. Ensuite, avec l'aide d'un ami, soulevez l'Allegro Nextgen par les deux extrémités, retournez-le soigneusement et posez-le sur le sol. Vous pouvez placer un coussinet ou une autre protection sous le Reformer.
2. Retirez les 4 pieds en caoutchouc situés sous le cadre du Reformer en les saisissant fermement à la main et en les tournant dans le sens antihoraire. Vous pouvez jeter les pieds, sauf si vous souhaitez revenir à une configuration plate de l'Allegro Nextgen..

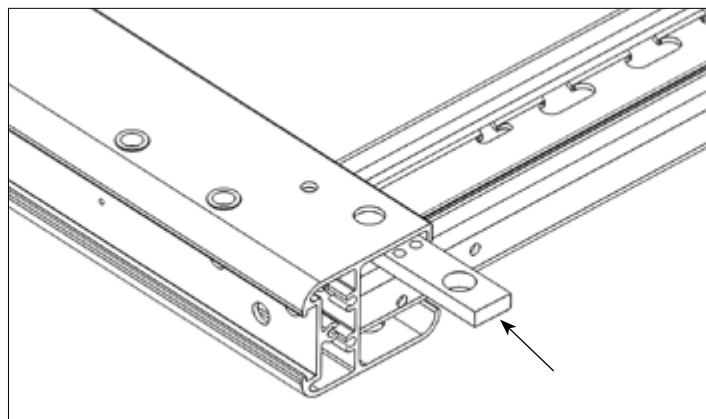


Figure D

3. Avant de continuer, assurez-vous que le dessus des nouveaux coussinets de l'étape 2 est complètement sec et qu'il ne reste plus de liquide d'alcool sur la pièce. Si les coussinets ne sont pas secs, le coussinet et le ruban adhésif ne se colleront pas. Retirez un côté du ruban de l'autocollant et installez-le sur un coussinet. Alignez l'angle à 45 degrés du ruban avec l'angle incliné du coussinet de pied. Le trou central s'ajustera sur le cercle central, et le côté plat reposera contre les goupilles d'alignement surélevées. Voir Figure B.

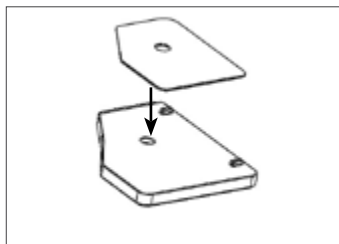


Figure B

4. Retirez le film du côté supérieur du ruban appliqué et installez cet assemblage de coussinets sous un pied nettoyé. Voir Figure C.

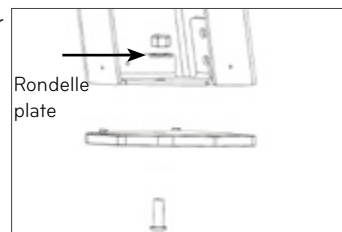


Figure C

5. Utilisez un exemplaire de chacun des éléments suivants : vis de 1/4", rondelle de vitesse, écrou de blocage et la clé Allen fournie, ainsi qu'une douille ou une clé. Alignez le côté incliné du pied avec le côté incliné de la jambe, en vous assurant que les goupilles d'alignement du pied s'insèrent dans la base de la jambe. Encore une fois, référez-vous à Figure C. Serrez la vis jusqu'à ce que l'extrémité dépasse à peine du haut de l'écrou. NE SERREZ PAS TROP.

6. Répétez les étapes 8 à 10 pour toutes les autres jambes
7. Insert the leg nut plates shown in Figure D into the Reformer frame until the big hole lines up with the riser hole in the frame. When it does, drop your riser through the frame and the block to hold it in place. See Figure D and E.

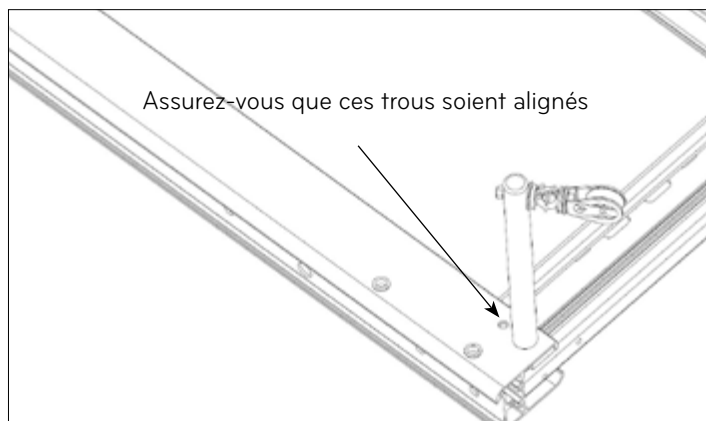


Figure E

cadre pour fixer les pieds en place. Commencez par la vis qui s'insère dans le bloc maintenu en place par le support et le cadre. Une fois que toutes les vis sont engagées, serrez-les. Voir Figure F. Vous pouvez maintenant retirer les supports et les mettre de côté.

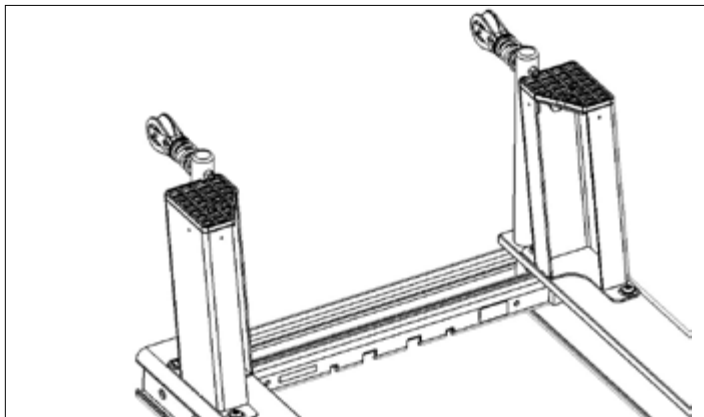


Figure F

8. Avec les supports toujours en place pour localiser les plaques d'écrou des pieds, placez deux des pieds sur le rail du cadre à l'extrémité de la tête du Reformer, en alignant les trous des pieds avec les trois trous du cadre. Les pieds gauche et droit ne sont pas identiques, alors continuez à chercher celui qui correspond au motif de trous du cadre. Commencez à visser les six vis 5/16-18 avec rondelles de blocage dans le

REMARQUE : L'extrémité longue de la clé Allen de 3/16" fournie est sphérique, ce qui permet une meilleure maniabilité dans les espaces restreints. Une fois que les vis sont serrées à la main, utilisez le côté court de la clé Allen pour les serrer complètement

1. Installez les pieds à l'extrémité du cadre de la machine de la même manière, avec les 6 vis et rondelles de blocage. Aucune plaque d'écrou n'est nécessaire à l'extrémité des pieds.
2. À l'aide d'une clé de 7/16" et de la clé Allen fournie, installez les supports des roues de transport avec les vis et écrous 1/4-20, comme indiqué dans Figure G. Assurez-vous que les supports sont orientés correctement, comme montré. Généralement, ceux-ci sont installés à l'extrémité des pieds du Reformer, comme illustré dans Figure G.

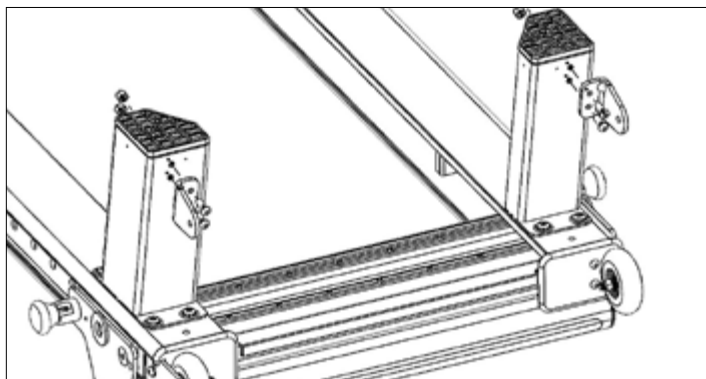


Figure G (Footbar non représenté)

REMARQUE : Les roues de transport peuvent également être installées à l'extrémité de la tête, ce qui vous permet de déplacer plus facilement le Reformer avec la Tour. Assurez-vous simplement que le chariot est roulé jusqu'à l'extrémité de la tête du Reformer avant de soulever l'extrémité des pieds dans cette configuration.

3. À l'aide de deux clés de 1/2" ou de clés réglables, retirez les roues de transport de leur emplacement actuel et installez-les sur les supports que vous venez d'installer. Laissez les anciens supports des roues de transport en place, car c'est là que vous pourrez fixer une sangle de pied. Voir Figure H.

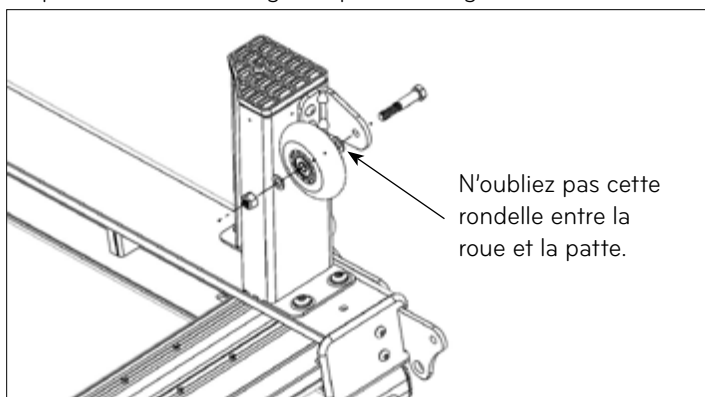


Figure H

REMARQUE : Il est essentiel que les rondelles et la roue soient installées dans le même ordre et la même orientation que sur les supports d'origine. Installez une roue à la fois, et si la roue ne tourne pas librement une fois l'installation terminée, comparez avec l'autre roue pour vérifier que tout est correctement assemblé.

4. À l'aide de la clé Allen, retirez les boulons qui maintiennent les pattes des sangles de pied dans le cadre et faites glisser les anciennes pattes. Installez les nouvelles pattes et réinstallez les boulons. Voir Figure I.

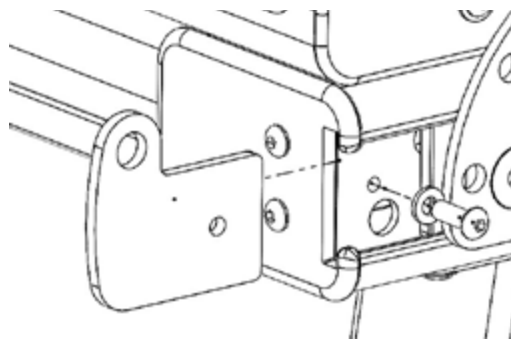


Figure I

5. Réinstallez les plaques de recouvrement du rail de l'extrémité de la tête du Reformer, du même côté d'où vous les avez retirées.

REMARQUE : Si vous prévoyez d'installer un système de tour, ne réinstallez pas les plaques de recouvrement du rail de l'extrémité de la tête.

6. Vos pieds sont maintenant installés. Vous pouvez soulever et retourner délicatement votre Allegro Nextgen Reformer pour le remettre sur ses pieds. Réinstallez vos appuis d'épaule, supports et cordes.

Comment installer et utiliser le coussinet de plateforme de stabilité

Votre Allegro Nextgen Reformer est livrée avec un coussinet de plateforme de stabilité. Placez le coussinet directement sur la plateforme de stabilité pour l'utiliser. Ce coussinet ajustera la hauteur de la plateforme de stabilité pour qu'elle soit identique à celle du coussinet du chariot. Voir Figure A.

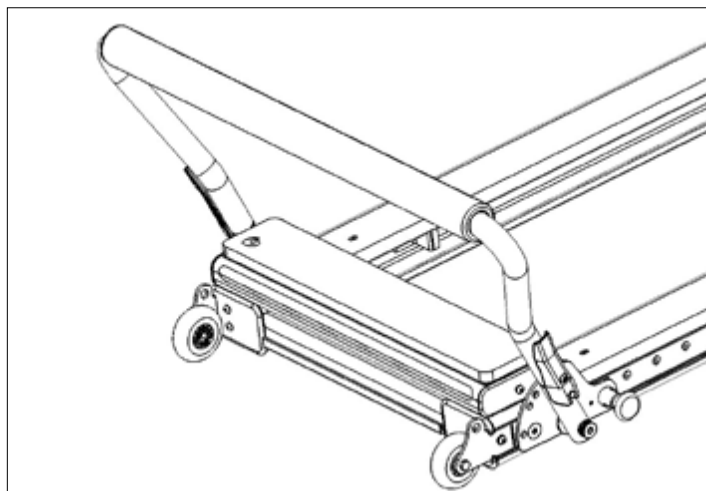


Figure A

Montage de la tour Tower

Avant de commencer le montage, comparez les pièces et les composants reçus à la liste ci-dessous. S'il vous manque une ou plusieurs pièces, veuillez contacter le service après-vente de Balanced Body en composant le 1-800-PILATES (1-800-745-2837) aux États-Unis et au Canada, ou le +1-916-388-2838 (international).

PRÉPAREZ VOTRE REFORMER ALLEGRO NEXTGEN

Si vous avez acheté un jeu de pieds de 14" Allegro Nextgen, nous vous recommandons fortement de les installer avant d'installer la tour.

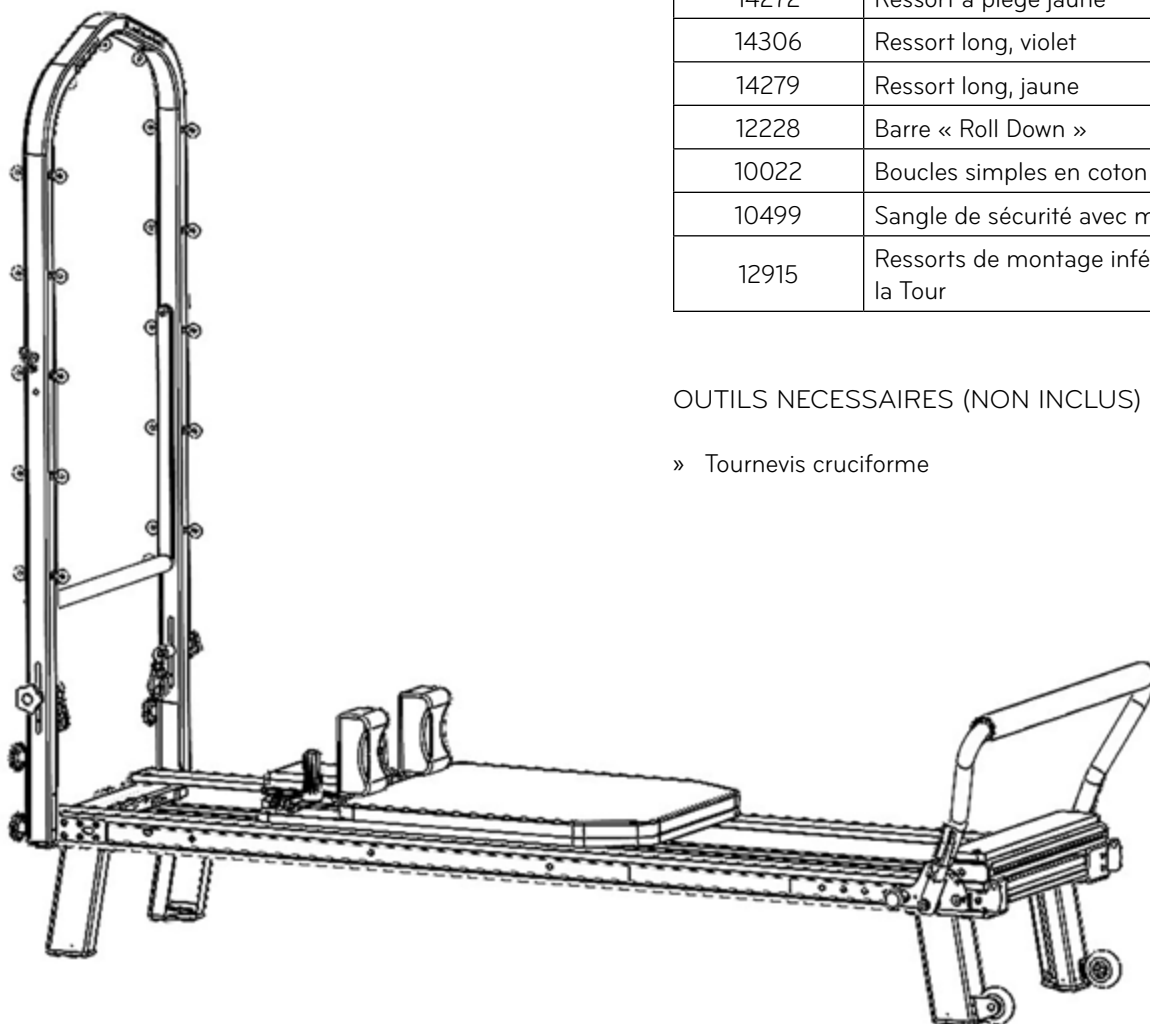
Retirez toutes les cordes et les élévateurs de l'Allegro Nextgen.

LISTE DES PIÈCES

N° de référence	Description	Qté
18980	Tour	1
14594	Barre de poussée ou "Push-through bar" (PTB)	1
14021	Goupille en T	2
11907	Support de tour de droite	1
11906	Support de tour de gauche	1
12810	Poulie réglable et ensemble de boutons	2
10551	Clé Allen de 5/32 po, longue	1
14275	Ressort à piège bleu	2
14272	Ressort à piège jaune	2
14306	Ressort long, violet	2
14279	Ressort long, jaune	2
12228	Barre « Roll Down »	1
10022	Boucles simples en coton	1 paire
10499	Sangle de sécurité avec mousqueton	1
12915	Ressorts de montage inférieurs de la Tour	1

OUTILS NECESSAIRES (NON INCLUS) :

- » Tournevis cruciforme



STATEMENT OF INTENDED USE

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

Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Allegro Nextgen 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.

Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Allegro Nextgen 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.

Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro Nextgen 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.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro Nextgen 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.

1. À l'aide de la clé Allen de 5/32" fournie, retirez les capuchons de rail en plastique et les goupilles de verrouillage à l'extrémité de la tête du cadre Allegro Nextgen. Ils devront être remis sur le même côté, alors gardez une trace de l'emplacement de chacun et conservez les vis avec eux. Voir la Figure A.

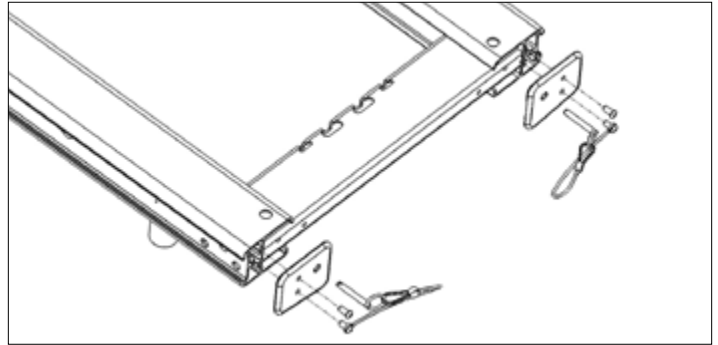


Figure A

2. Installation des supports de montage du système de Tour :

- a. À l'aide de la clé Allen de 4 mm (5/32 pouces) de diamètre fournie, desserrez légèrement les 6 vis de chaque support. Ne les retirez pas, vous voulez juste obtenir un peu de jeu entre les plaques. Voir la Figure B.
- b. Assurez-vous que les supports sont orientés comme indiqué sur la Figure B (utilisez les grosses molettes de serrages grises et les vis comme référence) et glissez-les dans le profilé en C du châssis.

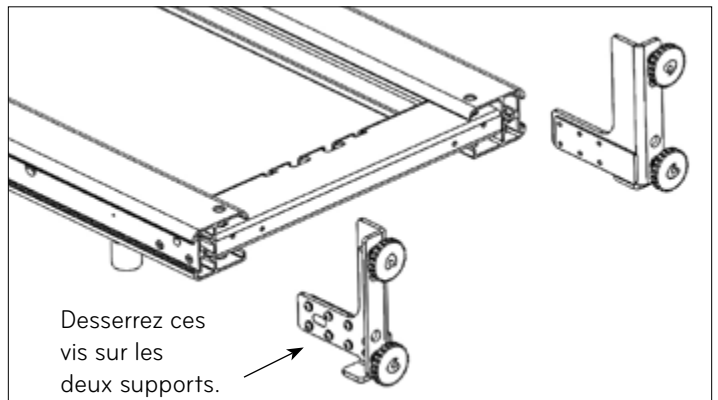


Figure B

3. Réinstallez les embouts de rail en plastique du même côté que vous les aviez retirés. Le cordon de sécurité et les goupilles de verrouillage ne sont plus nécessaires, vous pouvez donc les mettre de côté avec les élévateurs. Voir la Figure C.

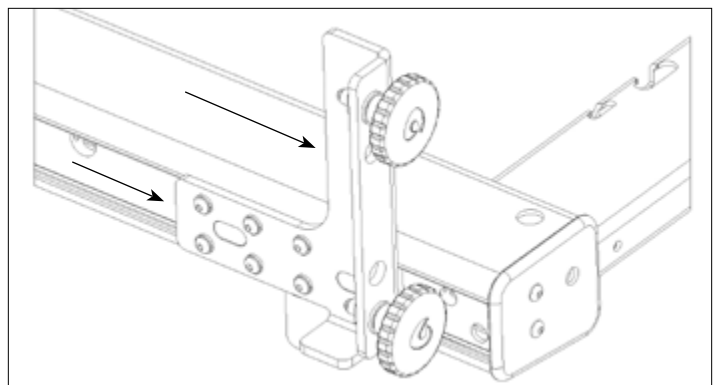


Figure C

4. Assurez-vous de bien insérer les deux supports jusqu'à ce qu'ils soient bien plaqués contre l'entretoise en plastique du rail. À l'aide de la clé Allen de 4 mm (5/32 pouces) de diamètre fournie, serrez les 6 vis des deux supports de la tour. Voir les figures C et D.

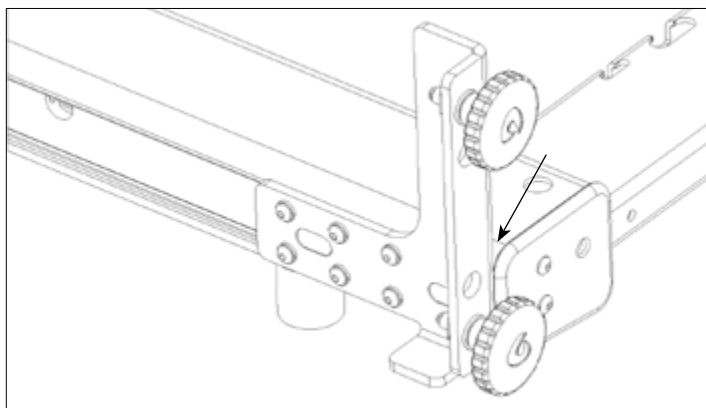


Figure D

5. Installez le châssis du système de Tour sur les supports.

- Orientez le châssis du système de Tour de telle sorte que les grands trous filetés pointent vers l'extérieur du charriot.
- Placez le châssis du système de Tour au-dessus des supports et abaissez-le sur ceux-ci de manière à ce que la Tour repose sur le rebord du bas des supports. Consultez la Figure E.

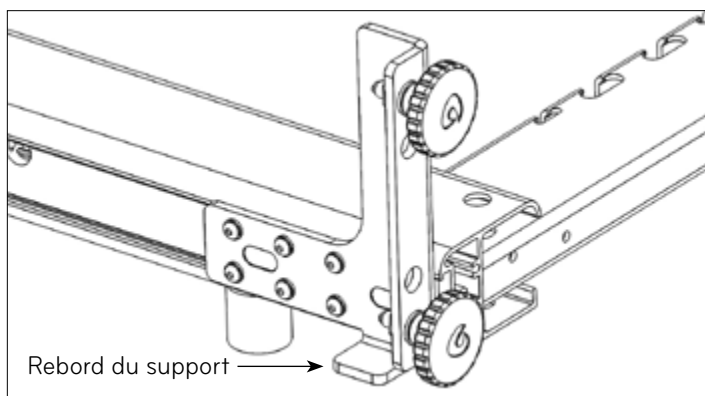


Figure E

- Faites glisser le châssis vers le support jusqu'à ce qu'il soit au même niveau.
- Avec un bras ou avec l'aide d'un assistant qui tient le châssis du système de Tour debout et en position, enfillez les 4 gros boutons dans le châssis de la Tour. Vous devrez peut-être pousser un peu le châssis pour l'aligner au bouton ; si l'un d'eux vous donne du mal, passez au suivant et revenez-y ensuite.

REMARQUE IMPORTANTE : Visez les quatre boutons de 3 ou 4 tours dans le châssis du système de Tour avant de tous les serrer. Il est également essentiel que le système de Tour soit parallèle et bien contre le support avec les boutons. Vous devrez peut-être pousser, tirer ou tordre les pieds de la Tour pour l'aligner

- Lorsque les quatre boutons sont en place, alors serrez-les un par un.

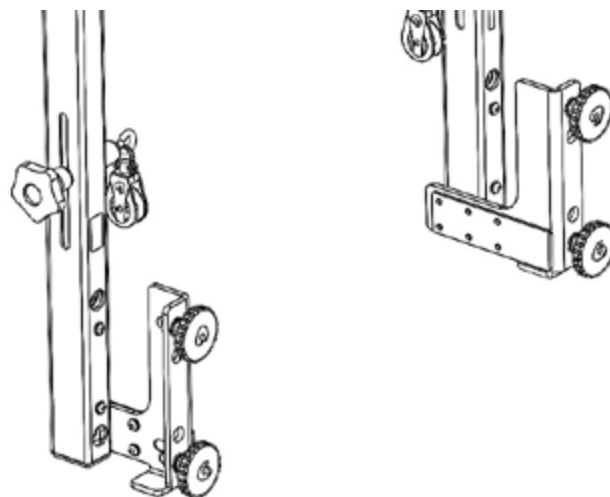


Figure F

6. Installez les poulies réglables en assemblant les composants, comme illustré à la Figure G en mettant la poulie à l'intérieur du châssis. Serrez le bouton lorsque l'anneau de levage est horizontal, comme illustré à la Figure G. Répétez l'opération de l'autre côté.

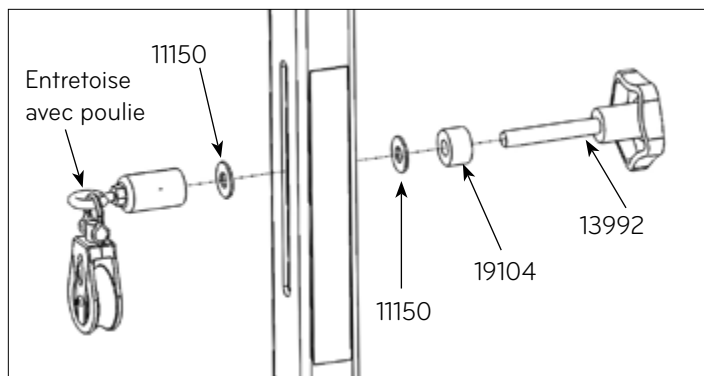


Figure G

7. Installez les supports à ressort inférieurs à la tête du châssis avec la vis longue et la clé Allen 5/32 po. Serrez la vis avec l'anneau de levage orienté verticalement comme indiqué à la Figure H.

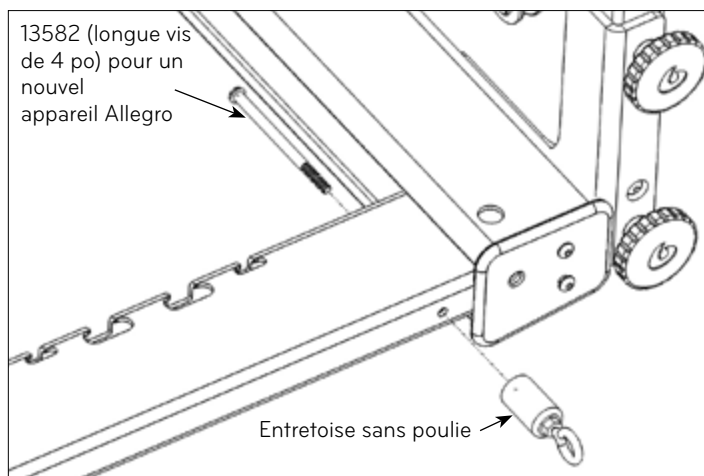


Figure H

8. Renfilez vos cordes à travers les nouvelles poulies montantes.

REPOSITIONNEZ LA GOUPILLE EN T

Pour faciliter l'expédition, le système de Tour est emballé avec les goupilles en T installées à l'intérieur du châssis de la Tour. Consultez la Figure I.

- La goupille en T doit être installée à l'extérieur du châssis du système de Tour lors de l'utilisation par le client. Si vous voulez retirer la goupille en T, appuyez sur le bouton de la poignée de la goupille tout en maintenant bien la barre de poussée (PTB). Libérez la goupille de la barre PTB et du châssis du système de Tour. Remplacez la goupille à l'extérieur du châssis du système de Tour. Consultez la Figure I.

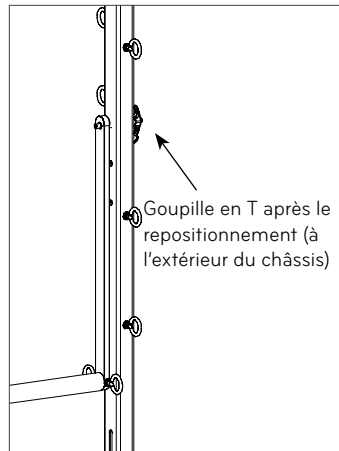


Figure I

INSTALLATION DU MATELAS CONVERTIBLE (MAT CONVERSION)

- Débranchez tous les ressorts du charriot
- Déplacez le charriot à la tête du châssis de l'appareil Allegro Nextgen et enlevez les cordes.
- Insérez le matelas dans l'espace ouvert situé entre la plate-forme stationnaire et le charriot.
- Retirez les supports d'épaules du charriot (facultatif).

UTILISATION DE LA SANGLE DE SECURITE PREINSTALLEE DE LA BARRE DE POUSSEE PUSH-TROUGH (PTB)

Remarque : La sangle de sécurité doit toujours être utilisée lors des exercices utilisant la barre de poussée « Push-Through » à ressorts tirant vers le bas.

Utilisez uniquement sous la supervision d'un instructeur qualifié. La sangle de sécurité de la barre de poussée

« Push-Through » n'est utilisée que lors des exercices nécessitant la barre de poussée à ressorts tirant vers le bas. L'illustration de droite montre la sangle de sécurité utilisée de façon correcte pour maintenir la barre de poussée « Push-Through ». La sangle comprend de nombreuses boucles ou « points de contact » qui permettent de régler le « point d'arrêt » de la barre de poussée PTB en cas de relâchement pendant un exercice.

Remarque : Utilisez la partie en Velcro de la sangle de sécurité orientée vers le haut du châssis du système de Tour pour fixer la barre « Push-Through » en position verticale quand elle n'est pas utilisée.



Figure A

DEPLACER ET RANGER UN APPAREIL ALLEGRO NEXTGEN AVEC UN SYSTEME DE TOUR

Remarque : Prenez toutes les précautions requises lorsque vous déplacez, soulevez ou rangez un appareil Allegro Nextgen ou un Allegro Nextgen avec un système de Tour. Utilisez une technique de levage appropriée pour éviter les blessures.

TRANSPORT :

Pour déplacer un Reformer avec un système de Tour sur une courte distance vous pourrez le soulever par la tête et le rouler sur les roues de transport comme s'il n'y avait pas de système de Tour. Soyez conscient que vous soulevez le système de Tour et le Reformer, donc ce sera plus lourd que si vous portiez uniquement le Reformer. Le système de Tour sera également assez élevé, alors vous devrez être prudent si vous n'avez pas de hauts plafonds.

Si déplacer l'appareil Reformer et le système de Tour n'est pas possible, alors enlevez la Tour, puis déplacez le Reformer.

- Remplacez les cordes à travers les poulies sur l'extenseur.
- Desserrez les quatre boutons moletés gris du système de Tour et retirez celle-ci du châssis du Reformer. Si c'est trop lourd, les ressorts et la barre de poussée « Push-through » peuvent d'abord être retirés. Si vous ne retirez pas la barre de poussée « Push-Through » ou la barre de poussée « Roll Down », notez qu'elles peuvent se balancer librement. .
- Le charriot étant maintenant retenu en position de repos par au moins deux sources, levez la tête du Reformer pour le faire rouler.

Remarque : Si vous avez installé les rallonges de pieds et que vous avez installé les roues de transport à la tête de l'appareil, vous pouvez laisser le système de Tour installé et soulevez le pied de l'appareil afin de le faire rouler. Assurez-vous que le charriot soit à la tête du châssis avant de soulever l'ensemble. Il vous faudra plus de place si vous vous déplacez en laissant cette configuration, mais parfois, il est possible de le faire. Ne soulevez pas le Reformer par la barre des pieds.

RANGEMENT VERTICAL :

- Retirez le châssis du système de Tour comme expliqué dans la section « TRANSPORT ». **Le système de Tour doit être retiré avant de mettre l'appareil en position verticale.**
- Il est extrêmement important de verrouiller la barre des pieds de l'appareil Allegro Nextgen dans la bonne position lors d'un stockage en position verticale. Déplacez et verrouillez la barre des pieds dans cette position le plus près possible du pied du châssis du Reformer. Redressez la barre des pieds dans la position la plus élevée. Soulevez la tête du châssis de l'Allegro au niveau de la taille. Puis relevez le châssis à la verticale. Utilisez votre pied pour immobiliser les roulettes du châssis tandis que vous relevez l'appareil à la verticale. L'Allegro en position verticale se reposera sur la barre des pieds et les roues de transport.

Remarque : Il est extrêmement important de verrouiller la barre des pieds de l'appareil Allegro Nextgen dans la bonne position lors d'un stockage en position verticale.

Montage de votre sangle murale de sécurité

La sangle murale de sécurité Allegro Nextgen est conçue pour être installée à un mur muni d'une armature en bois standard. Si vous disposez d'un type différent de construction murale (brique, béton, etc.), il vous faudra peut-être un système d'attache différent. Vérifiez ceci auprès de votre magasin de matériel de construction ou de votre constructeur.

Liste des pièces (incluses)

- » 1 sangle (ceinturon) réglable
- » 1 3-1/2 po anneau de levage

Outils nécessaires (non inclus)

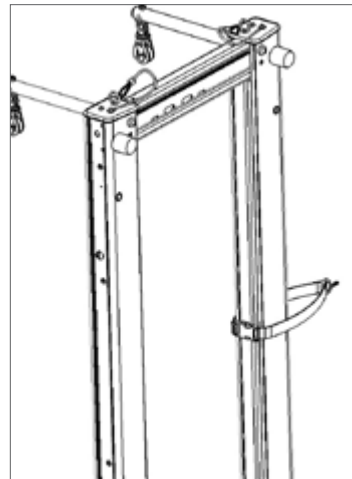
- » Perceuse avec une mèche de forage de 1/8 po
- » Tournevis Phillips ou tournevis à tête plate

INSTALLATION DE L'ANNEAU DE LEVAGE

1. Trouvez un poteau de cloison où vous souhaitez poser votre appareil Allegro. Assurez-vous que vous avez suffisamment d'espace des deux côtés du poteau de cloison, ainsi qu'au-dessus pour installer votre appareil Allegro. Avec une mèche de forage de 1/8 po, pré percez un trou dans le poteau de cloison. Le trou doit être placé de 5 pi à 5 1/2 (env. 1.5 m) pi au-dessus du sol. Dans le trou préalablement percé, fixez l'anneau de levage à l'aide d'un tournevis jusqu'à ce que l'axe de l'anneau soit complètement dans le mur.

UTILISATION DE LA SANGLE MURALE DE SECURITE

2. Suivez les instructions d'utilisation de l'appareil Allegro Nextgen ou du système de Tour Allegro Nextgen expliquant comment correctement ranger l'appareil à la verticale.
3. Déplacez l'appareil Allegro Nextgen près du mur, la barre des pieds dos au mur (perpendiculaire à la paroi).
4. Enroulez les extrémités de la sangle autour d'un rail et reliez les extrémités comme pour une ceinture, à l'aide du clip ajustable.
5. Ajustez la sangle en ne laissant aucun jeu.



REMARQUE : Ne pas essayer d'envelopper les extrémités des sangles autour du châssis entier, car celles-ci ne seront pas assez longues.

IMPORTANT : La société Balanced Body n'est pas responsable de tout dommage ou préjudice dus à une mauvaise installation de montage mural, ou de l'utilisation de matériel de montage mural incorrect ou inapproprié.

Pour tous renseignements, veuillez contacter Balanced Body en composant le 1-800-PILATES (1-800-745-2837) aux États-Unis et au Canada, ou le +1-916-388-2838 (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.**

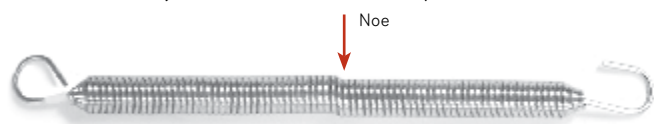
TOUS LES ÉQUIPEMENTS

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.



Mousquetons

Contrôlez l'état d'usure des mousquetons (mensuellement). Tout d'abord, vérifiez que le mousqueton fonctionne correctement. Si le mousqueton ne se rétracte pas et ne se remet pas correctement en place, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et remplacez le mousqueton. Les boulons à œil peuvent provoquer une usure excessive des mousquetons.

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

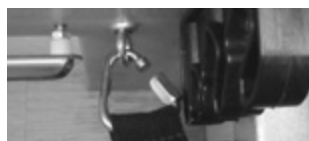


Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

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

CORDES ET SANGLES

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

REFORMERS

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

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

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

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

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



Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

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

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

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



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROUES ET DES RAILS DU REFORMER

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

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

Ne lubrifier pas les 2 rails Allegro 2.

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

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

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

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

TABLE DE TRAPEZE (CADILLAC) ET TOURS

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

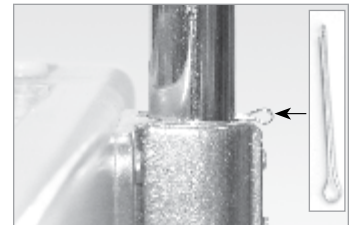


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

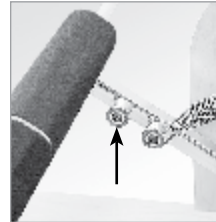


Figure 8 : Rondelle en fibre

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

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DU REVÊTEMENT

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

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



Figure 9: Serrez les boulons avec deux doigts

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ÉCROUS ET LES BOULONS.

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

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

Utilisez ensuite une petite clé pour serrer davantage les écrous.

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.



[Cliquez ici](#) pour consulter les données de brevet du corps équilibré.



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.

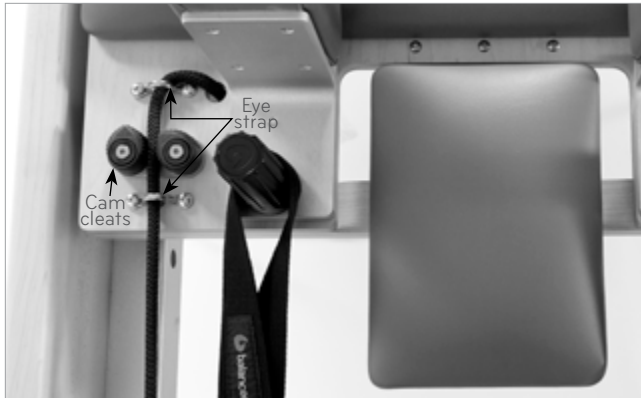


Photo des taquets de blocage

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.



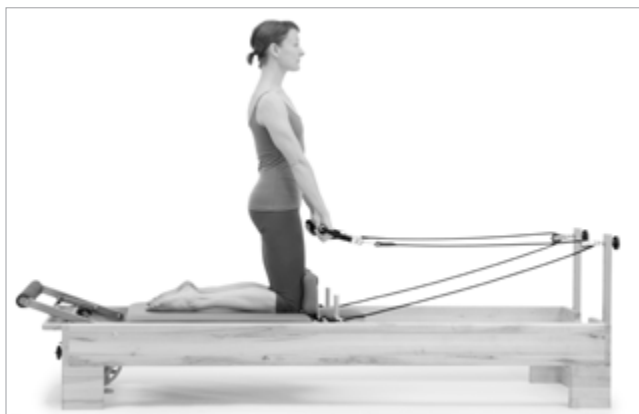
La Footbar de l'Allegro 1 a plusieurs positions de verrouillage. Veuillez consulter le manuel de votre Reformer car les Footbars diffèrent en fonction des modèles et des accessoires.

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.

Exemples d'exercices pour le Reformer

TRAVAIL DES PIEDS – TOUS NIVEAUX

10 répétitions

Ressorts : 2 à 4

CONCENTRATION

- » **Respiration** : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale en position neutre
- » Stabilité pelvienne
- » Alignement des hanches, des jambes et des chevilles

Précautions

Sensibilité à la flexion des chevilles, des genoux et des hanches ou à la compression de la colonne vertébrale

Positions de départ

Couché dorsal sur le chariot, pieds posés sur l'appui-pied à écartement des hanches

Talons

Talons sur l'appui-pied, pousser et revenir

Barre : position médiane ou haute

Appui-tête : position haute

- » Renforcement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Circulation
- » **Isolation** : relâcher la tension superflue dans le tronc et les hanches

Orteils

Avant-pieds (métatarses) posés sur la barre, talons légèrement soulevés, pousser et revenir

Préhension

Avant-pieds enroulés autour de la barre, pousser et revenir

V Pilates

Avant-pieds sur la barre, tournés vers l'extérieur et légèrement pointés, talons joints, pousser et revenir



Heels



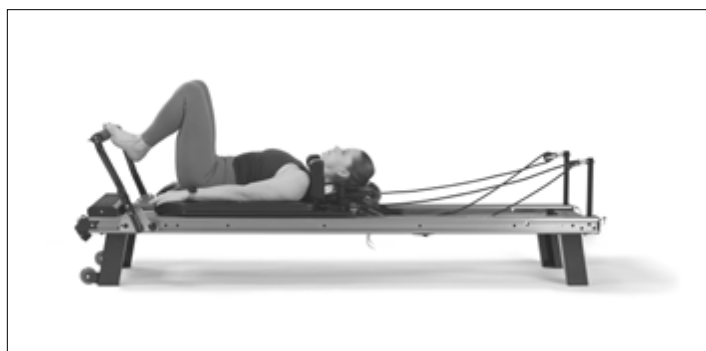
Toes



Prehensile



Pilates V



CENTO, TUTTI I LIVELLI

10 set

Molle- 1 – 3

Barra- nessuna

CONCENTRAZIONE

- » **Respirazione di percussione:** in 5 volte e fuori 5 volte
- » **Bacino stabile:** appiattito o neutrale
- » Addominali cavi

Precauzioni

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

Presupposti

Cento sul mat (materassino)

Posizione iniziale

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

Anelli- regolari

Poggiatesta- in su

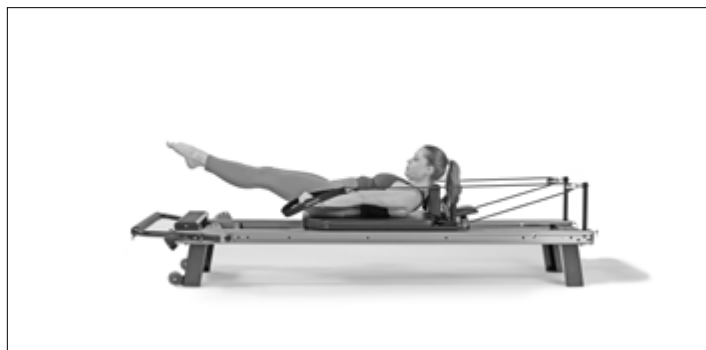
- » Forza addominale
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Livello 1

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

Livello 2

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



ABDOMINAUX À GENOUX – NIVEAU 1 OU 2

10 répétitions

Ressorts : 0 à 2

Barre : aucune

Boucles : aucun

CONCENTRATION

- » **Respiration** : expirer en tirant les genoux, inspirer en revenant à la position de départ
- » Stabilité pelvienne

- » Force abdominale
- » Stabilité pelvienne
- » Stabilité scapulaire

Précautions

Problèmes d'épaule, de coude ou de poignet. Incapacité à s'agenouiller.

Préalables

Exercice du dos rond à quatre pattes (dos de chat)

Position de départ

À quatre pattes sur les genoux, face aux sangles, mains sur les bords du cadre

Exercice standard (dos plat)

Se mettre en face des sangles avec les genoux contre les appui-épaules, en gardant le rachis en position neutre et parallèle au sol. Tirer le chariot vers la tête en fléchissant les hanches.

Variante – Oblique 1

Placer les deux mains sur le même bord du cadre de façon à tourner et incliner le torse tout en maintenant les hanches aussi alignées que possible par rapport au cadre. Tirer les deux jambes en amplifiant le mouvement du torse.



PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

6 répétitions

Ressorts : 2

Barre : n'importe laquelle

Boucles : normales

CONCENTRATION

- » **Respiration** : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale

Précautions

Traumatisme du dos ou des fléchisseurs des hanches. Manque de souplesse des ischio-jambiers. Abdominaux faibles.

Préalables

Souplesse suffisante des ischio-jambiers. Capacité de stabiliser le dos. Pratique du Hundred.

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, boucles autour des voûtes plantaires

Abaissements de jambes

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser et soulever les jambes.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; cerceau magique ou ballon tenu entre les jambes.

- » Stabilité pelvienne
- » Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers
- » Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- » Alignement des jambes et des hanches
- » Mobilité des hanches

Ciseaux

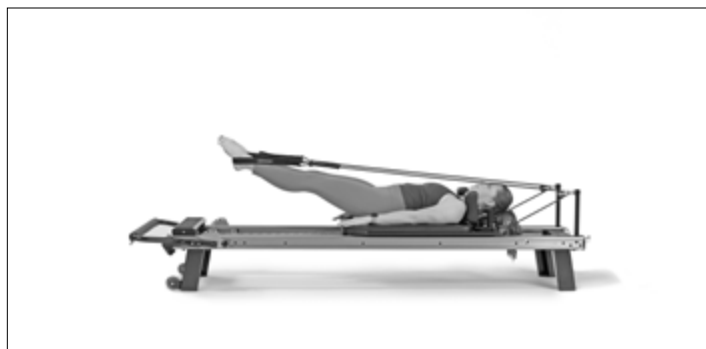
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Écarter les jambes, puis les rapprocher.

Variantes : jambes maintenues au-dessus des hanches ; abaissement des jambes vers la barre tandis que le chariot se déplace (pour former un V).

Cercles

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser les jambes et décrire des cercles ou des D avec les pieds. Changer de direction.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ou genoux dans les boucles.



COFFRE COURT – ABDOMINAUX, TOUS NIVEAUX

6 répétitions

Ressorts : 4 ou 5

Coffre : court

Sangle : sangle de pied

Bâton dans les mains

CONCENTRATION

- » Respiration : descendre en inspirant et revenir en expirant, ou descendre en expirant et revenir en inspirant
- » Renforcement de la ceinture abdominale

- » Creuser les abdominaux
- » Renforcement dorsal
- » Souplesse dorsale

Précautions

Lésions du dos, du cou et des épaules. Ostéoporose.

Préalables

Chariot sur Reformer, déroulé dorsal sur Cadillac

Position de départ

S'asseoir sur le coffre court face à l'appui-pied, pieds sous la sangle de pieds, genoux légèrement fléchis

Exercice standard

Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, puis remonter.

Variante oblique

Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, le faire pivoter de chaque côté, puis remonter.



4 à 10 répétitions

Ressorts : 1 ou 2

CONCENTRATION

- » **Respiration** : inspirer en tirant, expirer en relâchant
- » Renforcement des biceps, triceps, pectoraux et deltoïdes
- » Stabilisation scapulaire

Précautions

Problèmes de poignet, de bras ou d'épaule. Problèmes de dos limitant la capacité à s'asseoir

Préalables

Aucun

Variantes de la position assise pour tous les exercices

Position assise sur le chariot, jambes croisées, jambes tendues ou à genoux

Exercices s'effectuant face aux sangles

Biceps

Tenir les boucles ultra-courtes dans les mains, fléchir les coudes en tirant les sangles vers les épaules.

Coffre : long, court ou sans

Boucles : ultra courtes, courtes ou normales

- » Stabilisation du torse

- » Posture assise

Triceps et deltoïdes postérieurs

Boucles dans les mains, bras tendus, tirer les sangles vers l'arrière jusqu'au niveau des hanches et donner aux bras une impulsion vers l'arrière

Servir un plateau

Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains et coudes fléchis. Tendre les bras vers l'avant, écarter les bras avec les paumes tournées vers le haut, puis revenir

Embrasser un arbre

Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains, bras écartés, coudes détendus. Amener le bout des doigts de chaque main en face du bout de doigts de l'autre



Biceps



Servir un plateau



Triceps



Embrasser un arbre

Exemples d'exercices pour la Tour

DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

- » **Niveau** : Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.
- » **Répétitions** : Le nombre d'exécutions de l'action constituant l'exercice.
- » **Ressorts** : Le nombre et l'emplacement des ressorts sur le banc Trapèze.
- » **Boucles** : Les boucles à utiliser pour l'exercice.*
- » **Concentration** : Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.
- » **Précautions** : Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.
- » **Préalables** : Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre un nouvel exercice.
- » **Position de départ** : La position à prendre pour commencer l'exercice sur le banc Trapèze.
- » *Le cas échéant.

DÉROULÉS ARRIÈRE – NIVEAU 1

6 à 10 répétitions
Barre Rollback ou poignées

CONCENTRATION

- » **Respiration** : expirer en déroulant vers le bas, inspirer à plat sur le tapis, expirer en remontant
- » Équilibre entre les abdominaux et les extenseurs lombaires

Précautions

Problèmes de cou et d'épaules. Certains problèmes lombaires. Ostéoporose.

Position de départ

S'asseoir face à l'extrémité ouverte de la Cadillac, barre ou poignées dans les mains, genoux détendus, pieds sur les barres en métal.

Exercice standard

Tenir la barre avec les bras tendus, dérouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis rouler vers le haut en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

Ressorts : 2 ressorts jaunes longs ou courts à partir de la position haute

- » Détente du cou et des épaules
- » Maintien de la courbure en C
- » Détente des fléchisseurs des hanches

Variantes obliques

Barre en bois (Ski nautique)

S'asseoir en diagonale sur le banc de façon à placer le pied gauche contre le montant gauche, croiser le pied droit par-dessus la cheville gauche, tenir la barre de la main gauche et tendre le bras droit vers l'extérieur tout en faisant pivoter le torse vers la droite.

Dérouler vers le bas et remonter en maintenant la rotation, puis changer de côté.



Water skiing



Roll Backs

POUSSÉE ASSISE – NIVEAU 1

6 répétitions

Ressorts : 1 ressort rouge court depuis le haut sur la barre
Push-through

CONCENTRATION

- » Respiration : expirer en s'étirant vers l'avant, inspirer en s'étirant vers le haut, ou l'inverse
- » Flexion et extension de la colonne vertébrale
- » Souplesse des ischio-jambiers

- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Creuser et soulever les abdominaux
- » Coordination de la respiration avec la mobilité de la colonne vertébrale

Précautions

Certaines lésions du dos et de l'épaule

Préalables

Extension de la colonne vertébrale au sol

Position de départ

S'asseoir sur le banc, face à l'extrémité « Tour », avec les pieds contre les montants et poser les deux mains sur la barre articulée (les genoux peuvent être droits ou fléchis selon la souplesse de chacun).

Exercice standard

Appuyer sur la barre, courber la colonne vertébrale en commençant par le sommet du crâne, puis pousser la barre en avant et s'étirer.

Revenir en creusant les abdominaux et en remplissant la colonne vertèbre par vertèbre pour finir assis sur les ischions.

Pousser la barre vers le haut et incliner le buste vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos plat avant de recommencer.



Die Bedienungsanleitung für den Allegro Nextgen Reformer™ und Tower von Balanced Body®

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.

ZUSAMMENBAU DES ALLEGRO NEXTGEN™ REFORMER

TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Anz.
18868	Komplette Fußstange	1
12680	Schulterschrauben und Unterlegscheiben	1 Satz
12907	Schulterstütze mit Halterungen	1 Paar
11765	Verriegelbare Schulterstange	2
18903	Drehverschluss-Druckknöpfe	2
10536	Soft Touch Seile	1 Paar
10046	Doppelschlaufen (Soft Touch)	1 Paar
19080	Allegro Nextgen Riser mit Umlenkrolle	2
13629	5/16" Inbusschlüssel	1
12981	Allegro Nextgen Schraubenschlüssel	1
14285	Rote Feder	3
14286	Blaue Feder	1
14295	Gelbe Feder	1
15968	Schaumstoffpolster für die Stehplattform	1
13778	5/32" Inbusschlüssel	1
13891	1/4"-20 Knopfkopfschraube	2
13633	Sicherungsscheibe	2
11890	Transportbügel vormontiert mit Rad	2

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE: BITTE LESEN SIE DIESE WARNHINWEISE

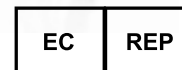
Lesen Sie vor der Verwendung des Allegro Nextgen die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise, um das Risiko ernsthafter Verletzungen auf ein Minimum zu reduzieren.

- » Lesen Sie vor der Verwendung des Allegro Nextgen sämtliche Anweisungen in diesem Handbuch. Sehen Sie vor der Verwendung des Geräts das mitgelieferte Aufstellungs- und Sicherheitsvideo an. Verwenden Sie den Allegro Nextgen nur entsprechend den Beschreibungen in dieser Anleitung und dem Video.
- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass die Benutzer des Allegro Nextgen von allen Sicherheitshinweisen in Kenntnis gesetzt werden.
- » Der Allegro Nextgen darf nur auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fernhalten. Lassen Sie mindestens zwei Federn am Schlitten eingehängt, wenn der Allegro nicht verwendet wird. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer vom Allegro fern.
- » Sollten Sie Schmerzen, ein Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, brechen Sie das Training sofort ab.
- » Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn des Trainingsprogramms.

STATEMENT OF INTENDED USE



Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an 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

19093A | 2025-08

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

Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Allegro Nextgen 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.

Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Allegro Nextgen 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.

Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro Nextgen 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.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro Nextgen 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.

ANBRINGEN DER SCHULTERSTÜTZEN

1. Achten Sie auf die zwei hervorstehenden Zapfen unten an den Schulterstützen. Schieben Sie die Zapfen der Schulterstützen in die Schlüssellocher ein und anschließend vom Schlittenpolster weg. Siehe Abb. A.

Hinweis: Die Schulterstützen können auf zwei verschiedenen Positionen montiert werden. Die breitere Position ist bequemer für Anwender mit breiten Schultern. Tauschen Sie die linken und rechten Schulterstützen, um zwischen dem Aufbau „Standard“ und „Breit“ zu wechseln.

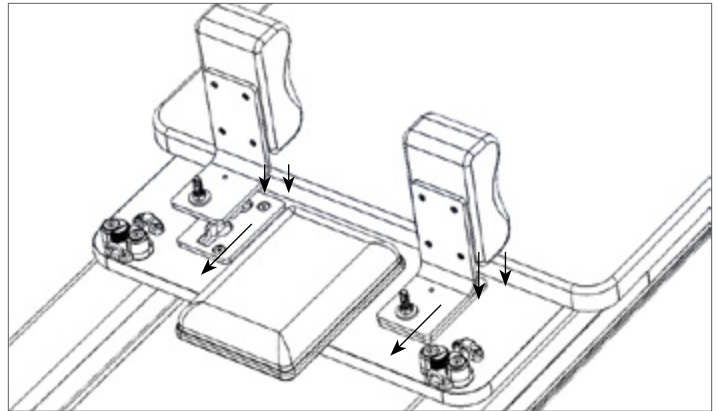


Abb. A

2. Schrauben Sie nun an jeder Schulterstütze die Sicherungs-Schulterpfosten auf den freiliegenden Bolzen. Abb. B.

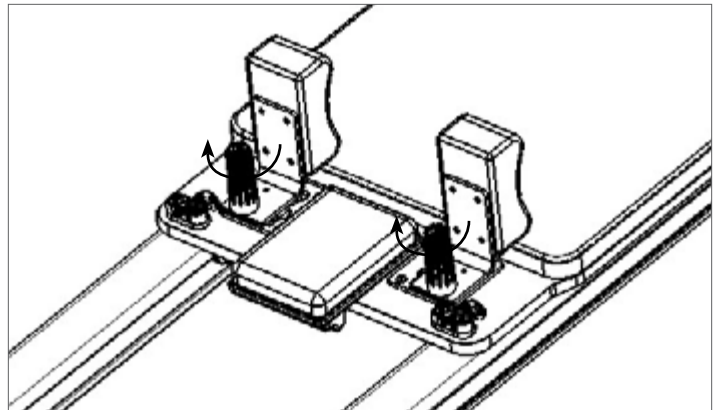


Abb. B

Verwendung der Sicherungs-Schulterpfosten:

Drehen Sie die Pfosten zur Befestigung im Uhrzeigersinn und verriegeln Sie die Schulterstützen in Position. Ein zu starkes Anziehen der Pfosten erschwert das spätere Entfernen. Sie sollten daher fest, aber nicht zu fest sitzen. Zum Entfernen der Schulterstützen drehen Sie den Pfosten 1 bis 2 Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn und schieben Sie die Schulterstützen sanft in Richtung Schlitten.

Abb. C zeigt die Lagerposition der Schulterstützen. Beachten Sie die schlüssellochförmigen Schlitze am Kopfende des Allegro-Rahmens.

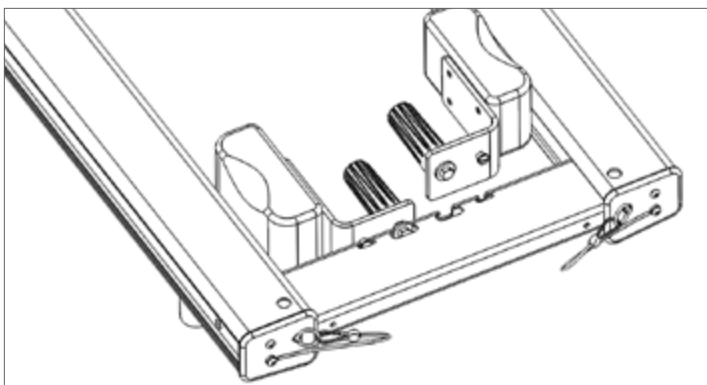


Abb. C

MONTAGE DER SCHWARZEN RASTKNÖPFE

3. Blicken Sie durch das große Gewindeloch am Drehzapfen und richten Sie es mit einem der Löcher im Rahmen aus. Schrauben Sie den Rastknopf in das große Loch, bis er vollständig eingeschraubt ist. Siehe Abb. D.

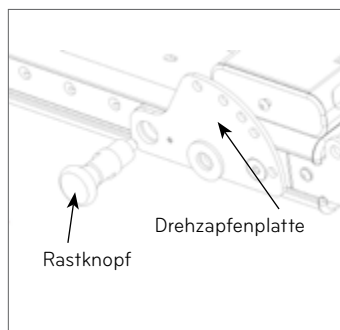


Abb. D

4. Auf der anderen Seite wiederholen. Ziehen Sie beide Rastknöpfe mit dem beiliegenden Gabelschlüssel fest.

Zum Entfernen der Drehzapfen ziehen Sie die Kugel der Rastknöpfe vom Rahmen weg, drehen Sie diese um 90° und stellen Sie sie in dieser Position fest. Zum erneuten Einrasten des Rastknopfes drehen Sie den Knopf, bis er in einem der Löcher an der Seite des Rahmens einrastet.

Hinweis: Vergewissern Sie sich vor jedem weiteren Schritt, dass sich beide Drehzapfenplatten in der gleichen horizontalen Position befinden.

ANBRINGEN DER FUSSTANGE

5. Richten Sie die Fußstange so aus, dass die Naht der Fußstangenabdeckung vom Schlittenpolster weg weist.

6. Halten Sie den Rasthebel der Fußstange gedrückt und manövrieren Sie die Fußstange an der Außenseite über die Drehzapfenplatten. Richten Sie jeden Stift der Fußstange mit dem oberen Loch der Drehzapfenplatte aus. Halten Sie die Fußstange weiterhin fest und lassen Sie die Rasthebel der Fußstange los, um die Drehzapfenplatte einrasten zu lassen. Achten Sie darauf, dass die Stifte auf beiden Seiten eingerastet sind. Siehe Abb. E.

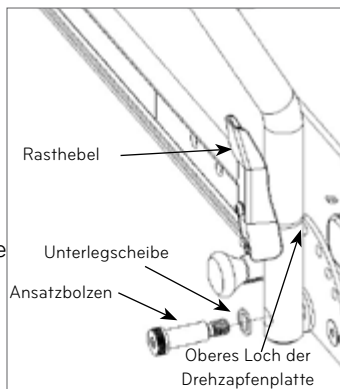


Abb. E

7. Kippen Sie die Fußstange leicht, bis das große Loch unten an der Fußstange mit dem noch verbleibenden Loch in der Drehzapfenplatte übereinstimmt.
8. Stecken Sie den Ansatzbolzen mit einer Unterlegscheibe durch das große Loch der Fußstange. Schrauben Sie den Ansatzbolzen dann mit dem großen Inbusschlüssel so fest wie möglich in die Drehzapfenplatte hinein. Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite. Siehe Abb. E.

ANBRINGEN DER STÄNDER

9. Entfernen Sie die Verriegelungsstifte vom Rahmen. Stecken Sie die Ständer in die Löcher oben am Rahmen. Drehen Sie die Ständer, bis die angebrachten Seilrollen entlang des Rahmens gerade nach unten zur Fußstange zeigen. Siehe Abb. F.

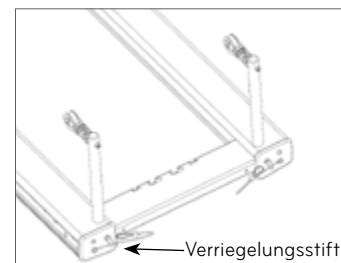


Abb. F

10. Bringen Sie die Verriegelungsstifte wieder an, sodass der Metallring den Rahmen berührt. Vielleicht müssen Sie etwas am Ständer rütteln oder ihn leicht anheben oder drehen, damit die Verriegelungsstifte ganz eingeführt werden können.

BEFESTIGEN DER SEILE

11. Zum Befestigen der Seile spannen Sie zuerst mindestens eine Feder vom Schlitten zum Rahmen, damit der Schlitten in der Ausgangsposition bleibt. Entrollen und trennen Sie die Seile.
12. Der Allegro Nextgen ist inzwischen mit Soft-Touch-Seilen erhältlich, die keine Dog-Clips zur Befestigung der Schlaufen aufweisen. Der Clip hängt jetzt nicht mehr am Rahmen und schlägt auch nicht mehr dagegen! Halten Sie sich an die folgende Bildanleitung, um die Schlaufen anzubringen. Siehe Abb. G.

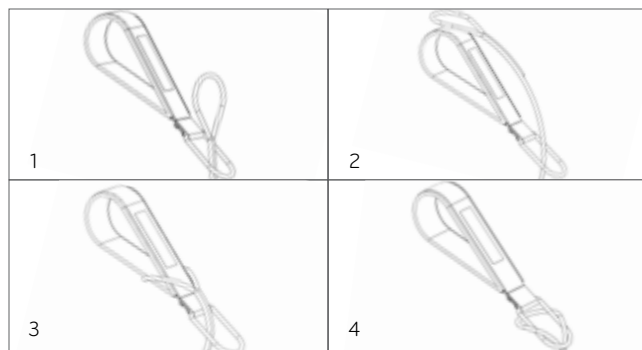


Abb. G

13. Legen Sie die Schlaufen über die Schulterstützen. Fädeln Sie das andere Ende eines jeden Seils zum Einstellen der Länge durch eine Ständer-Seilrolle und zurück in die Klemmen am Schlitten ein. Beachten Sie dabei, dass Sie das Seil auf beiden Seiten der Klemmen durch die Chromösen einfädeln. Drücken Sie das Seil immer fest nach unten in die Klemmen, sodass es fest sitzt.

TRANSPORTRADHALTERUNG INSTALLIEREN

14. Entfernen Sie die 1/4"-20 Zylinderkopfschraube und die geteilte Unterlegscheibe, die sich im letzten Loch des Rahmens am Fußende des Reformers befinden, wie in Abbildung H gezeigt, mit dem 5/32" Innensechskantschlüssel. Schieben Sie die vormontierte Transportradhalterung in die Schiene am Fußende des Reformers. Richten Sie das Loch in der Transportradhalterung mit dem Loch in der Rahmenschiene aus. Verwenden Sie die 1/4"-20 Zylinderkopfschraube und die geteilte Unterlegscheibe, um die Transportradhalterung mit dem 5/32" Innensechskantschlüssel am Rahmen zu befestigen. Siehe Abbildung H als Referenz.

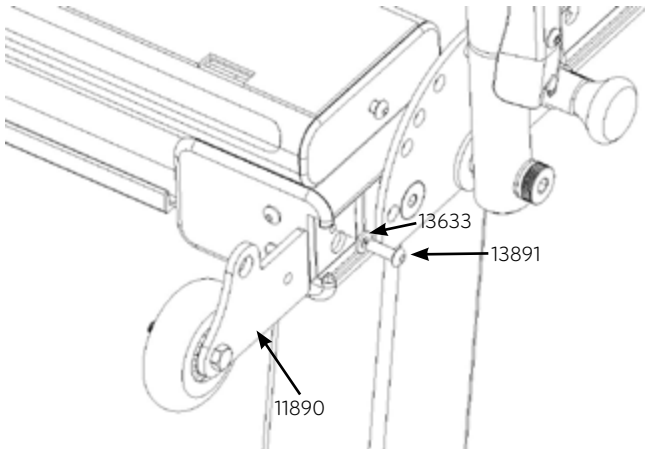


Abb. H

15. Wiederholen Sie dies für die andere Seite des Reformers

LAGERUNG DES ALLEGRO NEXTGEN REFORMER

Stapeln

Eine Demonstration zum Stapeln des Allegro ist im Abschnitt „Aufstellung und Sicherheit“ der DVD „Allegro-Einführung/Stufe 1“ zu sehen. Hängen Sie die Federn ein, damit sich der Schlitten nicht bewegt. Schieben Sie die Fußstange in die unterste Position. Nehmen Sie die Schulterstützen ab und legen Sie sie in die Aussparungen am Kopfende des Rahmens. Klappen Sie die Kopfstütze nach unten. Nehmen Sie die Ständer ab und stecken Sie sie in die Aufbewahrungsöffnungen an den Seiten des Rahmens. Legen Sie die Seile und Schlaufen in den Rahmen des Allegro – und nicht auf den Schlitten. Stapeln Sie die Allegros in abwechselnder Ausrichtung. Platzieren Sie die Füße des Kopfendes auf die Standplattform des darunter liegenden Allegro usw. Stapeln Sie maximal 5 Reformer ohne Füße (3 mit Füßen). Stapeln Sie keine Reformer mit installiertem Tower.

Stand

Für das senkrechte Abstellen des Allegro muss sich die Fußstange unbedingt in der korrekten Position befinden und arretiert sein. Bringen Sie die Fußstange in die Position, die dem Fußende des Reformer-Rahmens am nächsten liegt und arretieren Sie die Fußstange. Bringen Sie die Fußstange in die höchste Position. Heben Sie das Kopfende des Allegro-Rahmens auf Hüfthöhe an. Heben Sie dann den Rahmen an, bis er senkrecht steht. Stützen Sie den Rahmen ab, indem Sie Ihren Fuß gegen das Ende mit den Rollen stellen, während Sie ihn senkrecht stellen. Der senkrecht gestellte Allegro ruht auf der Fußstange und den Transportrollen. Siehe Abb. I.

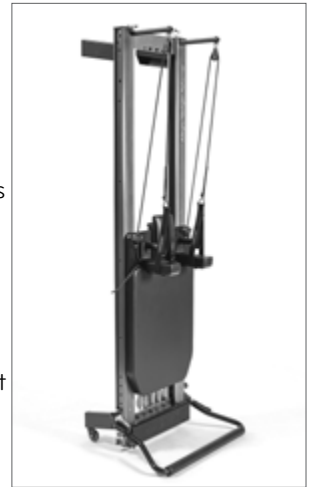


Abb. I

REINIGUNG & WARTUNG

Reinigung

Wischen Sie das Schlittenpolster, die Kopfstütze, die Fußstange und die Schulterstützen nach jeder Verwendung mit einem weichen Lappen und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel ab. Die Schienen und Rollen des Schlittens müssen stets frei von Staub und Verschmutzung sein. Die gesamte Schiene sollte regelmäßig mit einem Lappen abgewischt werden. Die Fußstangendrehzapfen sollten wöchentlich gereinigt werden. Reinigen Sie den Rahmen mit einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel. Halten Sie die Seile und Federn von Staub frei. Die Baumwollschlaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

Schmierung

Das C-Profil der Drehzapfenplatte der Fußstange kann mit Trockensilikonspray geschmiert werden.

WARTUNG

» Lesen Sie die beiliegenden Sicherheitsanleitung.

FRAGEN?

Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body telefonisch unter 1-800-745-2838 (USA und Kanada) oder unter +1-916-388-2838.

Montage des Leg-Kits

ENTHALTENE TEILE:

Artikelnummer	Teilenummer	Beschreibung	Anz.
1	18833	Allegro Nextgen Bein, A	2
2	18834	Allegro Nextgen Bein, B	2
3	18863	Bein-Mutterplatte	2
4	18989	Radhalterung, Allegro Nextgen Verlängertes Bein	2
5	13569	Innensechskantschlüssel, 3/16" Kugelkopf	1
6	13613	Zylinderkopfschraube, 5/16-18 x 3/4"	12
7	15221	Schraube, 1/4-20 x 3/4"	4
8	13613	Sicherungsmutter, 1/4-20	4
9	13778	Innensechskantschlüssel 5/32" kurzer Arm	1
10	18864	Polyurethan-Fußpolster, A	2
10	18865	Polyurethan-Fußpolster, B	2
11	18866	Doppelseitiges Klebeband	4
12	13521	Alkoholtupfer	4
13	19076	1/4" Schnellarbeits-Unterlegscheibe	4
14	13724	Sicherungsring, 5/16"	12
15	19017	Transportradhalterung (nicht abgebildet)	2

BENÖTIGTES WERKZEUG (NICHT ENTHALTEN):

- » Zwei 1/2-Zoll- oder verstellbare Schraubenschlüssel
 - » Ein 7/16-Zoll-Schraubenschlüssel
 - » 3/8-Zoll-Schraubenschlüssel oder -Steckschlüssel
- Entfernen Sie die Beine und andere Materialien aus der Verpackung und legen Sie die Beine mit der Unterseite nach oben auf den Boden, sodass die "L"-förmige Fläche mit den drei Löchern auf dem Boden liegt.
 - Entfernen Sie die (4) Polyurethan-Fußpolster und (1) Alkoholtuch aus der Verpackung. Öffnen Sie ein Tuch und wischen Sie die Oberseite jedes Fußpolsters gründlich ab. Dies ist die Seite, die den Rippen gegenüberliegt. Wenn das Tuch schmutzig ist oder zu trocken wird, verwenden Sie ein weiteres Tuch für die restlichen Polster. Legen Sie die Polster beiseite und lassen Sie sie trocknen.
 - Öffnen Sie ein Alkoholtuch, um die Unterseite jedes Metallfußes am Reformer zu reinigen. Verwenden Sie bei Bedarf ein zweites Tuch.
 - Wenn Sie einen Tower Of Power installiert haben, entfernen Sie die Seile, lockern Sie die 4 Tower-Knöpfe und entfernen Sie den Tower
 - Verwenden Sie den mitgelieferten kürzeren Inbusschlüssel, um die 4 Schrauben zu entfernen, die die Kopfende-Abdeckplatten und Riser-Stifte an Ort und Stelle halten. Legen Sie sie zur späteren Wiederinstallation beiseite. Siehe Abbildung A.

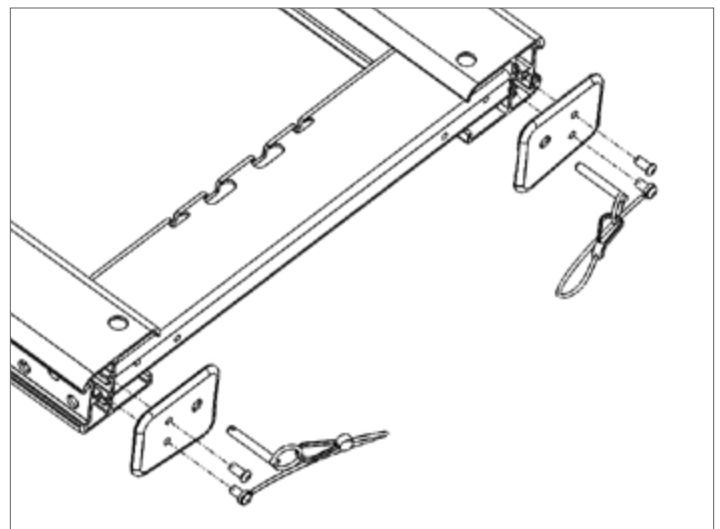
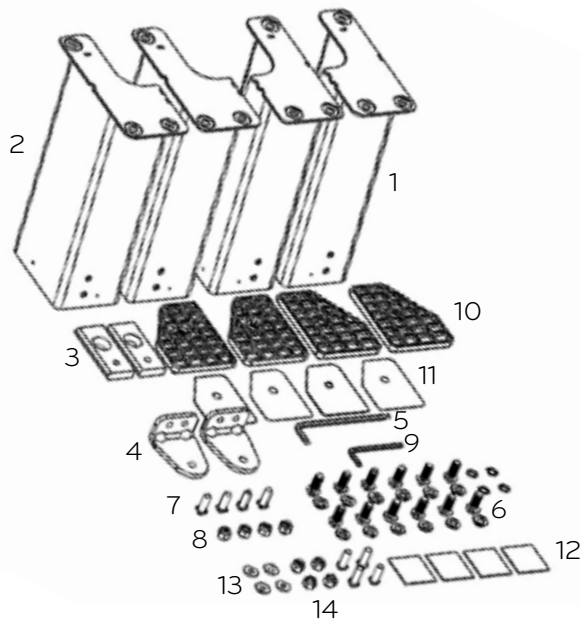


Abb. A

1. Bringen Sie alle Federn am Wagen an, um den hinteren, vorderen, Schulterpolster- und Riser-Block zu befestigen. Platzieren Sie das Fußteil (falls installiert) in seiner niedrigsten Position und stellen Sie sicher, dass alle Stifte verriegelt sind, damit das Fußteil sicher ist. Heben Sie dann mit der Hilfe eines Freundes das Allegro Nextgen von beiden Enden an und stellen Sie es vorsichtig auf den Boden. Möglicherweise müssen Sie ein Pad oder eine andere Bodenabdeckung unter dem Reformer anbringen.

2. Entfernen Sie die 4 Gummifüße von der Unterseite des Reformerrahmens, indem Sie sie fest mit der Hand fassen und gegen den Uhrzeigersinn drehen. Sie können die Füße weglassen, wenn Sie wieder zu einer flachen Allegro Nextgen Konfiguration wechseln möchten.

3. Bevor Sie mit den neuen Schritten beginnen, stellen Sie sicher, dass die Oberseite der 2 neuen trockenen und sauberen Paare absolut frei von Flüssigkeitsrückständen ist. Wenn sie nicht trocken sind, haftet das Pad- und Klebeband nicht richtig. Ziehen Sie ein Paar des Klebebands ab und bringen Sie es auf dem Aufkleber an. Richten Sie die 45-Grad-Ecke des Aufklebers mit der abgewinkelten Ecke des Fußpads aus. Das Mittelloch wird über das mittlere Loch gehen, und die flache Seite wird mit den ausgerichteten Riser-Stiften übereinstimmen. Siehe Abbildung B.

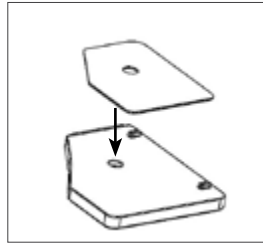


Abb. B

4. Ziehen Sie das Klebeband von der Oberseite des angebrachten Klebebands ab und bringen Sie dieses Pad fest auf der Unterseite eines gereinigten Beins an. Siehe Abbildung C.

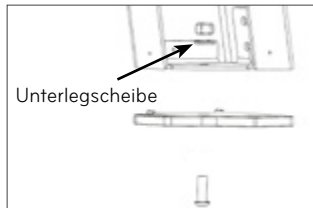


Abb. C

5. Verwenden Sie jeweils eine 1/4"-Schraube, Federscheibe, Sicherungsmutter und den mitgelieferten Inbusschlüssel plus einen Steckschlüssel. Richten Sie das abgewinkelte Bein mit der abgewinkelten Seite des Fußes aus und stellen Sie sicher, dass die Ausrichtungsstifte des Fußes in die Basis des Beins gehen. Beziehen Sie sich auf Abbildung C. Ziehen Sie die Schraube an, bis sie die Oberseite der Mutter gerade berührt. NICHT ÜBERZIEHEN!

6. Wiederholen Sie die Schritte 3-5 für alle anderen Beine.

7. Setzen Sie die Bein-Platten-Aufkleber in Abbildung D in den Reformer-Rahmen ein, bis das große Loch mit dem Riser-Loch im Rahmen ausgerichtet ist. Wenn es sitzt, lassen Sie Ihren Riser durch den Rahmen und den Block laufen, um ihn an Ort und Stelle zu halten. Siehe Abbildung D und E.

8. Mit den Risern noch an Ort und Stelle, platzieren Sie die Beinmutter-Platten, zwei der Stege auf dem Frontrahmen am Kopf des Reformers, wobei die Stege in den drei Löchern im Rahmen ausgerichtet sind. Das linke und rechte Bein sind nicht die gleichen, überprüfen Sie daher das Lochmuster, das zum Lochmuster im Rahmen passt. Beginnen Sie mit dem Einfädeln aller 4 der 5/16-18 Schrauben mit

Sicherungsscheiben in den Rahmen, um die Beine zu sichern. Beginnen Sie mit der Schraube, die in den Block geht, der von den Risern gehalten wird, und sobald sie alle angezogen sind, ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel an. Sie können nun die Riser entfernen und sie beiseite legen.

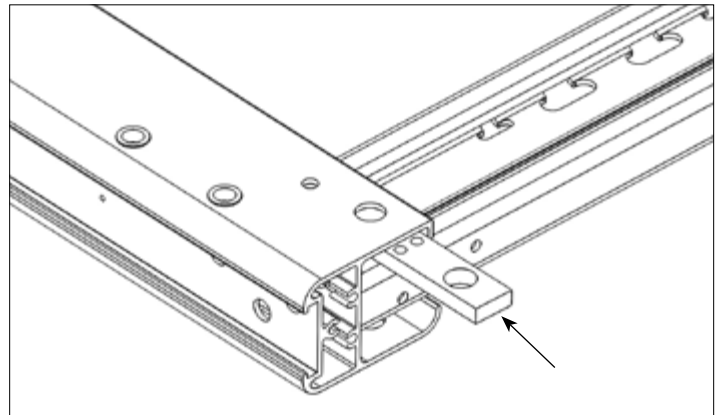


Abb. D

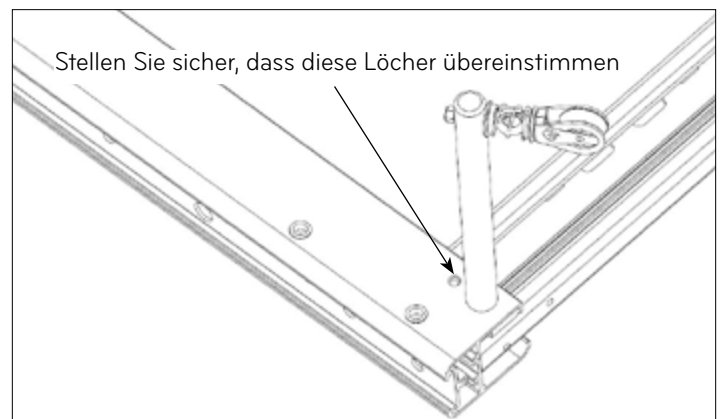


Abb. E

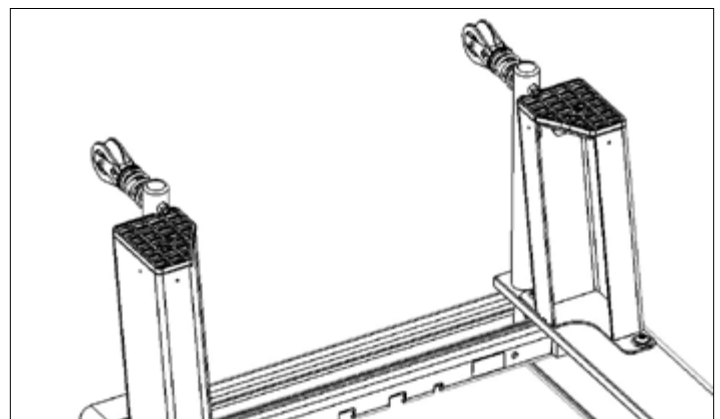


Abb. F

HINWEIS: Das lange Ende des mitgelieferten 3/16-Zoll-Inbusschlüssels ist kugelförmig, um in kleinen Bereichen eine bessere Manövrierbarkeit zu ermöglichen. Sobald die Schrauben handfest angezogen sind, verwenden Sie den kurzen Schenkel des Inbusschlüssels, um die Schrauben festzuziehen.

1. Installieren Sie die Beine am Fußende des Rahmens auf die gleiche Weise mit den 6 Schrauben und Sicherungsscheiben. Am Fußende sind keine Bein-Mutterplatten erforderlich.
2. Montieren Sie mit einem 7/16-Zoll-Schraubenschlüssel und dem mitgelieferten Inbusschlüssel die Transportrollen-Halterungen mit den 1/4-20 Schrauben und Muttern, wie in Abbildung G gezeigt. Stellen Sie sicher, dass die Halterungen wie abgebildet ausgerichtet sind. Normalerweise werden diese wie in Abbildung G am Fußende des Reformers installiert.

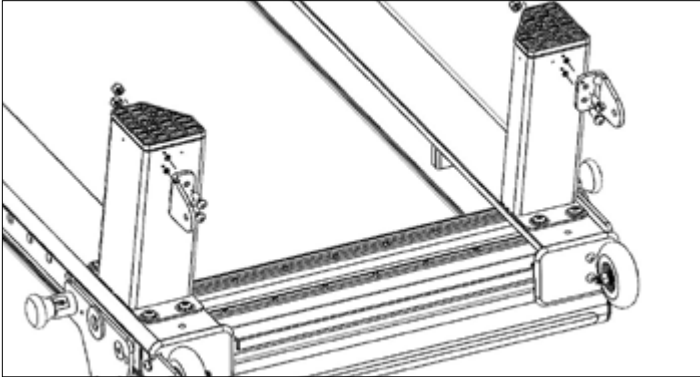


Abb. G (Fußstange nicht gezeigt)

HINWEIS: Die Transportrollen können auch am Kopfende installiert werden, wodurch Sie den Reformer mit Tower leichter bewegen können. Stellen Sie in dieser Konfiguration einfach sicher, dass der Wagen zum Kopfende des Reformers gerollt ist, bevor Sie das Fußende der Maschine anheben.

3. Entfernen Sie mit zwei 1/2-Zoll- oder verstellbaren Schraubenschlüsseln die Transporträder von ihrer aktuellen Position und installieren Sie sie an den Halterungen, die Sie gerade montiert haben. Lassen Sie die alten Transportrollen-Halterungen an Ort und Stelle, da dort ein Fußgurt befestigt werden kann. Siehe Abbildung H.

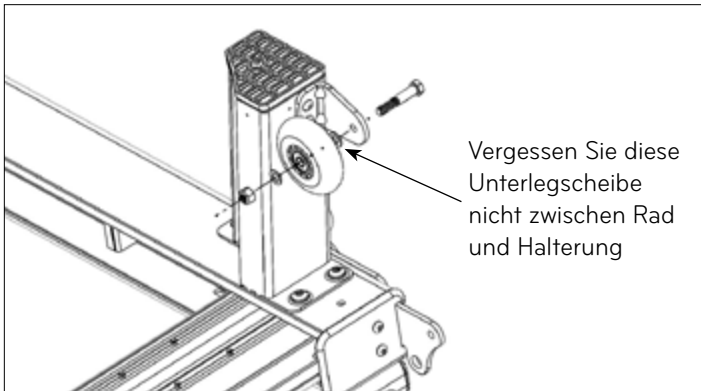


Abb. H

HINWEIS: Es ist entscheidend, dass die Unterlegscheiben und das Rad in der gleichen Reihenfolge und Ausrichtung installiert werden, wie sie an den ursprünglichen Halterungen waren. Machen Sie ein Rad nach dem anderen, und wenn das Rad sich danach nicht frei dreht, überprüfen Sie es anhand des anderen Rades, um sicherzustellen, dass alles in der richtigen Reihenfolge ist.

4. Mit dem Innensechskantschlüssel die Schrauben entfernen, die die Fußschlaufenhalterungen am Rahmen festhalten, und die alten Halterungen herauschieben. Neue Halterungen installieren und die Schrauben wieder anbringen. Siehe Abbildung I.

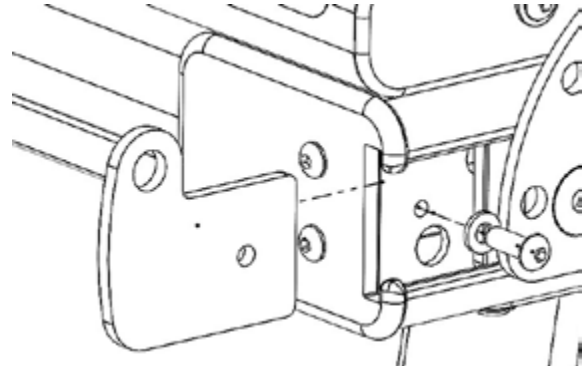


Figure I

5. Bringen Sie die Abdeckplatten der Kopfteil-Schiene wieder an der gleichen Seite an, von der Sie sie entfernt haben.

HINWEIS: Wenn Sie als Nächstes ein Tower-System installieren, lassen Sie die Abdeckplatten der Kopfteil-Schiene ab.

6. Ihre Beine sind nun installiert, und Sie können Ihren Allegro Nextgen Reformer nun vorsichtig anheben und wieder auf die Beine stellen. Bringen Sie Ihre Schulterstützen, Riser und Seile wieder an.

Wie das Stehplattform-Polster installiert und benutzt wird

Ihr Allegro Nextgen Reformer hat ein Stehplattform-Polster. Legen Sie das Polster direkt auf die zu verwendende Stehplattform. Mit diesem Polster passen Sie die Höhe der Stehplattform an das Schlittenpolster an. Siehe Abb. A.

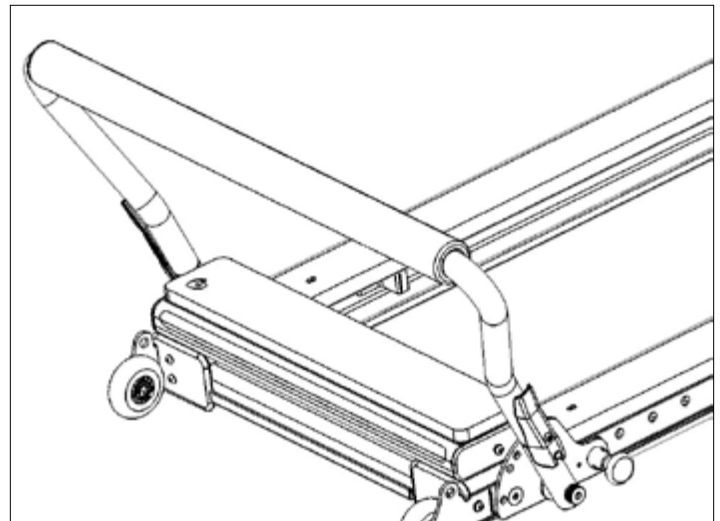


Abb. A

Zusammenbau des Tower

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau die gelieferten Teile und Komponenten anhand der folgenden Liste. Falls Teile fehlen sollten, wenden Sie sich bitte telefonisch an die Kundendienstabteilung von Balanced Body unter der Nummer +1-800-PILATES(1-800-745-2837) innerhalb den USA und Kanada oder +1-916-388-2838 (international).

VORBEREITEN DES ALLEGRO NEXTGEN REFORMER

Wenn Sie einen Satz 14-Zoll-Beine für den Allegro Nextgen gekauft haben, sollten Sie die Beine unbedingt vor der Montage des Towers anbringen.

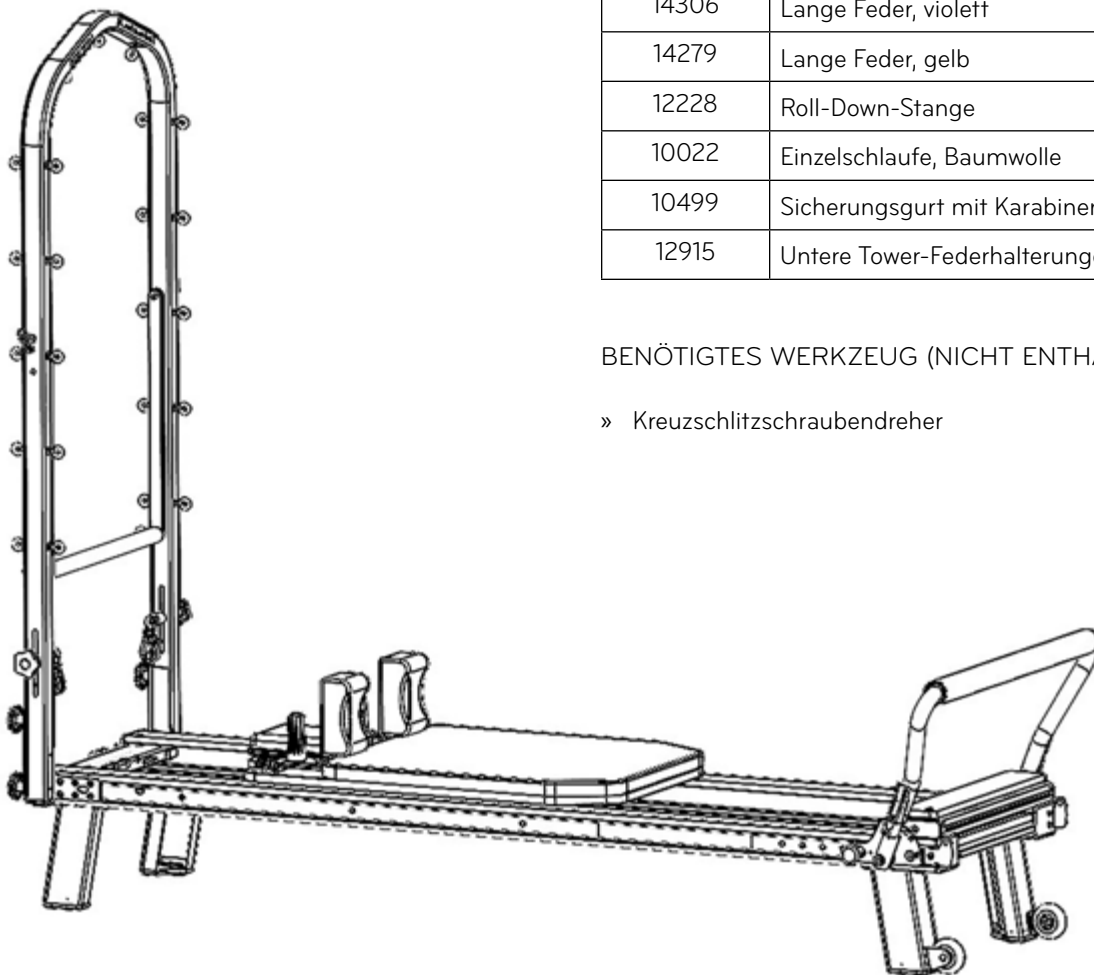
Entfernen Sie alle Seile und Ständer vom Allegro. Wenn der Allegro Nextgen vor dem 1. Februar 2004 erworben wurde, sind ebenfalls die Aufkleber und das Trägermaterial von den Seiten zu entfernen. Sie können einen neuen Aufkleber kostenlos telefonisch bei der Kundendienstabteilung von Balanced Body unter der Nummer +1-800-PILATES(1-800-745-2837) innerhalb den USA und Kanada oder unter +1-916-388-2838 (international) bestellen.

TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Anz.
18990	Tower	1
14594	Push-Through-Stange (PTS)	1
14021	T-Stift	2
11907	Tower-Halterung, rechts	1
11906	Tower-Halterung, links	1
19173	Verstellbare Seilrolle und Knopf (kompl.)	2
10551	5/32-Zoll-Inbusschlüssel, lang	1
14275	Blaue Trap-Feder	2
14272	Gelbe Trap-Feder	2
14306	Lange Feder, violett	2
14279	Lange Feder, gelb	2
12228	Roll-Down-Stange	1
10022	Einzelschlaufe, Baumwolle	1 pair
10499	Sicherungsgurt mit Karabiner	1
12915	Untere Tower-Federhalterungen	1

BENÖTIGTES WERKZEUG (NICHT ENTHALTEN):

» Kreuzschlitzschraubendreher



STATEMENT OF INTENDED USE

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

Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Allegro Nextgen 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.

Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Allegro Nextgen 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.

Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro Nextgen 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.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro Nextgen 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..

1. Mit dem mitgelieferten 5/32" Innensechskantschlüssel die Kunststoff-Schienenkappen und die Arretierungsstifte am Kopfende des Allegro Nextgen Rahmens entfernen. Sie müssen wieder auf derselben Seite montiert werden, behalten Sie also den Überblick, welches Teil wohin gehört, und bewahren Sie die Schrauben bei ihnen auf. Siehe Abbildung A.

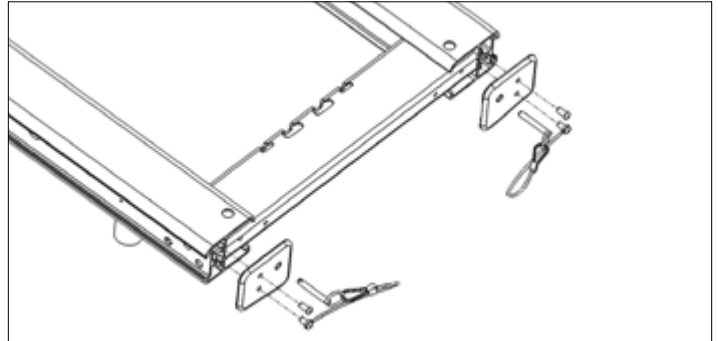


Abb. A

2. Montieren Sie die Tower-Halterungen:
 - a. Lösen Sie mit dem mitgelieferten 5/32-Zoll-Inbusschlüssel die 6 Schrauben an jeder Halterung um 1-2 Umdrehungen. Entfernen Sie sie nicht, Sie möchten nur etwas Spiel zwischen den Platten erlauben. Siehe Abbildung B.
 - b. Stellen Sie sicher, dass die Halterungen wie in Abbildung B ausgerichtet sind (verwenden Sie die großen grauen Noppen und Schrauben als Referenz) und schieben Sie sie in den C-Kanal des Rahmens.

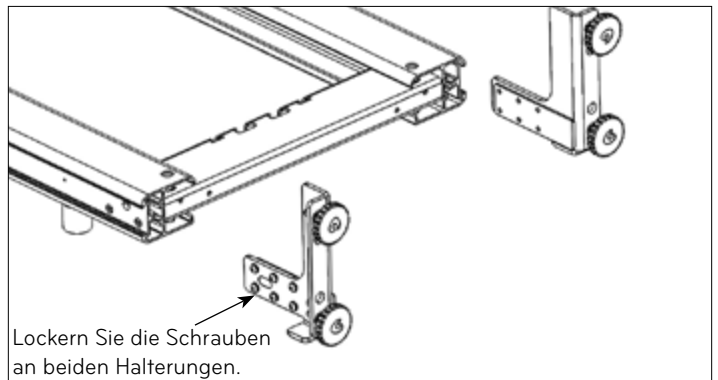


Abb. B

3. Bringen Sie die Endkappen der Kunststoffschiene wieder an der Seite an, von der Sie sie entfernt haben. Das Schlüsselband und die Sperrstifte werden nicht mehr benötigt, sodass sie mit den Tragegurten beiseite gelegt werden können. Siehe Abbildung C.

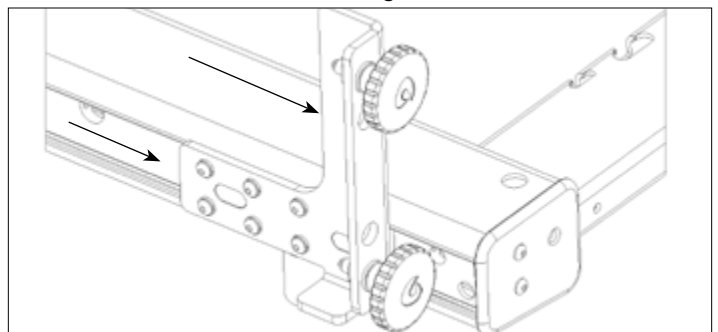


Abb. C

4. Stellen Sie sicher, dass beide Halterungen vollständig gegen die Kunststoffschienenkappen geschoben sind. Ziehen Sie mit dem mitgelieferten 5/32-Zoll-Inbusschlüssel die 6 Schrauben an beiden Turmhalterungen an. Siehe Abbildungen C und D.

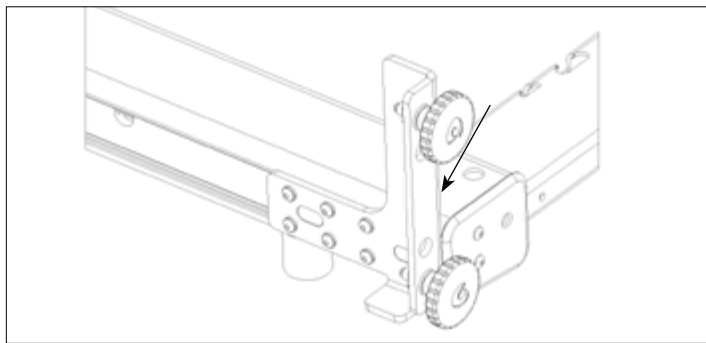


Abb. D

5. Montieren Sie den Tower-Rahmen an die Halterungen.

- Richten Sie den Tower-Rahmen so aus, dass die großen Gewindelöcher vom Schlitten wegzeigen.
- Heben Sie den Tower-Rahmen über die Halterungen und senken Sie ihn, sodass er auf der Kante unten auf den Halterungen aufsitzt. Siehe Abb. E.

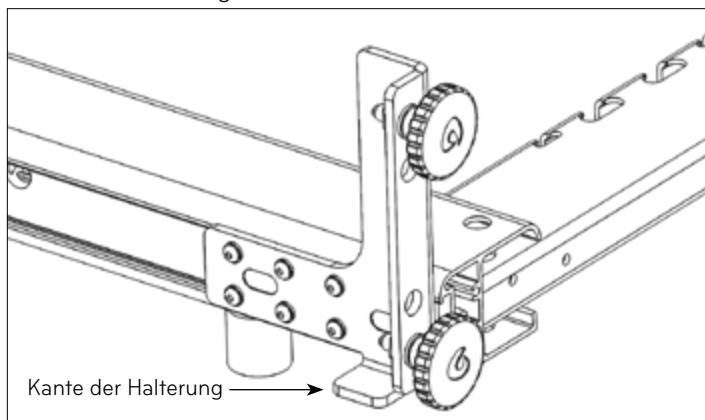


Abb. E

- Schieben Sie den Rahmen zur Halterung, bis er bündig abschließt.
- Halten Sie den Tower-Rahmen mit einem Arm aufrecht und in Position – oder lassen Sie ihn von einem Helfer aufrecht und in Position halten – und beginnen Sie, die 4 großen Knöpfe in den Tower-Rahmen zu drehen. Eventuell müssen Sie etwas Druck auf den Rahmen ausüben, damit er sich in der richtigen Position zum Knopf ausrichtet; sollten Sie bei einem Knopf Schwierigkeiten haben, fahren Sie erst einmal mit einem anderen fort und kommen Sie zu diesem Knopf später zurück.

WICHTIGER HINWEIS: Drehen Sie jeden der vier Knöpfe erst einmal mit nur 3 bis 4 Umdrehungen in den Turm hinein, ehe Sie einen Knopf festziehen. Außerdem ist es wichtig, dass der Tower parallel und bündig an der Halterung mit den Knöpfen anliegt. Eventuell müssen Sie das Bein des Tower drücken/ziehen/drehen, um es richtig auszurichten.

- Sobald alle vier Knöpfe eingesetzt sind, ziehen Sie sie nacheinander fest.

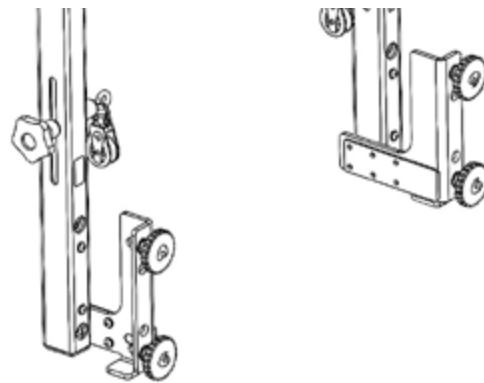


Abb. F

6. Montieren Sie die verstellbare Seilrolle, indem Sie die Bauteile wie in Abb. G zusammenbauen – wobei sich die Seilrolle an der Innenseite des Rahmens befindet. Ziehen Sie den Knopf an, wenn der Ösenbolzen wie in Abb. G horizontal ausgerichtet ist. Wiederholen Sie diesen Schritt ebenfalls auf der anderen Seite.

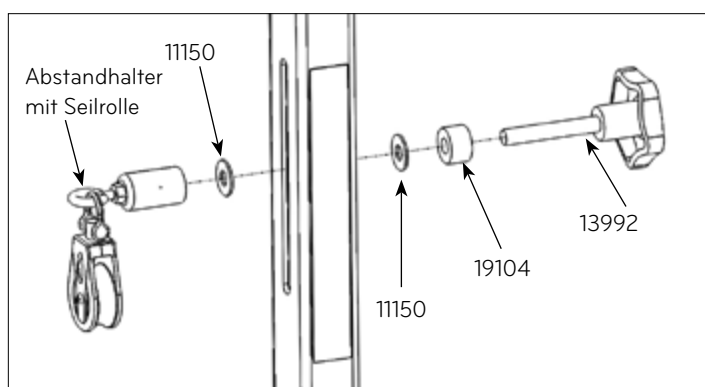


Abb. G

7. Montieren Sie die unteren Federhalterungen am Kopfende des Rahmens und verwenden Sie dazu die lange Schraube und den 5/32-Zoll-Inbusschlüssel. Ziehen Sie die Schraube fest, wobei der Ösenbolzen vertikal ausgerichtet ist; siehe Abb. H.

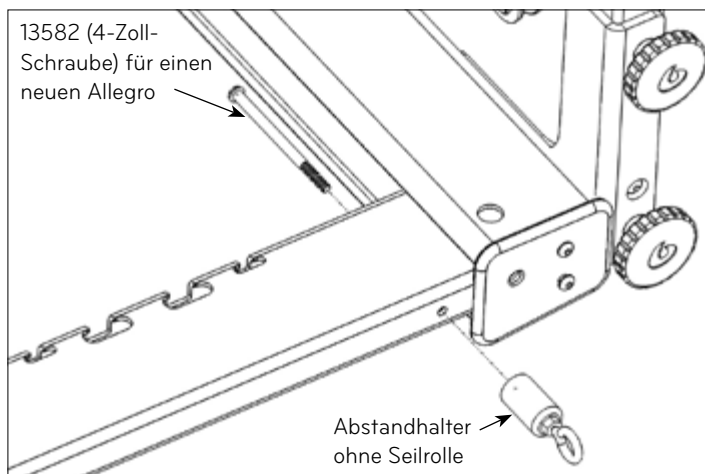


Abb. H

8. Fädeln Sie Ihre Seile durch die neuen Ständer-Seilrollen.

NEUPOSITIONIEREN DES T-STIFTS

Der Tower ist für den Versand so verpackt, dass sich die T-Stifte an der Innenseite des Tower-Rahmens befinden. Siehe Abb. I.

9. Der T-Stift muss vor Verwendung des Geräts an der Außenseite des Tower-Rahmens angebracht werden. Zum Herausziehen des T-Stifts halten Sie die Push-Through-Stange (PTS) fest und den Knopf am Griff des Stifts gedrückt. Ziehen Sie den Stift aus der PTS und dem Tower-Rahmen heraus. Stecken Sie den Stift von der Außenseite des Tower-Rahmens wieder in den Rahmen hinein. Siehe Abb. I.

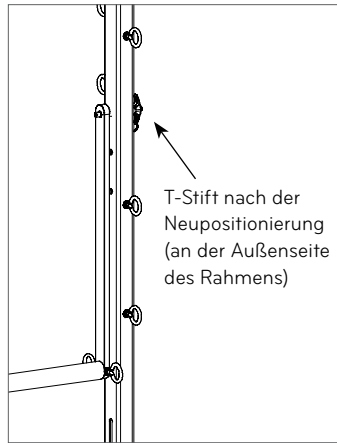


Abb. I

ANBRINGEN DER MAT-CONVERSION

10. Lösen Sie alle Federn vom Schlitten.
11. Schieben Sie den Schlitten zum Kopfende des Rahmens und legen Sie die Seile zur Seite.
12. Legen Sie die Matte in den offenen Bereich zwischen der Standplattform und dem Schlitten.
13. Nehmen Sie die Schulterstützen vom Schlitten ab (optional).

VERWENDEN DES SICHERUNGSRIEMENS DER PUSH-THROUGH-STANGE (PTS)

Hinweis: Verwenden Sie für Übungen, bei denen die Federn unten eingehängt sind, immer den Sicherungsriemen.

Nur unter Aufsicht eines qualifizierten Ausbilders verwenden. Dieser Sicherungsriemen wird nur für Push-Through-Stangenübungen verwendet, bei denen die Federn unten eingehängt sind. Das Bild rechts stellt dar, wie der Sicherungsriemen korrekt zur Sicherung der Push-Through-Stange verwendet wird. Der Riemen verfügt über zahlreiche Schlaufen oder „Kontaktpunkte“, sodass der „Haltepunkt“ der Push-Through-Stange angepasst werden kann, wenn die Stange bei einer Übung losgelassen wird.



Abb. A

Hinweis: Wenn die Push-Through-Stange nicht verwendet wird, befestigen Sie sie mit dem Klettverschluss des Sicherheitsriemens oben am Tower-Rahmen in aufrechter Position.

SCHIEBEN UND ABSTELLEN DES ALLEGRO TOWER

Hinweis: Gehen Sie immer vorsichtig vor, wenn Sie einen Allegro Nextgen oder Allegro Tower schieben, anheben oder lagern. Gehen Sie beim Anheben korrekt vor, um Verletzungen zu vermeiden.

SCHIEBEN:

Zum Verschieben eines Reformers mit Tower über kurze Entfernungen können Sie das Kopfende anheben und ihn auf den Transportrollen rollen, als wäre kein Tower montiert. Achten Sie darauf, dass Sie den Tower und den Reformer anheben und das Gerät daher schwerer ist als nur ein einzelner Reformer. Da der Tower ziemlich weit angehoben werden muss, sollten Sie bei niedrigen Decken vorsichtig sein.

Wenn ein Verschieben des Reformers mit Tower nicht möglich ist, müssen Sie den Tower entfernen, ehe Sie den Reformer verschieben.

1. Ziehen Sie die Seile zurück durch die Seilrollen am Ständer.
2. Lösen Sie die vier grauen Tower-Knöpfe und entfernen Sie den Tower vom Reformer-Rahmen. Wenn dieser zu schwer ist, können Sie zuerst die Federn und die PTS entfernen. Wenn Sie die PTS oder die Roll-Down-Stange nicht entfernen, müssen Sie darauf achten, dass sie frei schwingen könnten.
3. Der Schlitten wird jetzt von mindestens 2 Federn in der Ausgangsposition gehalten – heben Sie das Kopfende des Reformers an, um ihn zu rollen.

Hinweis: Wenn Sie die verlängerten Beine montiert haben und sich die Transportrollen am Kopfende befinden, können Sie den Tower montiert lassen und das Fußende des Geräts anheben, um es zu rollen. Vergewissern Sie sich aber, dass sich der Schlitten vor dem Anheben am Kopfende des Rahmens befindet. Mit diesem Aufbau benötigen Sie für das Verschieben mehr Platz, aber unter bestimmten Umständen ist dies sicherlich zu vertreten. Heben Sie den Reformer nicht an der Fußstange an.

ABSTELLEN:

4. Entfernen Sie den Tower-Rahmen, wie es im Abschnitt „Schieben“ beschrieben wird. **Der Tower muss vor dem Abstellen entfernt werden.**
5. Für das senkrechte Abstellen des Allegro Nextgen muss sich die Fußstange unbedingt in der korrekten Position befinden und arretiert sein. Bringen Sie die Fußstange in die Positionen, die dem Fußende des Reformer-Rahmens am nächsten liegen; arretieren Sie die Fußstange. Bringen Sie die Fußstange in die höchste Position. Heben Sie das Kopfende des Allegro-Rahmens auf Hüfthöhe an. Heben Sie dann den Rahmen an, bis er senkrecht steht. Stützen Sie den Rahmen ab, indem Sie Ihren Fuß gegen das Ende mit den Rollen stellen, während Sie ihn senkrecht stellen. Der senkrecht gestellte Allegro Nextgen ruht auf der Fußstange und den Transportrollen.

Hinweis: Für das senkrechte Abstellen des Allegro Nextgen muss sich die Fußstange unbedingt in der korrekten Position befinden und arretiert sein.

Einbau des Wandsicherungsriemens

Der Allegro-Wandsicherungsriemen wurde für die Montage an Wänden mit Holzrahmen entwickelt. Wenn Sie das Allegro Nextgen an einer anderen Art Wand (Ziegel, Beton usw.) montieren wollen, könnte eine andere Art Befestigungsvorrichtung erforderlich sein. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihre Eisenwarenhandlung oder Ihren Installateur vor Ort.

Teileliste (enthalten)

- » 1 verstellbares Gürtelband
- » 1 3-1/2-Zoll-Ösenbolzen

Benötigtes Werkzeug (nicht enthalten)

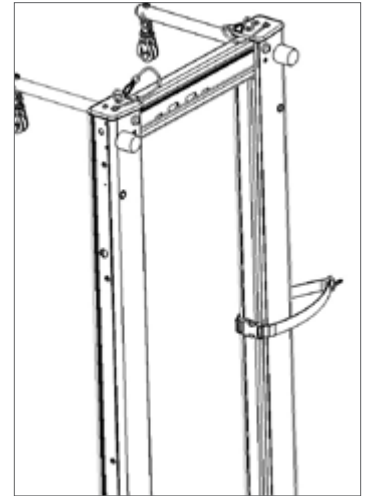
- » Bohrer mit 1/8-Zoll-Bohreinsatz
- » Kreuzschlitz- oder Flachschaubendreher

ANBRINGEN DES ÖSENBOLZENS

1. Suchen Sie innerhalb der Wand einen Pfosten, an dem der Allegro Nextgen angebracht werden soll. Vergewissern Sie sich, dass auf beiden Seiten des Pfostens sowie über dem Allegro Nextgen ausreichend Platz ist. Bohren Sie mit einem 1/8-Zoll-Bohreinsatz ein Bohrloch in den Pfosten. Das Bohrloch sollte sich etwa 1,52 bis 1,67 Meter über dem Boden befinden. Sichern Sie den Ösenbolzen mit dem Schraubendreher im vorgebohrten Bohrloch, bis der Schaft des Ösenbolzens vollkommen in der Wand versenkt ist.

VERWENDEN DES WANDSICHERUNGSRIEMENS

2. Befolgen Sie die Allegro- oder Allegro Tower-Anleitung, um das Gerät ordnungsgemäß aufzustellen.
3. Schieben Sie den Allegro Nextgen in die Nähe der Wand, wobei die Fußstange von der Wand weg weist (lotrecht zur Wand).
4. Wickeln Sie die Gurtenden um eine Schiene und verbinden Sie die Enden mit dem einstellbaren Clip wie einen Gürtel.
5. Passen Sie den Gurt an, bis er nicht mehr durchhängt.



HINWEIS: Wickeln Sie die Gurtenden nicht um den gesamten Rahmen – dafür ist er zu kurz.

WICHTIG: Balanced Body haftet nicht für Schäden oder Verletzungen, die durch einen fehlerhaften Wandaufbau oder durch Verwendung falscher oder ungeeigneter Wandaufbau-Befestigungen verursacht werden.

Wenden Sie sich bitte mit eventuellen Fragen an Balanced Body, telefonisch erreichbar innerhalb den USA und Kanada unter der Nummer +1-800-PILATES(1-800-745-2837) 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.

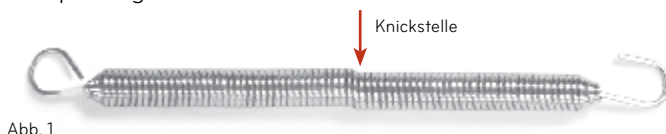


Abb. 1

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**.

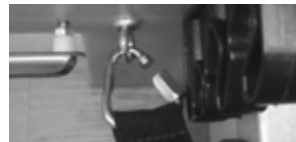


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



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 Trapezstisch.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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).

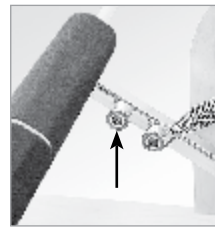


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

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

Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie

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.



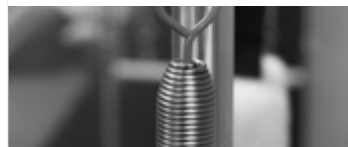
„Haken“-Befestigungspunkt gefunden an Revo-Federstangen, Standard-Federstangen und einigen Versionen des Allegro Reformers. Beachten Sie die Sanduhrpfosten im oberen Abschnitt dieser Federstange als Vorspannungsposition, hier ohne befestigte Federn gezeigt.



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



[Klicken Sie hier für Balanced Body Patent Data.](#)



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 Abstiegsanweisungen erforderlich. Wenn die Fußschlaufe benötigt wird, stellen Sie bitte sicher, dass sie ordnungsgemäß an Ihrem Reformer befestigt ist (siehe individuelle Anweisungen zur Reformer-Einrichtung). Der Riemen muss jederzeit Kontakt zum Fuß des Klienten haben. Weitere Einzelheiten zur Sitzbox und Fußschlaufe finden Sie in der Bedienungsanleitung. Einige allgemeine Vorschläge finden Sie hier.*



Korrekte Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box für Short Box-Übungen horizontal auf dem Schlitten platziert wird, ragen die Enden über die Schlittenplattform hinaus. Für eine sichere Positionierung müssen Klienten immer in der Mitte der Box sitzen.



Falsche Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box horizontal platziert wird, setzen Sie sich nicht auf die Kanten der Box, da sie sonst umkippen kann.



Korrekte Fußschlaufenposition für Short Box. Stellen Sie sicher, dass die Fußschlaufe sicher am Reformer befestigt ist und der Fuß jederzeit Kontakt mit der Schlaufe hat.



Korrekte Box- und Körperplatzierung auf der Long Box. Bei fortgeschrittenen Übungen wie dem Long Box Teaser ist es wichtig, dass die Box richtig auf dem Reformer platziert ist und die Körperhaltung optimal ist, um Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination während der Dauer der Übung aufrechtzuerhalten.

* ⚠ Sitzboxen sind zum Sitzen, Liegen und Stehen konzipiert. Sie sind nicht zum Hüpfen, Stampfen oder für Step-Aerobic-Aktivitäten geeignet.

Die Seile

Die Seileinstellungen und Verriegelungsmechanismen unterscheiden sich von Reformer zu Reformer. Eine sichere Nutzung der Seile setzt eine korrekte Montage voraus. Stellen Sie bei allen Reformern, außer dem A2, sicher, dass das Seil wie abgebildet durch die Ösenriemen und Nockenklampen geführt wird. Beim A2 befindet sich der Verriegelungsmechanismus unter dem Gerät. Stellen Sie vor Gebrauch des Gerätes sicher, dass die Seile abgesichert sind.



Bild von den Seilklampen

Stehübungen ⚠

Stehübungen gehören zum Pilates-Repertoire und sind funktionaler und integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Trainingserlebnisses. Allerdings ist das Stehen auf einem sich bewegenden Schlitten komplex und potenziell gefährlich und muss mit entsprechender Vorsicht gehandhabt werden. Wenn möglich, werden die Lehrer ermutigt, Probleme zu erkennen und Hilfe zu leisten. Alle anderen Anwendungen müssen mit Vorsicht erfolgen, nachdem die Fähigkeiten des Klienten beurteilt und zwischen Lehrer und Klient ein Maß an Vertrauen und Kommunikation aufgebaut wurde, um einen möglichen Verlust des Gleichgewichts, Koordination und Kontrolle zu minimieren. Die Verwendung von Stabilitätsstützen wie Gondelstangen, Ballettstangen oder persönlicher Assistenz wird beim Lernprozess des Klienten und auf Grundlage seiner Fähigkeiten gefördert.



Stehender Seitenspagat mit Gondelstange oder Spotter

Übungen am hinteren Ende des Reformers ⚠

Am hinteren Ende (Riser -Ende) des Reformers gibt es einige tolle, moderne Übungsmöglichkeiten. Allerdings ist äußerste Vorsicht geboten. Halten Sie ständigen Kontakt mit dem Schlitten, wenn er bis zum hinteren Ende gezogen wird und die Federn vollständig ausgefahren sind. Ansonsten kann es zu einem Aufprall mit hoher Geschwindigkeit auf das vordere Ende (Fußstangenende) des Reformers und möglicherweise zu Schäden am Rahmen, an den Stoßstangen, am Federmechanismus und mehr führen. Vom hinteren Ende aus ist das Sitzen, Knien und Ziehen auf der Long Box in Bauchlage möglich. Vorsicht ist geboten.

Die Fußstange ⚠

Es gibt viele verschiedene Fußstangen und je nachdem, welchen Reformer Sie haben, kann die Fußstange über einen Verriegelungsmechanismus verfügen oder nicht. Bitte achten Sie stets darauf, dass sich die Fußstange in einer sicheren Position befindet und überprüfen Sie, ob ein Verriegelungsmechanismus vorhanden und dieser verriegelt und gesichert ist.



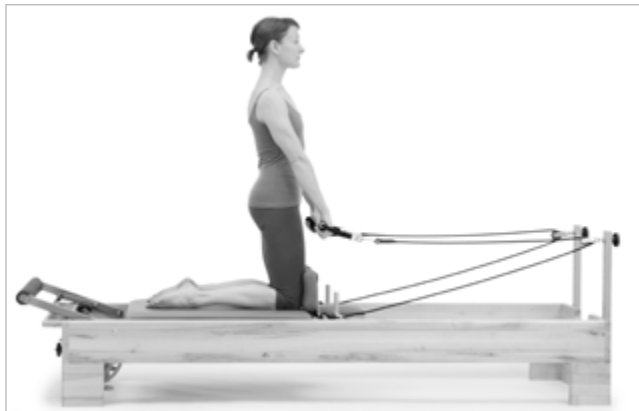
Die Allegro 1-Fußstange verfügt über mehrere Verriegelungspositionen. Bitte konsultieren Sie das Handbuch Ihres Reformers, da sich die Fußstangen je nach Reformer-Modell und - Option unterscheiden.

Einstellen und Prüfen

Wenn Sie Anpassungen am Reformer vornehmen (Seile, Fußstange, Risers), stellen Sie diese stets ein und überprüfen Sie sie vor der Verwendung.

Übungen in hochkniender Position ⚠

Brusterweiterung – Die Brusterweiterungs -Übung ist ein fester Bestandteil des Pilates-Repertoires. Sie gilt als mittelschwere bis fortgeschrittene Übung, da sie ein aufrechtes Gleichgewicht auf dem beweglichen Schlitten erfordert. Die Klienten sind mit dem Gesicht zum Riser positioniert und im Moment, in dem der Klient die Federn bewegt und zieht, kann es zu Instabilität kommen. Wenn der Widerstand zu gering ist, zieht der Benutzer möglicherweise mit zu viel Kraft, der Schlitten rollt frei und es kommt möglicherweise zu einem Gleichgewichtsverlust. Wenn der Widerstand zu groß ist, verliert der Klient möglicherweise das Gleichgewicht und wird nach vorne gedrängt. **Sie vorsichtig vor**, bis die Klienten mit der Übung vertraut sind. ⚠ **Es wird nicht empfohlen, diese Übung stehend mit den Händen in den Gurten und Blick in Richtung Riser vorzunehmen, da die Gefahr eines Sturzes und einer Verletzung besteht.**



Brusterweiterung*

Kniend mit Armen in Richtung Fußleiste – Diese Übung kann für Klienten schnell unsicher werden. ⚠ **Wir empfehlen diese Übung nicht im Knien oder Stehen vorzunehmen, da die Gefahr von Stürzen und Verletzungen besteht.** Seien Sie auch vorsichtig, wenn die Klienten tief knien, da die Position unbequem sein und dazu führen kann, dass Klienten ihre Position anpassen wollen und möglicherweise das Gleichgewicht verlieren.



⚠ **Kniend, Arme in Richtung Fußstange.** Wir raten davon ab, da das Aufrechterhalten von Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination eine Herausforderung darstellen kann – es besteht die Gefahr von EncajarenpáginaStürzen und Verletzungen.

Ballistische Bewegungen ⚠

Ballistische Bewegungen führen zu einer Lockerung der Seile und einem vorübergehenden Schweben des Schlittens, ähnlich einem Gefühl vorübergehender Schwerelosigkeit. Wenn die Seile gespannt werden, wird der Widerstand wieder aktiviert. Wenn dies nicht vorhergesehen wird, kann es beim Benutzer zu einer Belastung der Gelenke und zu einem Verlust der Kontrolle oder des Gleichgewichts kommen. **Der Schlitten darf unter keinen Umständen gegen die Stoßstangen oder das hintere Ende stoßen.** Die Kontrolle aller Bewegungen ist der Schlüssel zum Erfolg der Pilates - Konditionierung und des Pilates -Trainings.

Gruppen - Reformer

Beim Gruppenunterricht oder bei der Teilnahme an einem Reformer - Gruppenkurs ist es wichtig, die Unterrichtsqualität der Lehrer, den Wert, der auf solide Pilates - Grundlagen und - Repertoire gelegt wird, sowie die Organisationsphilosophie des Pilates - Unterrichts zu ermitteln. Die Aufrechterhaltung von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle sind der Schlüssel zu erfolgreichen und sicheren Erlebnissen im Reformer - Gruppenunterricht.

Zuhören, die Beziehung zwischen Klient und Lehrer

Um die positive Konditionierung des Pilates -Repertoires und der von Pilates inspirierten Übungen zu maximieren, ist es wichtig, dass Klient und Lehrer eine gute Arbeitsbeziehung aufbauen, die auf gegenseitigem Vertrauen und Kommunikation basiert. Wenn der Klient Besorgnis, Vorsicht oder allgemeines Unbehagen zum Ausdruck bringt, ist es wichtig, zuzuhören, die Situation einzuschätzen und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen. Die Schaffung einer Umgebung, in der der Klient seine Erfahrungen mit dem Reformer teilen kann, ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass er sich innerhalb sicherer Bewegungsbereiche bewegt, seine Bewegungen sicher sind und die Übungsauswahl effektiv und für seinen Körper geeignet ist.

Wartung des Reformers

Damit Ihr Reformer für Sie und Ihre Klienten optimal funktioniert, ist es wichtig, ihn in einem guten Zustand zu halten. Das Dokument „Sicherheitsleitfaden“, das Ihrer Ausrüstung beiliegt, enthält empfohlene Zeitpläne für die Inspektion und den Austausch von Verschleißteilen. Balanced Body bietet außerdem ein optionales Wartungsprotokoll an, das für Sie hilfreich sein kann. Bitte befolgen Sie die empfohlenen Wartungspläne und -praktiken, um die Leistung Ihres Reformers zu optimieren.

BEISPIELÜBUNGEN FÜR DEN REFORMER

FUSSÜBUNGEN, ALLE STUFEN

10 Wiederholungen
Federn: 2 – 4 Federn

SCHWERPUNKT DER ÜBUNG

- » **Atmung:** Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen in neutraler Wirbelsäulenposition
- » Beckenstabilität
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke

Vorsicht bei:

empfindlichen Fußgelenken, Knien, Hüftbeugeproblemen, Stauchungen der Wirbelsäule

Ausgangspositionen

Legen Sie sich in Rückenlage auf dem Schlitten, Füße auf dem Fußbügel, Beine hüftbreit auseinander.

Fersen

Die Fersen sind auf dem Fußbügel. Drücken Sie sich ab und danach wieder zurück in Ausgangsposition.

Zehen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, Fersen leicht angehoben. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Klammerfuß

Die Fußballen um den Fußbügel legen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Fußbügel: mittig oder hoch / Kopfstütze: oben

- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Kreislauf
- » **Isolierung:** lösen unnötiger Spannungen in Oberkörper und Hüften

Pilates V

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, nach außen gedreht, leicht entlastet, Fersen zusammen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Beugen / Relevé

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, parallel, die Beine sind durchgedrückt. Fußsohle nach vorne drücken, Fußsohle nach hinten ziehen, Knie beugen, dann zurück in die Ausgangsposition drücken.

2. Position

Die Fersen liegen jeweils außen am Fußbügel, leicht nach außen gedreht. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Auf-der-Stelle-Laufen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel. Eine Ferse nach hinten ziehen, das andere Knie beugen. Beine abwechselnd 20 – 50 mal wiederholen.



Heels



Toes



Prehensile



Pilates V



10 Sätze Federn: 1 – 3

- » Schwerpunkt der Übung
- » **Stoßweise Atmung:** Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- » **Stabiles Becken:** angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur

Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

Vorgaben:

„Hundreds“ auf der Matte

Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90°-Winkel, die Hände umfassen die Schlaufen. Die Arme zur Decke strecken.

Stufe 1

Die Knie bilden einen 90° Winkel. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

Fußbügel: kein / Schlaufen: normal / Kopfstütze: oben

- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Stufe 2

Die Beine zeigen geradewegs zur Decke. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

Stufe 3

Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Beine werden zur Decke gestreckt und danach wieder mit flachem Rücken auf der Matte abgelegt. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.



10 Wiederholungen

Federn: 0 – 2

- » **Atmung:** Beim Anziehen der Knie ausatmen, zur Rückkehr in die Ausgangsposition einatmen
- » Beckenstabilität

Vorsicht bei:

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksproblemen, Unvermögen sich hinzuknien

Vorgaben:

Auf „allen Vieren“ (auf Knien und Händen abgestützt) mit durchhängendem Rücken (Hohlkreuz) auf der Matte (Bauchmuskelübung „schwangere Katze“)

Ausgangsposition

Auf allen Vieren kniend mit Blick zu den Riemen und den Händen an den Rahmenkanten

Standardübung (flacher Rücken)

Die Knie sind gegen die Schulterstützen gedrückt und der Blick ist zu den Riemen gerichtet. Die Wirbelsäule in neutraler Position parallel zum Boden halten. Den Schlitten durch Beugen der Hüften in Richtung Kopf ziehen.

Fußbügel: kein / Schlaufen: kein
Schwerpunkt der Übung

- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stabilität der Schulterblätter

Variante – Schräg 1

Beide Hände so auf den Rahmen legen, dass der Rumpf seitlich gebeugt und gedreht werden kann während die Hüften so starr wie möglich bleiben. Beiden Beine bei immer größer werdenden Rumpfbewegungen heranziehen.

Variante – Einbeinig 1

Ein Bein vom Schlitten abheben und hinter die Kniekehle des anderen Beines legen, Schultern dabei so starr wie möglich halten. Bein bei gerader Rückenposition ranziehen



FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 Wiederholungen

Einstellung: 2 Federn

- » **Atmung:** Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität

Vorsicht bei:

Verletzungen des Hüftbeugemuskels, eingeschränkter Beweglichkeit der Kniesehnen, Rückenverletzungen, schwacher Bauchmuskulatur

Vorgaben:

Adäquate Beweglichkeit der Kniesehne, Fähigkeit den Rücken zu stabilisieren, „Hundreds“

Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen

Beinsenker

Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.

Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht im Magic circle oder mit Ball zwischen den Beinen.

Fußbügel: beliebig / **Schlaufen:** normal
Schwerpunkt der Übung

- » Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- » Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren
- » Bein- und Hüftausrichtung
- » Bewegungsspielraum der Hüfte

Beinschere

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine zur Seite hin spreizen und wieder zusammenführen.

Varianten: Die Beine bleiben oberhalb der Hüften, bei der Schlittenbewegung bewegen sich die Beine in Richtung Fußbügel (V).

Beinkreisen

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine kreis- oder D-förmig abwärts bewegen, danach in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht, oder mit den Knien in den Riemen



BOX KURZ – BAUCHMUSKELÜBUNGEN, ALLE STUFEN

6 Wiederholungen

Federn: 4 – 5

Box: quergelegt (kurz) / Riemen: Fußriemen

- » **Atmung:** einatmen/vorwärts, ausatmen/rückwärts, oder umgekehrt
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur

Vorsicht bei:

Rücken-, Hals-, und Schulterverletzungen, Osteoporose

Vorgaben:

Reformer Streitwagen-Übung, Cadillac Abrollübung des Rückens

Ausgangsposition

Sitzend auf dem Querkasten mit Blick zum Fußbügel. Füße sind unter den Fußriemen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Stab in der Hand

Schwerpunkt der Übung

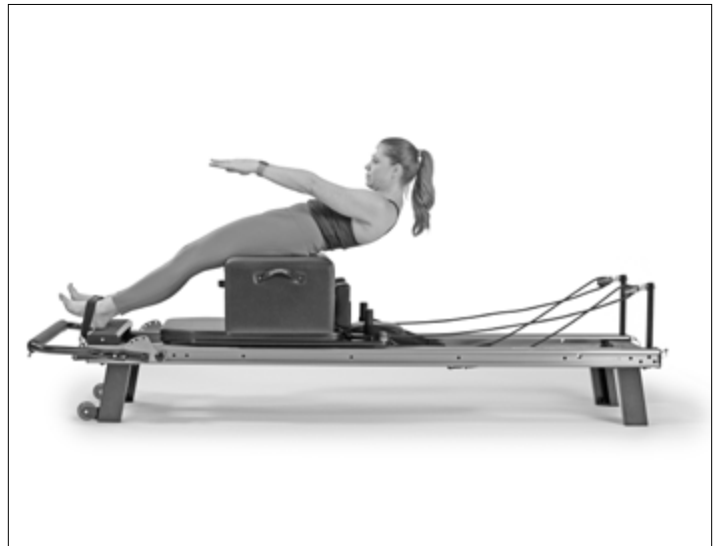
- » Stärkung des Rückens
- » Beweglichkeit des Rückens

Standardübung

In einem großen Bogen nach hinten lehnen und wieder aufrichten.

Schiefe Variante

In einem großen Bogen nach hinten lehnen, Rumpf zu jeder Seite hin drehen und wieder aufrichten.



ARMÜBUNGEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen

Federn: 1-2 Box: längs, quer oder keine

- » **Atmung:** beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Stärkung des Bizeps, Trizeps, Pektoralis und Deltamuskels

Vorsicht bei:

Handgelenks-, Arm- oder Schulterproblemen, Rückenproblemen mit eingeschränkter Sitzfähigkeit

Vorgaben:

keine

Sitzvarianten für alle Übungen

Auf dem Schlitten sitzend, Beine überkreuzt, Beine gerade oder kniend mit dem Gesäß auf den Füßen

Übungen mit Blick zu den Seilen

Bizeps

Die ganz kurzen Schlaufen festhalten, Ellenbogen beugen um die Seile zu den Schultern zu ziehen.



Bizeps



Einen Baum umarmen



Trizeps



Ein Tablett reichen



Schlaufen: sehr kurz, kurz oder normal
Schwerpunkt der Übung

- » Stabilisierung der Schulterblätter
- » Stabilisierung der Rumpfes
- » Sitzhaltung

Trizeps / hinterer Deltamuskel

Schlaufen in den Händen halten. Die Arme sind gerade. Die Seile bis auf Höhe der Hüften ziehen und die Arme im Takt zurückschwingen lassen.

Ein Tablett reichen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Der Ellenbogen ist gebeugt. Nun nach vorne greifen, Arme strecken, Arme seitlich mit den Handflächen nach oben zeigend öffnen und zurückführen.

Einen Baum umarmen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Die Arme zur Seite bewegen. Der Ellenbogen ist entspannt. Die Arme so führen, dass sich die Finger-spitzen berührt

Beispiel-Tower-Übungen

ROLL BACKS, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

Federn: 2 lange gelbe oder 2 kurze gelbe Federn sind aus einer hohen Position angebracht.

- » **Atmung:** ausatmen/zurücklehnen, einatmen/im Liegen,
- » ausatmen/aufrichten
- » Ausgleich zwischen den Bauchmuskeln und den
- » Entspannte Hüftbeugemuskeln

Vorsicht bei:

Schulter- und Halsproblemen, einigen Problemen im unteren Rückenbereich, Osteoporose

Ausgangsposition

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

Standardübung

Den Bügel mit gerader Armhaltung festhalten, nach hinten lehnen, Rücken durchbiegen und angehoben lassen. Dann aufrichten und dabei eine leichte Beugung der Wirbelsäule beibehalten.

Rollback-Stange oder -Griffe
Schwerpunkt der Übung

- » Lendenstreckmuskeln
- » Nacken und Schultern entspannt
- » C-Biegung beibehalten

Schräge Variante

Holzstange (Wasserski fahren)

Diagonal auf dem Tisch sitzen. Den linken Fuß gegen den senkrechten Pfosten legen, den rechten Fuß über das linke Fußgelenk legen. Die linke Hand erfasst die Holzstange und der rechte Arm greift weit nach außen während der Rumpf nach

rechts gedreht wird. In dieser Haltung zurücklehnen, danach Seiten wechseln.



Wasserski fahren



Roll Backs

6 Wiederholungen

Federn: 1 kurze rote Feder ist von oben an der Push-Through-Stange angebracht.

Schwerpunkt der Übung

Atmung

- » ausatmen/dabei vorbeugen, einatmen/dabei
- » aufrichten, oder umgekehrt
- » Beugung und Streckung der Wirbelsäule
- » Beweglichkeit der Kniesehnen

- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung mit der Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei:

einigen Rückenverletzungen, Schulterverletzungen

Richten Sie sich Wirbel für Wirbel durch Herausdrücken der Buchmuskeln auf, bis Sie wieder aufrecht auf den Gesäßknochen sitzen.

Vorgaben:

Dehnübungen der Wirbelsäule auf der Matte

Drücken Sie die Stange nach oben und lehnen Sie sich über die Hüften mit geradem Rücken nach vorne. Danach beginnen Sie erneut.

Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Beide Hände umfassen die Durchdrückstange (die Knie können je nach Beweglichkeit eingeknickt oder durchgestreckt sein).

Standardübung

Drücken Sie die Stange nach unten. Beugen Sie mit dem Kopf beginnend die Wirbelsäule vor. Drücken Sie die Stange weit vor und halten Sie diese Dehnposition.



