# Assembly and Use of the Balanced Body® CoreAlign®




CE

balanced body®

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

10811 | 02.08.21

## PARTS LIST

| Part | Description | Quantity |
|---|---|---|
| N/A | CoreAlign chassis/frame | 1 |
| 950-221 | CoreAlign cart | 2 |
| 950-140 | CoreAlign cart stopper | 2 |
| 950-143 | CoreAlign speed bumps | 2 |
| 616-219 | Foam pads for carts | 2 |
| 15968 | Foam pads for standing platform | 1 |
| 950-151 | Straps and handles | 1 pair each |
| 950-218 | Peach (light) resistance tubing kit (4 in each kit) | 2 |
| 950-219 | Blue (medium) resistance tubing kit (4 in each kit) | 2 |
| 950-220 | Gray (heavy) resistance tubing kit (4 in each kit) | 2 |
| 616-252 | Band handles | 24 |
| 616-113 | CoreAlign wrench | 1 |
| 616-114 | 6mm Allen wrench | 1 |
| GEN9284 | 1/8" Allen wrench | 1 |
| GEN9282 | 5/32" Allen wrench | 1 |

*Maintenance kit is used for minor adjustments on the CoreAlign, including wheel replacement if necessary.



CoreAlign Main Components with Optional wall mounted Ladder

The CoreAlign is an innovative exercise machine designed to develop strength, coordination and balance. Created by Jonathan Hoffman, PT, it can be used by personal trainers, Pilates instructors and physical therapists as a functional training tool for injured clients, people looking to improve their overall fitness, and athletic training for improved performance. If you are new to the CoreAlign, we recommend consulting a trained CoreAlign instructor in order to learn to use the unit safely and effectively.

**Note**: Take extra care when using the CoreAlign with heavy band loading or on uneven or slippery floors such as wood, tile or low pile carpeting. If you experience slipping or rocking of your CoreAlign and/or Freestanding Ladder, prevent this by adjusting the leveling feet on the ladder, using a non-slip pad under the rubber feet of the CoreAlign or modifying the resistance as necessary.

© 2011 Balanced Body®. All rights reserved. CoreAlign® and Balanced Body® are registered US trademarks of Balanced Body Inc.
US Patent No. D622787 and other patents pending. Prices and specifications subject to change without notice.



## A. INSTALLING THE COREALIGN

Take the CoreAlign out of the box and place it on the floor with the narrow end in front of the ladder. Make sure the CoreAlign is on a level surface.

NOTE ON FURNITURE GLIDES: Several exercises require the CoreAlign to move closer or farther from the ladder. Furniture glides can be placed under the feet of the unit to make moving easier. Choose the kind of glides you need based on the floor surface the unit is installed on. Furniture glides for a variety of surfaces are available at your local hardware store. If you choose to use furniture glides be aware that they may cause the CoreAlign to slide in use.

## B. INSTALLING THE COREALIGN RESISTANCE TUBING

1. Remove the CoreAlign cart top by pulling the round knob on one end and lifting the cart top up as shown in **Figure A**.

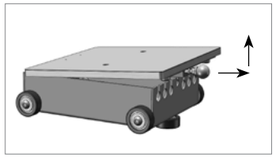


Figure A

2. Place the band handles in the notches on both sides of the cart as shown in **Figure B**. The standard arrangement for the tubes is to place the 2 light (peach) tubes in the outer positions, the 2 medium (blue) tubes in the center positions and 2 heavy (gray) tubes on the inside positions.

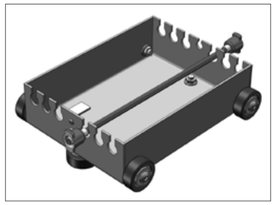


Figure B

3. Re-install the cart lid by sliding the lid into place **(Figure C)** and pulling the round knob out to let the lid drop into place. Release the knob to lock the lid in place.

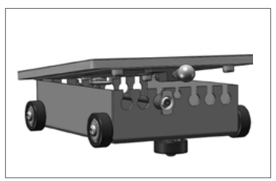


Figure C

### Checking the resistance tubing for wear

The tubing must be replaced regularly in order to provide consistent resistance and a safe experience on the CoreAlign. Check the tubing weekly by opening the carts and looking for holes or thin spots. Replace any worn tubing immediately. To prolong the life of your stored tubes, keep them in a sealable bag away from direct sunlight and heat until needed.

## C. USING THE COREALIGN

The CoreAlign is comprised of two independent carts traveling in two tracks, with standing platforms at each end of the unit. Cart resistance is achieved by connecting color-coded elastic bands between the carts and the notches on the ends of the frame. Resistance can be adjusted by changing the color and/or the number of elastic tubes used. Refer back to Figures A and B to see how to properly install tubes.

### Cart starting positions

The structure of the CoreAlign allows you to create resistance on the cart in a number of different ways. Common configurations include:

Both carts attached to the ladder end of the frame (**Figure D**)

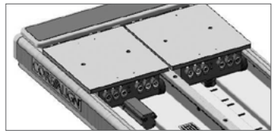


Figure D

Both carts attached to the open end of the frame. (**Figure E**)

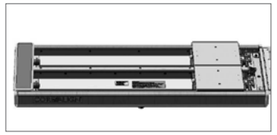


Figure E

One cart attached to the ladder end and the other to the open end of the frame. (**Figure F**)



Figure F

Both carts in one track, with the tubing attached to either end of the frame. (**Figure G** )



Figure G

Both carts in one track with the carts attached to each other. (**Figure H**)



Figure H

### Resistance tubing adjustments

To adjust the resistance, press down on the standing platform latch to release the platform lid and lift it up as shown in **Figure I**.

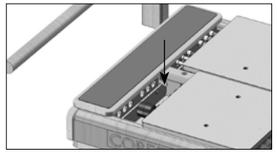


Figure I: Latch Lever

You will see several band notches under the lid, as shown in **Figure J**.

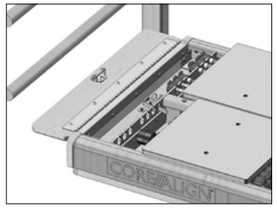


Figure J

- Place the band handle securely in the notch that is directly in line with it.
- When you have all the tubes you need in position, lower the lid and make sure you hear a click to indicate the standing platform is secured.
- Each tube color represents a different level of resistance. Peach = Light, Blue = Medium, Gray = Heavy
- The specific number and weight of tubes needed for each exercise is included in the exercise description. For safety, we recommend attaching 2 tubes when the cart is in use, to minimize the instability of the cart should a tube break.

### Cart stopper and locking adjustments

To limit the travel of the cart, place a cart stopper block in the track by facing the 4 bumpers toward the cart and inserting the tab in the appropriate slot in the track as shown in **Figures K, L**.

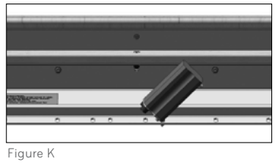


Figure K

To lock the cart at the end of the track, place the stopper block in the track with the 4 bumpers facing away from the cart and insert the tab in the slot that holds the cart secure as shone in **Figure M**.

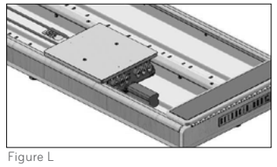


Figure L

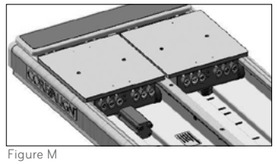


Figure M

### CoreAlign Accessories

Many CoreAlign exercises require the following accessories:

- A wall ladder
- Straps with handles (included)
- Cart stopper blocks (included)
- Freestanding ladder

In addition to the standard CoreAlign unit, the following accessories may be added to the cart for specific exercises:

- Cart pads for knees, elbows and forearms (included)
- Rotator disks
- Speed bumps for hands and feet (included)

Depending on the exercises and clientele you may also need the following:

- A side bar for security while standing sideways on the cart or for additional stability for beginners
- An exercise mat
- A physioball

## D. USING THE HANDLES AND STRAPS

Several CoreAlign exercises (included in your CoreAlign instructions) require optional handles and straps for support. To attach them to the ladder, place the loop-end around the outside end of a long dowel. Choose the desired height for the handles and wrap the rope around the ladder and/or dowel until desired length is reached. To adjust, simply move the looped end to a different dowel. Be certain they are secure before using.

## E. USING THE SPEED BUMPS

The speed bumps are included to help support the hands and feet on the CoreAlign carts. To install place the two pins on the bottom of the speed bump into the holes on the top of the cart as shown in **Figure O**. If you will be pushing off the speed bumps, orient them so that you are pushing off from the edge furthest from the pins.

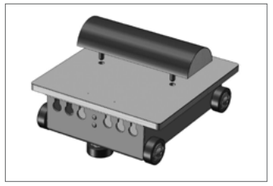


Figure O



## F. SAFETY WARNINGS AND CONTRAINDICATIONS

Safety and injury prevention are the essence of the CoreAlign method and these safety guidelines are intended to create awareness and minimize danger. When using the unit personally or with a client it is important that you understand the safety considerations for the CoreAlign in order to create a positive exercise experience.

In the studio setting, it is the instructor's responsibility to judge whether all exercises are safe, according to the student's experience with the CoreAlign, their overall physical condition and any injuries or movement limitations they may have. The following safety principles should be observed regardless of the physical ability of the client.

## GENERAL SAFETY CONSIDERATIONS

### Maintain your balance

Because the CoreAlign has two moveable carts that you stand on, it is important to pay attention when getting on and off the unit and when changing positions on the unit in order not to lose your balance. To minimize danger, users should hold on to one of the ladder rungs as they mount, dismount and change positions. For users who are new, injured, elderly or suffer from balance challenges, the instructor may stabilize the cart with their foot as the user gets on and off, or provide a side rail for the user to hold.

### Keep control of the cart at all times

To keep your feet from slipping off the cart, to maintain good contact between your feet (or hands, forearms, etc.) and the cart at all times. Wear good-fitting athletic shoes or place a sticky pad between your foot and the cart to make sure the foot is secure.

### Keep body parts and other objects away from the track area during exercise

The carts can move quickly and with force when the tubes are attached. Keep body parts and other objects away from the tracks at all times. This includes loose clothing, hair, untied shoe laces, or very long pants.

### Resistance tubing breakage

The resistance tubes can break during any exercise. For safety, always have 2 tubes on each cart, inspect the tubes for wear on a weekly basis and replace them regularly.

### Unsupervised use

If the CoreAlign is located in an area where untrained people may try to use it without supervision, store the carts separately from the frame to prevent unwanted use.

**Special attention should be provided to people with the following conditions:**

» Pregnant women

» Joint instability and/or significant lack of range of motion

» Any recent injuries

» Balance issues

» Osteoporosis or osteopenia

» Users who are afraid of movement

» Concentration, attention or communication issues

» Any medical condition where it is not recommended to engage in sport-related activities.

**Contraindications**
Not recommended for use by people with the following issues:

» Any impaired movement.

» If any exercises are causing pain.

» A contraindication for pregnant women*

***Note:** Pregnant women should not use the CoreAlign if they have any of the following:

» Insufficient CoreAlign experience

» A history of miscarriage

» Are considered high risk for any reason

G. CLEANING THE COREALIGN

Clean tracks and wheels daily with a damp cloth.

The finish on the aluminum tray will wear with time. This is considered normal wear and tear, and does not affect the functionality of the machine.

**Warranty**
The CoreAlign warranty is 5 years, excluding mechanical wear parts and resistance tubing. Serial number is located under one standing platform.

QUESTIONS?

Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838.

TRAINING

In addition to the sample exercises included here, comprehensive CoreAlign training is available from **Balanced Body®**. Please contact us at 1-800-Pilates, +1 916-388-2838 or pilates.com.



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

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

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

ALL EQUIPMENT

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

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

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

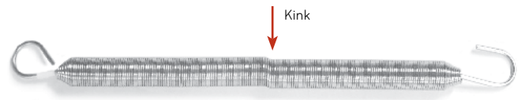



Figure 1

**Quick Link Clips**
Inspect clips for wear (monthly). Check the Quick Link clips on a monthly basis to ensure they are properly secure. Do this by turning the hex coupler nut on the clip to the right to tighten. If you are finding the hex coupler nut continues to need tightening after multiple inspections, use a 7/16" wrench to tighten the hex nut, or increase the inspection frequency to every other week. See **Figure 2a**.

NOTE: DO NOT USE YOUR STRAP IF THE HEX COUPLER NUT IS NOT THREADED ONTO THE HEX END.

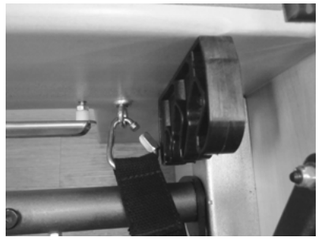


Figure 2a

**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 2b.



Figure 2b : 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**.



Figure 3: Springs hooked downward

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

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

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



Figure 4: Foot strap under tension

## REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

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

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

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

**Do not** lubricate the Allegro 2 rails.

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

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

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

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

## TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

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

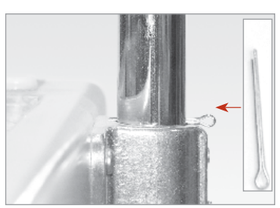


Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.



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

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



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

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

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



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

**Push-Through Bar (PTB) control.** Make sure you have enough room around the trap table to safely use the PTB without fear of hitting other people. The PTB can be dangerous if not properly used. Only trained, experienced users should use the PTB. A spotter should always maintain control of the bar with one hand. If the user should lose control of the bar, the spotter can maintain control of it.

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

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

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

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

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

## CHAIRS

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

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

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



Figure 8: Fiber washer

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

## UPHOLSTERY CLEANING & MAINTENANCE

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

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

## 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.

## MAINTENANCE SCHEDULE

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

## REPLACEMENT PARTS

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

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

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

## ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

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



# Hoof

Hoof is the most basic exercise for integrating the lower force junction, stabilizing the pelvis and getting used to the moving on the CoreAlign. It is usually one of the first exercises of the session, as it "kick-starts" limb to limb lower force junction activity with a low grade challenge. Although Hoof is considered a basic exercise, for inexperienced or injured Users it might be considered a medium or high grade challenge.

**Safety Category:** Beginner

**Accessories:** Ladder/Wall Unit

**Position:** Narrow end close to ladder or wall unit.

**Resistance:** Light, facing ladder/unit

**Purpose:**
» Lower force junction challenge.

» Lower limb mobility challenge.

» Posture and orientation training.

## STARTING POSITION:

Stand facing the ladder or wall unit and hold a bar at waist height.

## MOVEMENT SEQUENCE:

» While holding spine, pelvis and hips in their neutral position, flex the knee and raise the heel while pushing the carriage backwards with the toes (as if showing the bottom of the hoof to someone behind you).

» Return to the starting position.

» Alternate sides.

» Repeat 6 times on each side.

**Variations:**
"Hands off": Take the hands off the bar and place them on the hips to increase the balance and stability challenge.

## CUEING AND IMAGERY:

» Arms and hands stay relaxed.

» Move only the lower leg, keeping the knee in place directly below the hip.

» When viewed from the side, both knees stay on the same line.

» Move smoothly in both directions.

» Don't tilt the pelvis and trunk.

» Don't extend the working hip. Keep it neutral.

» Don't use the upper force junction to balance.

» Place a flat bolster at thigh level to facilitate hip stability.







# Chest Walking

**Safety Category:** Beginner

**Core Align:** Narrow end at ladder

**Body:** Facing away from the ladder. Hands: Hip height

**Resistance:** 1 Blue or 1 Gray attached to ladder end of unit

Chest Walking is a combined effort of the upper and lower body resulting in an anterior chest and arm stretch. It is suitable for beginning a series of exercises facing away from the ladder.

**Starting Position:**
» Stand with one foot on each cart facing away the ladder.

» Place both hands on rung or on ladder uprights at hip height with elbows straight.





**Movement Sequence:**
» Movement phase:

› Slide left leg forward while tilting neutral torso slightly backwards and stretching anterior chest.

› Allow back heel to rise passively off cart.

» Stretch phase:

› Feel stretch between left arm and right leg while stabilizing trunk.

» Reverse phase:

› Maintaining upright neutral posture, return to starting position.

» Alternate sides.

» Repeat 4x each side.

**Key Points:**
» Move entire body as one unit.

» Stretch should be felt in the chest area or in the front of the arms.

» Use abdominal muscles to prevent sagging of the torso by exhaling as the front leg pushes out.

» Keep the front hip neutral rather than flexed.

» Keep the head in line with the torso not allowing it to press forward as the torso moves.

» Don't round the shoulders.

» Keep the ribcage closed and in line with the pelvis as you move the leg forward.

» Keep the lumbar spine neutral not allowing hyperextension of the lower back.

**Purpose:**
» Upper and lower limb stability challenge.

» Upper and lower limb mobility challenge.

» Posture and orientation training.

» Chest and anterior shoulder stretch.



# Side Split

The Side Split can train either hip abduction or adduction, depending on the resistance configuration.

**Safety Category:** Beginner

**Accessories:** Ladder/Wall Unit

**Position:** Narrow end facing ladder or wall unit with 20 centimeters distance.

**Resistance:**

» For abduction training:

› Beginners and Intermediate: Medium, facing ladder/ unit.

› Advanced: High, facing ladder/unit.

» For adduction training:

› Beginners: Low close to ladder.

› Intermediate: Zero.

› Advanced: Low on other side of unit.





**Starting Position:**
» Stand facing sideways to the ladder with the left foot on the side step.

» Relax trunk, shoulders, neck and arms.

**Movement Sequence:**
» Abduct both hips together and translate the upright pelvis and trunk to the right.

» Repeat 6 times each side.

**Variations:**
Add knee, spine or upper limb movements.

**Cueing and Imagery:**
» Ensure the pelvis is in neutral position, especially towards the stretch phase.

» Exhale during difficult parts of the exercise to facilitate the pelvic stability muscles.

» The most comfortable stretch is achieved when the resistance is slightly more than the body weight, utilizing the Floating Feel effect.

» Beginners and Users with risk of falling should loosely hold the front rope for safety.

» More flexible people can distance the unit from the ladder or raise the right leg to an adequate bar level.

» Exceptionally flexible people might prefer using angled carriage surfaces and dual CoreAlign exercises like the Forward Split DU and True Split.

**Be Cautious of:**
» Anterior pelvic tilt.

» Unequal effort between sides.

» Losing trunk neutral posture.

» Tension in the neck area.

**Purpose:**
» Lower force junction challenge.

» Lower limb mobility challenge.

» Posture and orientation training.

# Montaje y uso del CoreAlign® de Balance Body®




CE

balanced body®

Contact Us
1-800-PILATE
pilates.com
Balanced Body, Inc
Sacramento, CA
USA 916-388-2838

10811 | 02.08.21

## LISTA DE PIEZAS

| Pieza | Descripción | Cantidad |
|---|---|---|
| N/C | Chasis of marco del CoreAlign | 1 |
| 950-221 | Carro del CoreAlign | 2 |
| 950-140 | Retén de carro del CoreAlign | 2 |
| 950-143 | Topes de velocidad del CoreAlign | 2 |
| 616-219 | Almohadillas de espuma para carros | 2 |
| 15968 | Almohadillas de espuma para la plataforma de pie | 1 |
| 950-151 | Correas de fijación y asideros | 1 par de cada uno |
| 950-218 | Kit de tubos de resistencia color durazno (ligero) (4 en cada kit) | 2 |
| 950-219 | Kit de tubos de resistencia color azul (medio) (4 en cada kit) | 2 |
| 950-220 | Kit de tubos de resistencia color gris (pesado) (4 en cada kit) | 2 |
| 616-252 | Manijas de banda | 24 |
| 616-113 | Llave inglesa CoreAlign | 1 |
| 616-114 | Llave Allen de 6mm | 1 |
| GEN9284 | Llave Allen de 1/8 de pulg. | 1 |
| GEN9282 | Llave Allen de 5/32 de pulg. | 1 |

*El kit de mantenimiento se usa para hacer ajustes menores en el CoreAlign; esto incluye el reemplazo de la rueda si es necesario.

El CoreAlign es una máquina de ejercicios innovadora, diseñada para desarrollar resistencia, coordinación y equilibrio. Creado por Jonathan Hoffman, fisioterapeuta, puede ser utilizado por entrenadores personales, instructores de Pilates y fisioterapeutas como una herramienta de entrenamiento útil para clientes lesionados, personas que desean mejorar su condición física en general, y entrenamiento atlético para mejorar el desempeño. Si usted es un usuario nuevo de CoreAlign, le recomendamos consultar con un instructor de CoreAlign calificado para aprender a usar la unidad de manera segura y eficaz.

**Aviso**: Tenga especial cuidado cuando use el CoreAlign con carga de banda pesada o sobre pisos irregulares o resbaladizos tales como madera, baldosas (losetas) o alfombras de pelo corto. Si nota que su CoreAlign o la escalera de tijera se desliza o balancea, prevenga esto al ajustar las patas niveladoras de la escalera, use una almohadilla antideslizante debajo de las patas del CoreAlign o modifique la resistencia si es necesario.



Componentes principales del CoreAlign con escalera montada en la pared

© 2011 Balanced Body®. Todos los derechos reservados. CoreAlign® y Balanced Body® son marcas registradas comerciales estadounidenses de Balanced Body Inc. Nro. de Patente D622787 de EE.UU. y otras patentes pendientes. Precios y especificaciones sujetos a cambio sin previo aviso.



## A. INSTALACIÓN DEL COREALIGN

Retire el CoreAlign de la caja y colóquelo en el piso con el extremo angosto frente a la escalera. Asegúrese que el CoreAlign esté en una superficie nivelada.

AVISO SOBRE LOS DESLIZADORES DE MUEBLES: Varios ejercicios requieren que el CoreAlign se acerque o aleje de la escalera. Se puede colocar deslizadores de muebles debajo de las patas de la unidad para moverla más fácilmente. Elija el tipo de deslizadores que necesita según la superficie del piso en la que se instale la unidad. Hay deslizadores de muebles para una variedad de superficies; puede encontrarlos en su ferretería local. Si elige utilizar deslizadores de muebles, tenga en cuenta que pueden ocasionar que el CoreAlign se deslice mientras está en uso.

## B. INSTALACIÓN DE LOS TUBOS DE RESISTENCIA

1. Retire la parte superior del carro tirando de la perilla redonda en un extremo y levantando la parte superior del carro como se muestra en la **Figura A**.

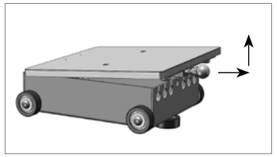


Figura A

2. Coloque las manijas de banda en las ranuras que se encuentran en ambos lados del carro como se muestra en la **Figura B**. El arreglo estándar para los tubos es colocar los 2 tubos ligeros (durazno) en las posiciones externas, los 2 tubos medios (azul) en las posiciones centrales y los dos tubos pesados (gris) en las posiciones internas.

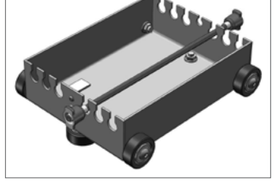


Figura B

3. Vuelva a instalar la tapa del carro deslizando la tapa a su lugar **(Figura C)** y tirando la perilla redonda hacia afuera para que la tapa quede puesta en su lugar. Suelte la perilla para bloquear la tapa en su lugar.

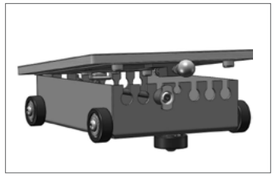


Figura C

**Verificar si hay desgaste en la tubería**

La tubería debe reemplazarse regularmente para proporcionar resistencia consistente y una experiencia segura en el CoreAlign. Revise semanalmente las tuberías, abra los carros y compruebe que no hay agujeros ni puntos desgastados. Reemplace inmediatamente cualquier tubería desgastada. A fin de prolongar la vida de las tuberías almacenadas, guárdelas en una bolsa con cierre hermético alejadas de la luz solar y el calor directo hasta que las necesite.

## C. USO DEL COREALIGN

El CoreAlign se compone de dos carros independientes que viajan en dos pistas, con plataformas de pie al extremo de cada unidad. La resistencia del carro se logra al conectar las bandas elásticas codificadas con colores entre los carros y las ranuras en los extremos del armazón. Para ajustar la resistencia se cambia el color o número de tubo elástico que use. Revise nuevamente las Figuras A y B para aprender a instalar los tubos adecuadamente.

**Posiciones de inicio del carro**
La estructura del CoreAlign permite que usted cree resistencia en el carro de diferentes maneras. Las configuraciones comunes incluyen:

Ambos carros unidos a la escalera al extremo del armazón. (**Figura D**)

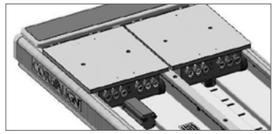


Figura D

Ambos carros unidos al extremo abierto del armazón. (**Figura E**)

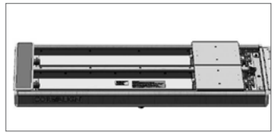


Figura E

Un carro unido al extremo de la escalera y otro al extremo abierto del armazón. (**Figura F**)



Figura F

Ambos carros en una pista, con la tubería unida a cualquier extremo del armazón. (**Figura G**)



Figura G

Ambos carros en una pista con los carros unidos entre sí. (**Figura H**)

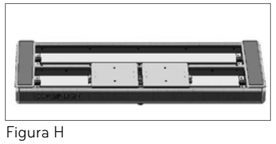


Figura H

### Ajustes a los tubos de resistencia

Para ajustar la resistencia, presione hacia abajo el pestillo en la plataforma de pie para liberar la tapa de la plataforma y levántela como se muestra en la **Figura I**.

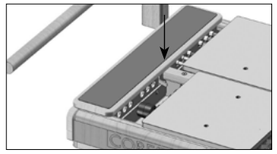


Figura I: Pestillo de palanca

Verá varios receptores de ranura de bandas debajo de la tapa, como se muestra en la **Figura J**.

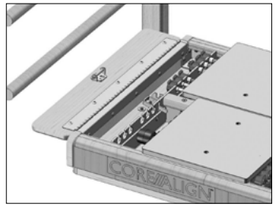


Figura J

» Coloque y asegure la manija de banda en el extremo del tubo en la ranura que está directamente alineada con ésta.

» Cuando tenga en posición todos los tubos que necesita, baje la tapa y asegúrese de escuchar un clic que indica que la plataforma de pie está asegurada.

» Cada color de tubo representa un nivel diferente de resistencia. Durazno = ligero, Azul = medio, Gris = pesado

» El número y peso específicos de los tubos necesarios para cada ejercicio se incluyen en la descripción del ejercicio. Para su seguridad, le recomendamos unir dos tubos cuando el carro esté en uso, esto a fin de minimizar la inestabilidad del carro si se rompe un tubo.

### Retén del carro y ajustes de bloqueo

Para limitar el recorrido del carro, ponga un bloque para retener el carro en la pista; para esto, coloque los 4 topes hacia el carro e inserte la pestaña en la ranura adecuada como se muestra en las **Figuras K, L**.

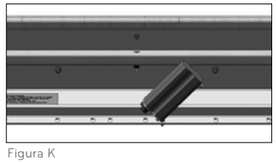


Figura K

Para bloquear el carro al extremo de la pista, coloque un bloque de retención en la pista con los 4 topes hacia el lado opuesto del carro e inserte la pestaña en la ranura que mantiene el carro seguro, como se muestra en la **Figura M**.

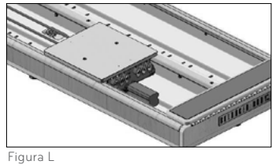


Figura L

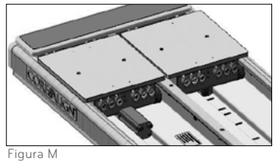


Figura M

### Accesorios del CoreAlign

Muchos de los ejercicios con el CoreAlign requieren los siguientes accesorios:

» Una escalera de pared

» Correas con manijas (incluidas)

» Topes de retención para el carro (incluidos)

» Escalera de pie independiente

Además de la unidad CoreAlign, los siguientes accesorios pueden añadirse al carro para ejercicios específicos:

» Almohadilla de carro para las rodillas, los codos y antebrazos (incluidos)

» Discos rotatorios

» Topes para las manos y los pies (incluidos)

Dependiendo de los ejercicios y los usuarios, es posible que también necesite:

» Una barra lateral de seguridad mientras se coloca de lado en el carro para estabilidad adicional de los principiantes

» Una colchoneta de ejercicios

» Una pelota terapéutica

## D. USO DE LAS MANIJAS Y LAS CORREAS

Varios ejercicios del CoreAlign (incluidos en las instrucciones de su CoreAlign) requieren manijas y correas de soporte opcionales. Para fijarlos a la escalera, coloque el extremo de bucle alrededor de la parte exterior de una clavija larga. Elija la altura deseada para las manijas y envuelva la cuerda alrededor de la escalera o la clavija hasta que alcance la longitud que desea. Para ajustar, simplemente mueva el extremo en bucle a una clavija diferente. Compruebe que estén seguros antes de usar.

## E. USO DE LOS TOPES

Los topes se incluyen para ayudar a sujetar las manos y los pies en los carros CoreAlign. Para instalarlos, coloque las dos clavijas al fondo del tope dentro de los agujeros en la parte superior del carro como se muestra en la **Figura O**. Si va a empujar los topes, oriéntelos de manera que usted empuje desde el borde de la clavija más alejada.

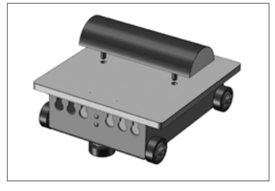


Figura O



## F. ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD Y CONTRAINDICACIONES

La seguridad y prevención de lesiones son la esencia del método CoreAlign y estas pautas de seguridad tienen por objeto crear conciencia y minimizar el peligro. Cuando use una unidad personalmente o con un cliente, es importante que usted entienda las consideraciones de seguridad para el CoreAlign a fin de crear una experiencia de ejercitación positiva.

En el entorno del estudio, es responsabilidad del instructor constatar que todos los ejercicios son seguros según la experiencia del estudiante con el CoreAlign, su condición física integral y cualesquiera lesiones o limitación de movimientos que pueda tener. Se deben observar los siguientes principios de seguridad, independientemente de la capacidad física del usuario.

## CONSIDERACIONES GENERALES DE SEGURIDAD

### Mantener el equilibrio

Debido a que el CoreAlign tiene dos carros móviles en los que usted se para, es importante prestar atención cuando sube y baja de la unidad y cuando cambia de posiciones en la unidad para no perder el equilibrio. Para minimizar el peligro, los usuarios deben sujetarse de uno de los peldaños de la escalera cuando suben y bajan y al cambiar de posición. Para los usuarios nuevos, lesionados, adultos mayores o que sufren de problemas de equilibrio, el instructor debe estabilizar el carro con el pie cuando el usuario sube o baja, o proveer una barra lateral que el usuario pueda utilizar para afirmarse.

### Mantenga el control del carro en todo momento

Para evitar que los pies se deslicen fuera del carro, para mantener un buen contacto entre los pies (o manos, antebrazos, etc.) y el carro en todo momento. Calce zapatos atléticos apropiados o coloque una almohadilla adhesiva entre su pie y el carro para verificar que el pie está seguro.

### Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados del área de la pista durante el ejercicio

Los carros pueden moverse rápidamente y con fuerza cuando los tubos están unidos. Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados del área de la pista en todo momento. Esto incluye ropa suelta, el cabello, cordones de zapatos desajustados o pantalones demasiado largos.

### Rotura de los tubos de resistencia

Los tubos de resistencia se pueden romper durante cualquier ejercicio. Por seguridad, siempre tenga 2 tubos en cada carro, semanalmente inspeccione si hay desgaste en los tubos, si lo hay, reemplácelos regularmente.

### Uso sin supervisión

Si el CoreAlign está ubicado en un área donde personas no entrenadas pueden intentar usarlo sin supervisión, guarde los carros y el armazón por separado para evitar el uso indebido de la unidad.

**Se debe prestar especial atención a las personas que presentan las siguientes condiciones:**

» Mujeres embarazadas

» Inestabilidad de las articulaciones o falta significativa de amplitud de movimiento

» Cualquier lesión reciente

» Problemas de equilibrio

» Osteoporosis u osteopenia

» Usuarios temerosos a los movimientos

» Problemas de concentración, atención o comunicación

» Cualquier condición médica con la que no es recomendable realizar actividades relacionadas con el deporte.

**Contraindicaciones**
No se recomienda su uso a personas con los siguientes problemas:

» Cualquier problema de movilidad.

» Si los ejercicios le causan dolor.

» Una contraindicación para mujeres embarazadas*

***Aviso:** Las mujeres embarazadas no deben usar el CoreAlign si:

» No tienen suficiente experiencia con el uso del CoreAlign

» Tienen historial de aborto involuntario

» Se consideran de alto riesgo por cualquier razón

## G. LIMPIEZA DEL COREALIGN

Diariamente limpie las pistas y ruedas con un paño húmedo.

El acabado de la bandeja de aluminio se desgastará con el tiempo. Esto se considera un desgaste normal y no afecta la funcionalidad de la máquina.

**Garantía**
El CoreAlign tiene una garantía de 5 años que excluye el desgaste de piezas mecánicas y de los tubos de resistencia. El número de serie está ubicado en la plataforma de pie.

## ¿TIENE PREGUNTAS?

Llame al número de soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES o al +1-916-388-2838.

## ENTRENAMIENTO

Además de los ejercicios de muestra incluidos aquí, el entrenamiento completo del CoreAlign está disponible en **Balanced Body®**. Comuníquese con nosotros a 1-800-Pilates, +1 916-388-2838, o a pilates.com.



# La seguridad ante todo: Una guía para el mantenimiento adecuado y el uso seguro de su equipo de Pilates.

Por más de 35 años, Balanced Body ha venido introduciendo innovaciones de seguridad para los equipos de Pilates. Muchas de nuestras mejoras son ahora estándar en la industria, lo cual resulta en que el equipo de Pilates sea hoy más seguro que nunca.

Además de la calidad del equipo, la seguridad depende del mantenimiento adecuado y el uso seguro. Esta guía se creó para ayudarle a usar y mantener su equipo para una seguridad óptima. Por favor, léala detenidamente y guárdela como referencia futura. Si tiene preguntas, llámenos. El incumplimiento de estas instrucciones puede resultar en lesiones graves.

## TODO EL EQUIPO

**Tensores**
Inspeccionar los tensores es crítico para mantener su equipo en condiciones de funcionamiento seguras. Todos los tensores Balanced Body deberán ser reemplazados al menos cada dos años. Determinados entornos o empleos pueden acortar la vida útil de los tensores, por lo que puede que necesite reemplazarlos con más frecuencia. Por tanto, es muy importante inspeccionar los tensores de forma habitual, ya que los tensores desgastados o viejos pierden elasticidad y pueden romperse mientras están en uso. La rotura de un tensor durante su uso puede causar daños.

No deje que los tensores retrocedan de manera incontrolada mientras estén en uso para evitar dañarlos y acortar su vida útil.

Inspeccione los tensores (semanalmente o mensualmente, dependiendo de la frecuencia de uso) para detectar posibles brechas y retorcimientos. Busque posibles brechas y retorcimientos entre los muelles espirales cuando el tensor no está en uso. Es normal que el tensor tenga una brecha en el extremo cónico (a veces se crea una brecha cuando se inserta el gancho durante el proceso de fabricación). Sin embargo, no deberá haber brechas en el cuerpo del tensor. Si encuentra brechas o retorcimientos en el cuerpo del tensor, deje de usar el tensor y reemplácelo de inmediato. Véase la **Figura 1**. Asimismo, la corrosión en los muelles espirales puede acortar la vida útil del tensor. Deje de usar el tensor de inmediato si durante la inspección encuentra cualquier rastro de corrosión u óxido.

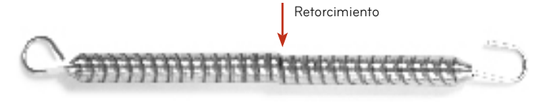



Figura 1

**Broches de unión rápida**
Inspeccione (mensualmente) los broches para detectar desgastes. Revise los broches de unión rápida mensualmente para verificar de que estén bien asegurados. Haga esto girando la tuerca hexagonal del broche hacia la derecha para apretar. Si encuentra que la tuerca hexagonal sigue necesitando apretarse después de varias inspecciones, use una llave de 7/16 "para apretar la tuerca hexagonal, aumente la frecuencia de inspección cada dos semanas. Vea la **figura 2a**.

NOTA: NO UTILICE LA CORREA SI LA TUERCA HEXAGONAL NO ESTÁ ENROSCADA EN EL OTRO EXTREMO DEL BROCHE.

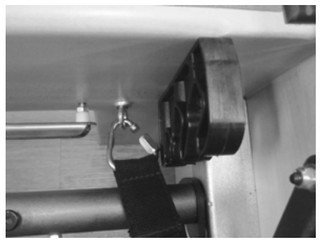


Figura 2a

**Broches**
Revise (mensualmente) los broches para detectar desgastes. Primero, verifique que el gancho del broche trabaja adecuadamente. Si el gancho del broche no se repliega ni regresa correctamente, deje de usar el tensor inmediatamente y reemplace el broche. Las armellas pueden ocasionar desgaste excesivo en los ganchos de los broches. Si el gancho muestra demasiado desgaste, deje de usar el tensor inmediatamente y llame a Balanced Body para reemplazar el tensor o el broche. Véase la Figura 2b.



Figura 2b: Un broche en buen estado: sin desgaste en el gancho.

Un broche en mal estado: desgaste excesivo en el gancho.

## ARMELLAS, TUERCAS Y PERNOS

Apriete las tuercas y los pernos de todo el equipo (mensualmente). Verifique que todas las armellas, tuercas y pernos estén bien apretados. Vea la sección titulada “Cómo inspeccionar y apretar las tuercas y los pernos”.

## CUERDAS Y CORREAS

**Desgaste de los cables (trimestralmente).** Si puede ver el centro del cable a través del revestimiento externo o los cables están aplanados, debe reemplazar los cables. Asegúrese de revisar las secciones del cable que se conectan a los broches y corren por las poleas.

## REFORMERS

**Los ganchos o armellas de la barra de tensión (trimestralmente).** Balanced Body fabrica dos sistemas diferentes de barra de tensión:

» Barra de tensión Revo. Asegúrese de que los ganchos de la barra de tensión y la manija estén apretados.

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

**Rotación de los tensores (trimestralmente).** Puede prolongar la vida de los tensores de su Reformer si rota los que tienen el mismo peso trimestralmente. Desenganche y mueva el tensor a otra posición en la barra de tensión. Rotar los tensores ayuda a que se desgasten de manera más uniforme.

**Elevadores externos.** Los elevadores de madera deben instalarse en la parte exterior del marco. Los elevadores pueden aflojarse con el tiempo, por lo cual, asegúrese de que estén siempre apretados.

**Tensores enganchados hacia abajo debajo del armazón.** Asegúrese de que la posición en que los tensores están enganchados es hacia abajo. Véase la **Figura 3**.



Figura 3: Tensores enganchados hacia abajo

**Asegure el armazón.** Cuando no use su Reformer, verifique que por lo menos dos tensores abrochan el armazón a la barra de tensión.

**Configuraciones predeterminadas.** Muchos usuarios tienen una "configuración predeterminada" para los Reformers. Al final de una sesión, el usuario conecta un número preseleccionado de tensores en una tensión neutral, coloca la barra para los pies a una altura predeterminada, y fija los cables a una longitud específica. Esto asegura que el equipo está listo para su próximo uso, y que el armazón está fijo y asegurado por los tensores.

**El arnés para sujetar los pies debe estar tensado en la caja de trabajo.** Cuando use la caja y el arnés para sujetar los pies, asegúrese de que el arnés para sujetar los pies esté tensado (con broches jalando desde la parte superior de la armella) antes de iniciar el ejercicio. Véase la **Figura 4**.



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

## MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y PISTA DEL REFORMER

**Limpie las pistas y ruedas (semanalmente).** Para que el armazón se deslice suavemente y para mantener la duración de las ruedas, recomendamos que limpie las pistas una vez por semana.

Desconecte los tensores y limpie las pistas en toda su longitud con un paño suave y un limpiador comercial que no sea muy fuerte, tal como Simple Green®, Fantastik® o 409®. No utilice limpiadores o esponjas de limpieza que sean abrasivos, ya que pueden dañar el anodizado de los rieles. Para limpiar las ruedas, sujete el paño hacia las ruedas mientras mueve el armazón. Si siente dificultad al deslizar, es porque el polvo se ha adherido a la superficie de los rieles o las ruedas. Limpie cabellos y desechos y retírelos de los rieles. Los cabellos pueden enredarse en los ejes de las ruedas y si se acumulan pueden ocasionar el malfuncionamiento de la rueda. Use pinzas para retirar cabello de las ruedas.

**Lubricación.** Son muy pocas las veces que los Reformers necesitan lubricación. Ocasionalmente, una rueda lateral puede rechinar. Si esto sucede, rocíe levemente una pequeña cantidad de silicona seca en un paño y limpie el riel de pista de aluminio en el lugar donde la rueda lateral hace contacto. La silicona "seca" no tiene una base de aceite. No se deben usar silicona a base de aceite ("húmeda") ni WD40 porque atraen el polvo. Nunca rocíe silicona cerca o dentro de las ruedas – esto puede lavar y enjuagar el lubricante de los rodamientos y arruinarlos. Usted puede comprar silicona seca en cualquier ferretería o tiendas donde venden piezas para automóviles. Algunas veces las poleas necesitan lubricación para dejar de rechinar. Haga un rociado rápido y directo con silicona seca o con un pulverizador de Teflón dentro de la polea. Tenga cuidado de no rociar en exceso. Es conveniente que retire los cables para evitar que les caiga la silicona.

**No** lubrique los rieles del Allegro 2.

**Los soportes de las barras para sujetar los pies (trimestralmente).** Para todas las barras de pies de Balanced Body con soportes de fijación para barras de pies, verifique que el tornillo de pivote que conecta los soportes de fijación para la barra de pies a la barra de pies esté apretado, pero no tan apretado que evite la rotación libre del soporte. Para los Reformers Legacy, apriete el perno de pivote para asegurar el soporte de la barra de pies.

**Reposacabezas (mensualmente).** Asegúrese que los tornillos y pernos de bisagra de su reposacabezas estén apretados.

**Debajo del Reformer (mensualmente).** Mueva los Reformers y asegúrese de limpiar el espacio de piso que ocupan.

**Parachoques de la barra de pies para plataforma de pie (solo para Reformers de madera).** Si sus parachoques de la barra de pies para la plataforma de pie (las piezas plásticas pequeñas que protegen la plataforma de pie de la barra de pie) se rompen o dañan, sírvase llamar a Balanced Body para reemplazarlos.



## MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

**Retiro de los pasadores de clavijas.** Estos pasadores están ubicados en los tubos verticales que alinean el dosel al marco y deben ser retirados tan pronto se complete la instalación. Los pasadores de clavijas que no se retiren pueden rasgar las prendas de vestir y lacerar la piel. Retire los pasadores con un alicate.

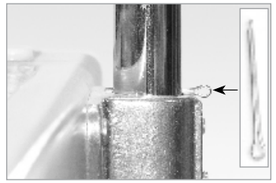


Figura 5: Los pasadores de clavija antes y después de retirarlos de la mesa de trapecio.

Guarde los pasadores por si acaso necesita desarmar y volver a armar la mesa para efectos de transporte. Véase la **Figura 5**.

**Deslizadores de la barra de empuje (PTB).** Gracias a los deslizadores de los tubos, es posible desplazar la barra de empuje en sentido vertical para adaptarla a diferentes usuarios y ejercicios. Verifique que los deslizadores estén limpios y se puedan mover con facilidad. Antes de comenzar cualquier ejercicio, revise que los deslizadores estén alineados correctamente con los agujeros de la barra de empuje y que estén bloqueados en su posición. Aplique fuerza hacia abajo para cerciorarse. Si observa que los pasadores de los deslizadores están desgastados, llame a Balanced Body para reemplazarlos, pues las personas que utilicen la barra de empuje en esta condición podrían sufrir lesiones.



Figura 6: Correa de seguridad sosteniendo la barra de empuje a las 4 de un reloj. La correa está asegurada a la PTB y al marco del dosel, no a las armellas.

**Mantenimiento semanal.** Revise que los pasadores de las perillas trincantes sobresalgan y bloqueen los tubos verticales. Extraiga las dos perillas y muevas los deslizadores a otra posición. Libere las perillas antes de llegar al siguiente agujero y siga deslizando el sistema hasta la posición adecuada. El pasador de la perilla se introducirá automáticamente en un agujero cuando se encuentre sobre él. Cuando cada deslizador esté en una nueva posición, ejerza fuerza sobre la barra de empuje hacia abajo. Los pasadores de los deslizadores no deben salirse de los agujeros y, en caso de que esto ocurra, será necesario reemplazar las perillas retráctiles. Llame a Balanced Body para solicitar repuestos.

**Cómo posicionar los pasadores fijadores de liberación rápida (T-pin) a través de la barra de empuje (PTB).** Para ejercicios con tensores inferiores, si la cabeza de su cliente está por debajo de la PTB, coloque un pasador fijador T-pin además de la correa o cadena de seguridad. Hacemos hincapié en que observe a su cliente. Es importante para la seguridad.

**Control de la barra de empuje (PTB).** Asegúrese que tiene suficiente espacio alrededor de la mesa de ejercicios para usar la barra de empuje (PTB) sin temor de golpear a otros. La PTB puede ser peligrosa si no se usa adecuadamente. Solo aquellos usuarios capacitados y experimentados deben usar la PTB. Un observador siempre debe mantener el control de la barra.

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



Figura 7: Correa de seguridad sosteniendo la barra de empuje a las 4 de un reloj. La correa está asegurada a la PTB y al marco del dosel, no a las armellas.

La correa o cadena de seguridad debe recubrir la PTB y el marco del dosel, no las armellas. La correa o cadena es solo tan fuerte como el eslabón más débil, y el marco y la barra son bastante más fuertes que las armellas. **Figura 6.**

Hacemos hincapié en que observe a su cliente. Es importante para la seguridad.

**Ajuste de la barra de empuje (PTB) para ejercicios con tensores inferiores.** Cuando se realicen ejercicios con tensores inferiores, siempre se debe sujetar la correa de seguridad de manera que el ángulo de la barra de empuje no sea inferior a la posición de las 4 en punto de un reloj (120°). De esta manera, se limita el rango de movimiento de la barra y se evita la posibilidad de que entre en contacto con el usuario.

Se recomienda utilizar el cuarto lado de la barra de empuje junto con la correa de seguridad para evitar lesiones.

## SILLAS

**Desmontar con control.** Cuando desmonte la silla, libere los pedales lentamente, con control. No deje que el pedal salte hacia atrás bruscamente.

**Observe a los usuarios.** Cuando un usuario está de pie, sentado o tumbado sobre la silla, el riesgo de una caída es mayor. Los ejercicios de pie, en particular, pueden ser inestables. Observar a los usuarios hará que estos ejercicios sean más seguros.

**Monturas con tensores de tipo reloj de arena.** Si su silla tiene monturas con tensores de tipo reloj de arena y las monturas no retienen los tensores exitosamente, reemplace las arandelas de fibra (son las de color marrón rojizo).



Figura 8: Arandela de fibra

**Figura 8.** Si su silla es una Silla de Pedal Split-step de Balanced Body (Combo Chair), por favor considere actualizarse a la Cactus Springtree).

## MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LA TAPICERÍA

**Limpieza.** Usted puede extender la vida útil de su tapicería si la mantiene limpia y libre de polvo, aceite y sudor. Después de cada uso, limpie la tapicería con una solución de jabón suave y agua. Luego límpiela con agua limpia y séquela con un paño suave.

**Desinfección.** La tapicería del equipo está recubierta con BeautyGard®, que ofrece protección antibacteriana. Debido a que los desinfectantes podrán dejar un residuo de fragancia con el uso repetido, le recomendamos lavar el área desinfectada con agua limpia usando una esponja o paño suave.

## CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS PERNOS

**Use sus dedos para revisar el apriete de las tuercas y los pernos.** Si puede girar la tuerca o el perno con los dedos, está demasiado flojo y debe apretarlo. Para apretarlo, primero hágalo usando los dedos. Gire las tuercas y los pernos en la dirección de las manecillas del reloj para apretar. Luego, use una llave inglesa pequeña para apretar aún más. Inserte un destornillador entre las armellas para sujetarlas firmemente mientras aprieta las tuercas. Use los dedos índice y medio en la manija de la llave inglesa para apretar (en lugar de usar toda la mano). Esta técnica ayudará a prevenir apriete excesivo, lo cual puede dañar las piezas de metal. **Figura 9.**



Figura 9: Use dos dedos para apretar las tuercas

Se recomienda revisar que los pasadores de las perillas trincantes sobresalgan y bloqueen los tubos verticales. Extraiga primero las dos perillas y comience a mover los deslizadores a otra posición.

Libere las perillas antes de llegar al siguiente agujero y siga deslizando el sistema. Cuando se encuentre sobre un agujero, el pasador de la perilla se introducirá en él. Cuando cada deslizador esté en una nueva posición, ejerza fuerza sobre la barra de empuje directamente hacia abajo. Los pasadores de los deslizadores no deben salirse de los agujeros y, en caso de que esto ocurra, será necesario reemplazar las perillas retráctiles; llame a Balanced Body para solicitar repuestos.

## REGISTRO DE INSPECCIÓN Y DE MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Le recomendamos llevar un registro de mantenimiento de cada una de las partes del equipo. Este registro debe contener:

1. Una descripción de la máquina que incluya el número de serie, la fecha y el lugar de la compra, y el fabricante. Toda esta información debe figurar en la factura.
2. Fecha y descripción de todos los mantenimientos necesarios e inspecciones realizadas.
3. Fecha y descripción de cada reparación, incluido el nombre e información de contacto de la persona o compañía encargada de la reparación.

## PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

| Todo el equipo | Dia. | Sem. | Men. | Trim. |
|---|---|---|---|---|
| Los tensores no tienen aberturas ni deformaciones | | | | |
| Los broches no están desgastados | | | | |
| Las tuercas y pernos están ajustados | | | | |
| **Reformadores** | | | | |
| Limpieza de sillas y rieles | | | | |
| Ganchos y armellas de la barra de tensión | | | | |
| Rotación de tensores. | | | | |
| Cables y correas | | | | |
| Soportes de las barras de pies | | | | |
| Barras de tensión de un solo paso | | | | |

## REPUESTOS

Para solicitar repuestos o si tiene alguna pregunta, llámenos:

En EE. UU. y Canadá: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
En el Reino Unido: 0800 014 8207
En otros lugares: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277
Correo electrónico: info@pilates.com
www.pilates.com
5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 EE. UU.

## INFORMACIÓN MULTIMEDIA DE INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO

Visite nuestra biblioteca de videos de instalación y mantenimiento en www.pilates.com\podcasts.



# Ejercicios Recomendados: Hoof

Hoof es el ejercicio más básico para integrar la fuerza de la extremidad inferior, estabilizar la pelvis y acostumbrarse a mover el CoreAlign. Normalmente es uno de los primeros ejercicios de la sesión ya que despierta las actividades de fuerza de las extremidades con un reto de bajo nivel. Aunque Hoof se considera un ejercicio básico puede significar un reto medio o alto para usuarios lesionados o sin experiencia.

**Categoría de Seguridad: Principiante**
**Accesorios:**
» Escalera/Unidad de Pared

» Posición: Lado angosto cerca de la escalera o unidad de pared.

**Resistencia:**
» Ligera, frente a la escalera/unidad



**Posición Inicial:**
» De pie frente a la escalera o unidad de pared y sosteniendo una barra a la altura de la cintura.

**Secuencia de Movimiento:**
» Mientras sostienes la posición neutra de la columna, pelvis y caderas en su posición neutra, flexiona la rodilla y levanta el talón mientras empujas el carro hacia atrás con los dedos (como mostrándole el talón a alguien atrás de tí).

» Regresa a la posición inicial.

» Alterna lados.

» Repite 6 veces por cada lado.

**Variaciones:**
"Hands off": Quita las manos de la barra y colócalas en las caderas para aumentar el reto de balance y estabilidad.

**Indicaciones e Imaginería:**
» Los brazos y las manos se mantienen relajados.

» Mueve solamente la pierna inferior, manteniendo la rodilla alineada directamente bajo la cadera.

» Al observarse de lado, ambas rodillas se mantienen en la misma línea.

» Muévete con suavidad en ambas direcciones.

» No inclines ni la pelvis ni el torso.

» No extiendas la cadera que trabaja. Mantenla neutra.

» No uses la fuerza superior para balancearte.

» Coloca una almohadilla entre los muslos para facilitar la estabilidad de la cadera.

**Propósito:**
» Reto de fuerza para la extremidad inferior.

» Reto de movilidad de la extremidad inferior.

» Entrenamiento de postura y orientación.

## ¿PREGUNTAS?

Llama al Soporte Técnico de Balanced Body al +1-916-388-2838.

## EL ENTRENAMIENTO COMPRENSIVO DE COREALIGN

Además de los ejercicios de muestra que aquí se presentan, está disponible el entrenamiento comprensivo de CoreAlign con **Balanced Body®**. Por favor contáctanos al 1-800-Pilates, +1 916-388-2838 o pilates.com.

# Side Split

El Side Split puede entrenar tanto la aducción como la abducción de cadera, dependiendo de la configuración de la resistencia.

**Categoría de Seguridad: Principiante**
**Accesorios:**
Escalera/Unidad de Pared

**Posición:** Lado angosto cerca de la escalera o unidad de pared con 20 cm de distancia.

**Resistencia:**
» Para entrenar abducción:

› Principiantes e Intermedios - Media, frente a la escalera/unidad.

› Avanzados–Alta, frente a la escalera/unidad.

» Para entrenar aducción:

› Principiantes – Baja y cerca de la escalera.

› Intermedios – Ninguna.

› Avanzados – Baja en el otro lado de la unidad.





**Posición Inicial:**
» Estando de pie y de costado a la escalera con el pie izquierdo en la plataforma.

» Relaja el torso, hombros, cuello y brazos.

**Secuencia de Movimiento:**
» Abduce ambas caderas y traslada la pelvis y el torso hacia la derecha.

» Repite 6 veces hacia cada lado.

**Variaciones:**
» Añade movimientos de rodilla, columna o extremidad superior.

**Indicaciones e Imaginería:**
» Asegúrate que la pelvis esté en posición neutra, especialmente durante la fase de estiramiento.

» Exhala durante las partes difíciles del ejercicio para facilitar la activación de los músculos estabilizadores de la pelvis.

» El estiramiento más confortable se logra cuando la resistencia es ligeramente mayor al peso del cuerpo usando el efecto de Sentir que Flotas.

» Los Principiantes y Usuarios con riesgo a caerse por seguridad deben tomar holgadamente el frente de la cuerda.

» Las personas más flexibles pueden separar la unidad de la escalera o subir la pierna derecha a un nivel adecuado en la barra.

» Personas excepcionalmente flexibles podrían preferir usar superficies anguladas en el carro y ejercicios duales de CoreAlign como el Forward Split DU y True Split.

**Ten cuidado con:**
» La retroversión pélvica.

» Esfuerzo desproporcional entre lados.

» Perder la postura neutra del torso.

» Tensión en el área del cuello.

**Propósito:**
» Reto de fuerza para la extremidad inferior.

» Reto de movilidad para la extremidad inferior.

» Entrenamiento de postura y orientación.



# Chest Walking

**Categoría de Seguridad:** Principiante

Core Align: lado angosto cerca de la escalera.

Cuerpo: De espaldas a la escalera. Manos: a la altura de las caderas

**Resistencia:** 1 Azul o 1 Gris fijo al lado de la escalera

Chest Walking es un esfuerzo combinado del torso y la extremidad inferior que proporciona un estiramiento en el pecho y brazos. Es recomendable realizar una serie de ejercicios de espaldas a la escalera al comienzo.





**Posición Inicial:**
» Comienza de espaldas a la escalera con un pie en cada carro.

» Coloca ambas manos con codos alargados y a la altura de la cadera sobre una hilera o en los postes de la escalera.

**Secuencia de Movimiento:**
» Fase de Movimiento:

› Desliza la pierna izquierda hacia delante mientras inclinas el torso ligeramente hacia atrás para estirar el pecho.

› Permite que el talón de atrás se levante pasivamente del carro.

» Fase de Estiramiento:

› Siente el estiramiento entre el brazo izquierdo y la pierna derecha mientras estabilizas el torso.

» Fase inversa:

› Manteniendo una postura alargada neutra, regresa a la posición inicial.

› Alterna de lados.

› Repite X4 cada lado.

**Puntos Claves:**
» Mueve todo el cuerpo como una unidad.

» El estiramiento debe sentirse en el área del pecho o en el frente de los brazos.

» Usa los músculos abdominales exhalando mientras la pierna empuja hacia el frente, para prevenir que se colapse el torso.

» Mantén el frente de la cadera en neutro sin flexionar.

» Mantén la cabeza en línea con el torso sin permitir que empuje hacia el frente conforme se mueva el torso.

» No redondees los hombros.

» Mantén las costillas cerradas y en línea con la pelvis conforme mueves la pierna hacia el frente.

» Mantén neutra la columna lumbar sin permitir la hiperextensión de la espalda baja.

**Propósito:**
» Reto de estabilidad para el torso y la extremidad inferior.

» Reto de movilidad para el torso y la extremidad inferior.

» Entrenamiento de la postura y orientación.

» Estiramiento del pecho y aspecto anterior del hombro.

# Assemblaggio e utilizzo di Balanced Body® CoreAlign®




balanced body®

Contact Us
1-800-PILATE
pilates.cc
Balanced Body, Inc
Sacramento, CA
USA 916-388-2038

10811 | 02.08.21

## ELENCO DELLE PARTI

| Parte | Descrizione | Quantità |
|---|---|---|
| N/A | Struttura/telaio CoreAlign | 1 |
| 950-221 | Carrello CoreAlign | 2 |
| 950-140 | Coperchio carrello CoreAlign | 2 |
| 950-143 | Carenature antiurto CoreAlign | 2 |
| 616-219 | Cuscinetti in spugna per carrelli | 2 |
| 15968 | Cuscinetti in spugna per piattaforma | 1 |
| 950-151 | Cinghie e maniglie | 1 paio ciascuno |
| 950-218 | Kit tubi di resistenza color pesca (bassa) (4 in ciascun kit) | 2 |
| 950-219 | Kit tubi di resistenza color blu (media) (4 in ciascun kit) | 2 |
| 950-220 | Kit tubi di resistenza color grigio (alta) (4 in ciascun kit) | 2 |
| 616-252 | Maniglie elastiche | 24 |
| 616-113 | Chiave CoreAlign | 1 |
| 616-114 | Chiave per viti Allen 6 mm | 1 |
| GEN9284 | Chiave per viti Allen 1/8" | 1 |
| GEN9282 | Chiave per viti Allen 5/32" | 1 |

*Il kit di manutenzione viene utilizzato per piccole modifiche a CoreAlign, tra cui, se necessario, la sostituzione della ruota.

CoreAlign è una macchina innovativa per esercizi, progettata per sviluppare forza, coordinazione ed equilibrio. Creata dal professionista Jonathan Hoffman, può essere utilizzata da personal trainer, istruttori di pilates e fisioterapisti come strumento di allenamento pratico per pazienti con lesioni, persone che desiderano incrementare la forma fisica e per migliorare la performance nell'allenamento atletico. Se ancora non si conosce CoreAlign, è consigliabile contattare un istruttore CoreAlign per imparare come utilizzare lo strumento in modo sicuro ed efficace.

**Nota**: Prestare attenzione durante l'utilizzo di CoreAlign con carico a banda pesante o su pavimenti scivolosi come legno, piastrelle o moquette. In caso di incidenti con il CoreAlign e/o con la Scala autoportante, è necessario prevenire controllando i piedini regolabili sulla scala utilizzando un cuscinetto antiscivolo sotto i piedi di gomma del CoreAlign o modificando la resistenza se necessario.



I componenti principali CoreAlign con la Scala a muro accessoria

© 2011 Balanced Body®. Tutti i diritti riservati. CoreAlign® e Balanced Body® sono registrati come marchi americani di Balanced Body Inc. Brevetto USA N. D622787 e altri brevetti in fase di approvazione. Prezzi e caratteristiche tecniche soggetti a modifiche senza preavviso.



## A. INSTALLAZIONE DI COREALIGN

Rimuovere CoreAlign dalla confezione e posizionarlo sul pavimento con l'estremità più stretta di fronte alla scala. Assicurarsi che il CoreAlign sia in posizione piana.

NOTA SUI PIEDINI DEI MOBILI: Per eseguire numerosi esercizi è necessario posizionare il CoreAlign più vicino o più lontano rispetto alla scala. I piedini dei mobili possono essere posizionati sotto il piede dello strumento per semplificare il movimento. Selezionare il modello necessario sulla superficie piana in cui è posizionato lo strumento. I piedini dei mobili sono disponibili per una varietà di superfici presso il proprio negozio di ferramenta locale. Se si sceglie di utilizzare i piedini dei mobili è necessario assicurarsi che il CoreAlign non scivoli durante l'utilizzo.

## B. INSTALLAZIONE DEL TUBO DI RESISTENZA COREALIGN

1. Rimuovere il carrello superiore CoreAlign tirando la manopola rotonda a un'estremità e sollevando il carrello come mostrato in **Figura A**.



Figura A

2. Posizionare le maniglie elastiche negli incastri su entrambi i lati del carrello come mostrato in **Figura B**. Per posizionare in modo standard i tubi è necessario collocare i 2 tubi a bassa resistenza (color pesca) in posizione esterna, i 2 tubi a media resistenza (blu) al centro e i 2 tubi ad alta resistenza (grigi) internamente.

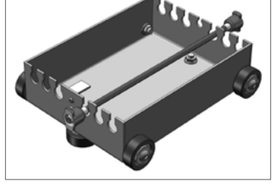


Figura B

3. Reinstallare il carrello facendo scorrere il coperchio in posizione **(Figura C)** ed estrarre la manopola rotonda per posizionare il coperchio. Sollevare la manopola per bloccare il coperchio.

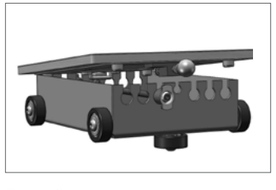


Figura C

### Controllo dell'usura del tubo di resistenza

Il tubo deve essere sostituito regolarmente per garantire una resistenza costante e un'esperienza sicura con CoreAlign. Controllare il tubo ogni settimana aprendo i carrelli e assicurandosi che non siano presenti fori o punti fini. Sostituire immediatamente un tubo danneggiato. Per mantenere in buono stato i tubi, conservarli in un sacchetto sigillabile lontano dalla luce del sole e dal calore fino a quando sia necessario.

## C. UTILIZZO DEL COREALIGN

Il CoreAlign comprende due carrelli indipendenti in due scanalature, con una piattaforma per ciascuna estremità della macchina. La resistenza del carrello si ottiene collegando le bande elastiche colorate tra i carrelli e gli incastri alle estremità della struttura. La resistenza può essere regolata modificando il colore e/o il numero di tubi elastici utilizzati. Fare riferimento alle figure A e B per l'installazione corretta dei tubi.

### Posizioni di partenza del carrello

La struttura del CoreAlign permette di creare resistenza sul carrello in diverse modalità. Le configurazioni comuni comprendono:

Entrambi i carrelli collegati all'estremità della scala della struttura. (**Figura D**)

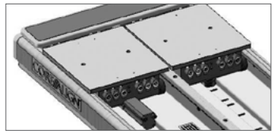


Figura D

Entrambi i carrelli collegati all'estremità aperta della struttura. (**Figura E**)

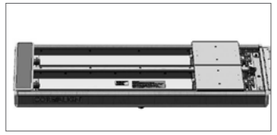


Figura E

Un carrello collegato all'estremità della scala e l'altro all'estremità aperta della struttura. (**Figura F**)



Figura F

Entrambi i carrelli in una scanalatura, con il tubo collegato a una delle estremità della struttura. (**Figura G**)



Figura G

Entrambi i carrelli in una scanalatura, collegati l'uno all'altro. (**Figura H**)

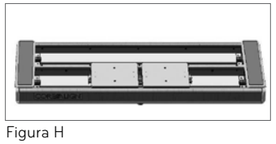


Figura H

### Modifiche al tubo di resistenza

Per modificare la resistenza, premere verso il basso la leva di bloccaggio sulla piattaforma per sollevare il coperchio come mostrato in **Figura I**.

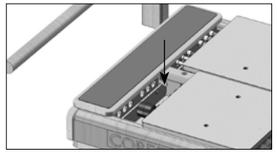


Figura I: Leva di bloccaggior

Sotto il coperchio sono presenti diversi incastri ricevitori, come mostrato in **Figura J**.

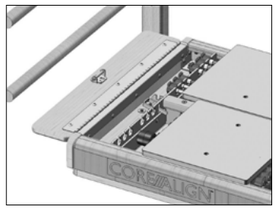


Figura J

» Posizionare saldamente la maniglia elastica all'estremità del tubo nell'incastro.

» Quando tutti i tubi sono stati posizionati correttamente, abbassare il coperchio e attendere il clic di conferma per assicurarsi che la piattaforma sia salda.

» Ciascun colore del tubo rappresenta un livello diverso di resistenza. Pesca = basso, Blu = medio, Grigio = alto

» Il numero specifico e il peso dei tubi necessari per ciascun esercizio sono presenti nella descrizione dell'esercizio. Per sicurezza è necessario fissare i 2 tubi quando viene utilizzato il carrello, per diminuirne l'instabilità in caso di rottura del tubo.

### Regolazioni del coperchio e chiusura del carrello

Per limitare i movimenti del carrello, posizionare un coperchio di blocco contrastando i 4 respingenti del carrello e inserendo la linguetta nella fessura appropriata come mostrato in **Figura K e L**.

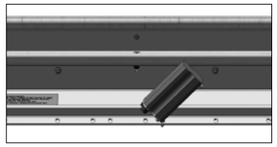


Figura K

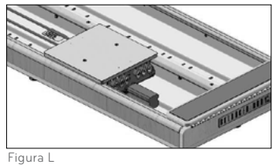


Figura L

Per bloccare il carrello all'estremità, posizionare il coperchio di blocco con i 4 respingenti lontani dal carrello e inserire la linguetta nella fessura che mantiene sicuro il carrello, come mostrato in **Figura M**.

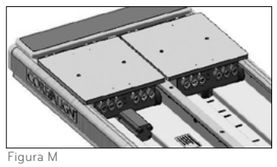


Figura M

### Accessori CoreAlign

Numerosi esercizi CoreAlign richiedono i seguenti accessori:

» Una scala a muro

» Cinghie con maniglie (comprese)

» Coperchi di blocco per carrello (compresi)

» Scala autoportante

Oltre all'unità standard CoreAlign, è possibile aggiungere al carrello i seguenti accessori per esercizi specifici:

» Cuscinetti per ginocchia, gomiti e avambracci (compresi)

» Dischi rotatori

» Carenature antiurto per mani e piedi (comprese)

In base agli utenti e agli esercizi richiesti è possibile ottenere i seguenti strumenti:

» Una barra laterale per la sicurezza mentre si è in posizione eretta sul carrello o per ulteriore stabilità per i principianti

» Un materassino per gli esercizi

» Una palla per esercizi

## D. UTILIZZO DI MANIGLIE E CINGHIE

Numerosi esercizi CoreAlign (compresi nelle istruzioni CoreAlign) richiedono maniglie e cinghie per il sostegno. Per collegarle alla scala, posizionare l'anello intorno all'estremità esterna di un lungo perno. Scegliere l'altezza desiderata per le maniglie e avvolgere la corda intorno alla scala e/o al perno finché non si raggiunge la lunghezza desiderata. Per modificare, spostare l'estremità ad anello a un perno diverso. Assicurarsi che sia saldo prima dell'utilizzo.

## E. UTILIZZO DI CARENATURE ANTIURTO

Le carenature antiurto sono importanti per il sostegno a mani e piedi sui carrelli CoreAlign. Per installare, posizionare i due perni sul fondo della carenatura nei fori in cima al carrello, come mostrato in **Figura O**. Se si rimuovono le carenature, orientarle in modo da rimuoverle dall'angolo più lontano dai perni.

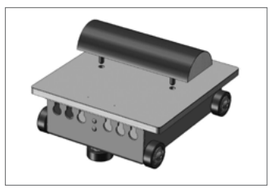


Figura O



## F. AVVISI DI SICUREZZA E CONTROINDICAZIONI

Sicurezza e prevenzione dagli infortuni sono alla base del metodo CoreAlign e le guide sulla sicurezza hanno lo scopo di creare consapevolezza e diminuire il pericolo. Se si utilizza lo strumento personalmente o con un cliente è importante capire le considerazioni sulla sicurezza per effettuare esercizi in modo efficace.

All'interno dello studio è responsabilità dell'istruttore assicurarsi che tutti gli esercizi siano sicuri, secondo l'esperienza dello studente con CoreAlign, la sua condizione fisica generale ed eventuali lesioni o limitazioni fisiche. I seguenti principi di sicurezza devono essere osservati indipendentemente dall'abilità fisica del cliente.

## CONSIDERAZIONI GENERALI SULLA SICUREZZA

### Mantenere l'equilibrio

Durante l'utilizzo dei due carrelli mobili di CoreAlign, è importante prestare attenzione quando si sale e scende dallo strumento e quando si cambia posizione per non perdere l'equilibrio. Per minimizzare i pericoli, è necessario che gli utenti si reggano a uno dei pioli della scala mentre salgono, scendono e cambiano posizione. L'istruttore deve stabilizzare il carrello o fornire un appoggio laterale ad ogni movimento ai principianti, a chi ha subito lesioni, agli anziani o a chi soffre di disturbi d'equilibrio.

### Mantenere sempre il controllo del carrello

Per evitare di scivolare dal carrello, mantenere sempre i piedi (o mani, avambracci, ecc.) ben saldi sul carrello. Indossare scarpe da ginnastica o posizionare un cuscinetto antiscivolo tra i piedi e il carrello per assicurarsi che la posizione dei piedi sia corretta.

### Mantenere le parti del corpo e altri oggetti lontani dalla scanalatura durante l'esercizio

I carrelli possono muoversi rapidamente e con forza quando i tubi sono collegati. Mantenere sempre le parti del corpo e altri oggetti lontano dalle scanalature. Altri oggetti comprendono abiti larghi, capelli, lacci delle scarpe o pantaloni molto lunghi.

### Danni ai tubi di resistenza

I tubi di resistenza possono danneggiarsi durante gli esercizi. Per sicurezza, utilizzare sempre 2 tubi per ogni carrello, controllare l'usura dei tubi ogni settimana e sostituirli regolarmente.

### Utilizzo senza supervisione

Se CoreAlign viene utilizzato senza supervisione da persone non allenate, separare i carrelli dalla struttura per prevenire un utilizzo non desiderato.

**Prestare particolare attenzione a persone nelle seguenti condizioni:**

» Donne in gravidanza

» Con instabilità articolare e/o significativa mancanza di movimento

» Lesioni recenti

» Disturbi dell'equilibrio

» Osteoporosi o osteopenia

» Utenti intimoriti dal movimento

» Problemi di concentrazione, attenzione o comunicazione

» Eventuali condizioni mediche per cui non è consigliato effettuare attività sportive.

**Controindicazioni**
Non raccomandato a persone nelle seguenti condizioni:

» Eventuali incapacità di movimento.

» In caso di dolore durante gli esercizi.

» Donne in gravidanza*

***Nota:** Le donne in gravidanza non possono usare CoreAlign nei seguenti casi:

» Esperienza insufficiente con strumenti CoreAlign

» Precedente aborto spontaneo

» Se considerato un rischio elevato per qualsiasi ragione

## G. PULIZIA DEL COREALIGN

Effettuare la pulizia delle scanalature e delle ruote ogni giorno con un panno umido.

La finitura sulla tavola d'appoggio in alluminio si usura nel tempo. Viene considerata una normale usura e non influisce sulle funzionalità della macchina.

**Garanzia**
La garanzia CoreAlign è di 5 anni, tranne per le parti soggette a usura meccanica e per il tubo di resistenza. Il numero di serie è posizionato sotto la piattaforma.

## IN CASO DI DOMANDE,

contattare l'Assistenza tecnica di Balanced Body al numero 1-800-PILATES o +1-916-388-2838.

## FORMAZIONE

Oltre agli esercizi campione qui inclusi, la formazione completa per CoreAlign è disponibile presso **Balanced Body®**. Contattare al numero 1-800-Pilates, +1 916-388-2838 oppure su pilates.com.



# La sicurezza prima di tutto: guida alla corretta manutenzione e all'uso sicuro del tuo attrezzo Pilates.

Da oltre 35 anni, Balanced Body crea innovazioni per gli attrezzi Pilates legate alla sicurezza. Molti dei miglioramenti da noi introdotti sono ormai standard industriali, così che gli attrezzi Pilates oggi sono più sicuri che mai.

La sicurezza dipende dalla corretta manutenzione e da un utilizzo sicuro, oltre che dalla qualità dell'attrezzo. Questa guida è stata creata per aiutarti ad utilizzare e a mantenere il tuo attrezzo nelle condizioni di sicurezza ottimali. Leggila tutta con attenzione e conservala per future consultazioni. Se hai domande, chiamaci. Ignorare queste istruzioni potrebbe causare infortuni seri.

## TUTTA L'ATTREZZATURA

**Molle**
Le ispezioni delle molle sono cruciali per mantenere la vostra attrezzatura in condizioni operative sicure. Tutte le molle Balanced Body devono essere sostituite almeno ogni due anni. Determinati ambienti e utilizzi possono accorciare la vita delle molle e potreste trovarvi a dover sostituire le molle più di frequente. Per questo motivo è importante ispezionare regolarmente le molle, poiché le molle quando sono usurate o vecchie perdono resilienza e possono rompersi durante l'uso. La rottura di una molla durante l'uso può causare infortuni.

Durante l'uso, non permettere che le molle si riavvolgano in modo incontrollato, perché ciò le danneggia e ne accorcia la vita.

Ispezionare le molle controllando che non vi siamo allargamenti o attorcigliamenti (ogni settimana oppure ogni mese, a seconda della frequenza d'uso). Quando la molla è a riposo controllare se tra le spirali vi sono allargamenti o attorcigliamenti. È normale che la molla presenti un piccolo allargamento all'estremità assottigliata (esso si crea a volte durante il processo di fabbricazione). Tuttavia non ve ne devono essere sul corpo della molla. Se notate allargamenti o attorcigliamenti sul corpo della molla, smettete immediatamente di usarla. Vedere Figura 1. Anche la corrosione delle spirali accorcia la vita della molla. Se durante l'ispezione notate tracce di ruggine o di ossidazione, interrompete immediatamente l'uso.

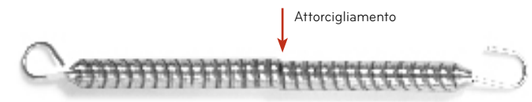
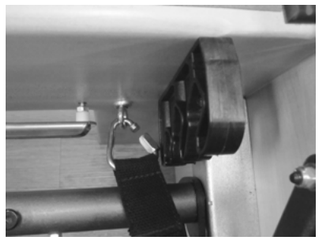


Figura 1

**Ganci di allaccio rapido**
Ispezionare mensilmente i ganci in cerca di segni di usura.
Controllare i ganci di allaccio rapido una volta al mese, per accertarsi che siano adeguatamente sicuri. È possibile farlo, ruotando il dado esagonale del gancio verso destra per stringerlo. Se ci si accorge che il dado esagonale deve essere continuamente stretto, dopo varie ispezioni, servirsi di una chiave da 7/16" per serrare il dado esagonale, oppure aumentare la frequenza dei controlli a settimane alterne. Vedere Figura 2a.

N.B. NON UTILIZZARE LA CINGHIA SE IL DADO ESAGONALE NON È FILETTATO NELL'ESTREMITÀ. HEXAGONAL N'EST PAS VISSÉ À L'AUTRE EXTRÉMITÉ.


Figure 2a

**Chiusure a scatto**
Controllare che i moschettoni non siano usurati (ogni mese).
Prima di tutto verificare che il gancio del moschettone funzioni correttamente. Se il gancio non si sposta correttamente in avanti e indietro, smettere immediatamente di usare la molla e sostituire il moschettone. I bulloni a occhiello possono usurare i ganci dei moschettoni. Se il gancio è molto usurato, smettere immediatamente di usare la molla e chiamare Balanced Body per sostituire la molla o il moschettone. Vedere Figura 2b.


Figura 2b: Moschettone in buono stato: il gancio non presenta usura.


Moschettone in cattivo stato: il gancio presenta un'eccessiva usura.

## BULLONI A OCCHIELLO, DADI E BULLONI

Stringere tutti i bulloni e le viti dell'attrezzo (ogni mese). Verificare che tutti i bulloni a occhiello, i dadi e i bulloni siano stretti. Vedere il paragrafo "Come ispezionare e stringere i dadi e i bulloni."

## CORDE E CINGHIE

**Usura della corda (ogni tre mesi).** Le corde vanno sostituite quando l'anima della corda è esposta sotto il rivestimento esterno o se le corde sono appiattite. Non trascurare di controllare le sezioni di corda applicate alle clip e che passano attraverso le pulegge.

## REFORMER

**Ganci o bulloni a occhiello della barra a molle (ogni tre mesi).** Balanced Body produce due diversi tipi di barra a molle:

» Barra a molle Revo. Controllare che i ganci e il manubrio della barra a molle siano stretti.

Barra a molle standard. Verificare che i dadi che fissano i ganci della barra a molle siano stretti. Vedere il paragrafo "Come ispezionare e stringere i dadi e i bulloni."

**Rotazione delle molle (ogni tre mesi).** Effettuando la rotazione delle molle di uguale resistenza ogni tre mesi prolungherete la vita delle molle Reformer. Sganciatele e spostatele in altra posizione sulla barra a molle. La rotazione fa sì che l'usura delle molle sia più uniforme.

**Montanti esterni.** Sull'esterno della struttura vanno installati dei montanti in legno. Con il tempo i montanti si possono allentare, è quindi importante controllare che siano ben stretti.

**Molle agganciate in basso sotto il carrello.** Accertarsi che le molle siano agganciate in posizione rivolta verso il basso. Vedere Figura 3.



Figura 3: Molle agganciate verso il basso

**Assicurare il carrello.** Quando il Reformer non è utilizzato, fate in modo che il carrello sia agganciato alla barra a molle con almeno due molle.

**Impostazioni in default.** Molti utenti hanno per il loro Reformer una "impostazione in default". Al termine di una sessione, l'utente aggancia un dovuto numero di molle in tensione neutra, regola la barra poggiapiedi ad una determinata altezza e le corde ad una specifica lunghezza. In questo modo l'attrezzo è pronto per le sessione successiva e il carrello è assicurato dalle molle.

**Fascia per piede in tensione in box work.** Quando utilizzate il box e la fascia per piede, controllare che la fascia sia sotto tensione (i moschettoni devono tirare dalla sommità del bullone a occhiello) prima di iniziare l'esercizio. Vedere Figura 4.



Figura 4: Fascia per piede sotto tensione

## MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

**Pulizia delle guide e delle ruote (ogni settimana).** Per mantenere liscio il movimento del carrello e per una più lunga durata delle ruote, consigliamo di pulire le guide con un panno una volta alla settimana.

Sganciare le molle e pulire le guide per l'intera lunghezza utilizzando un panno morbido e un detergente neutro come Simple Green®, Fantastik® or 409®. Non utilizzare spugnette o prodotti abrasivi, poiché questi possono danneggiare il rivestimento anodizzato delle guide. Per pulire le ruote, accostare il panno alle ruote e spostate il carrello. Se nel muoverlo avvertite un balzo, deve esserci dello sporco sulla superficie delle guide o delle ruote. Eliminare detriti e capelli dalle guide. I capelli possono avvolgersi agli assi delle ruote e accumularsi fino a provocare il malfunzionamento della ruote stesse. Per rimuovere i capelli dalle ruote, utilizzate delle pinzette.

**Lubrificazione.** Raramente i Reformer necessitano di lubrificazione. Occasionalmente può accadere che una ruota laterale cigoli. In questo caso, spruzzate leggermente un panno con del silicone secco e passate il panno sulla parte della guida di alluminio dove la ruota fa contatto. Il silicone "secco" non è a base d'olio, mentre il silicone a base d'olio ("liquido") e il WD40 non devono essere utilizzati in quanto attraggono lo sporco. Non spruzzare mai il silicone in prossimità o all'interno delle ruote, in quanto esso può rimuovere il lubrificante presente all'interno dei cuscinetti e rovinarli. Il silicone secco è disponibile di solito nei negozi di ferramenta o in quelli di ricambi auto. Talvolta può essere necessario lubrificare le pulegge per eliminarne il cigolio. Indirizzare una veloce spruzzata di silicone secco o Teflon spray all'interno della puleggia. Fare attenzione a non eccedere. Consigliamo di rimuovere le corde per evitare di spruzzare silicone su di esse.

**Non lubrificare** le guide Allegro 2.

**Supporti della barra poggiapiedi (ogni tre mesi).** Per tutte le barre poggiapiedi Balanced Body che presentano staffe di supporto della barra, controllare che la vite di articolazione che fissa la staffa di supporto alla barra poggiapiedi sia stretta, ma non tanto da impedire al supporto di ruotare liberamente. Per i Legacy Reformers, stringere il bullone di articolazione per assicurare il supporto della barra poggiapiedi.

**Poggiatesta (ogni mese).** Controllare che le viti e i bulloni dei cardini sul poggiatesta siano stretti.

**Sotto il Reformer (ogni mese).** Spostare il Reformer e pulire bene il pavimento sottostante.

**Paracolpi della pedana (solo per i Reformer in legno).** Se i paracolpi della vostra pedana (i piccoli componenti di plastica che proteggono la pedana dalla barra poggiapiedi) sono rotti o danneggiati, contattare Balanced Body per sostituirli.



## TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

**Coppiglie da rimuovere.** Le coppiglie si trovano nei tubi verticali che allineano il telo alla struttura, e vanno rimosse non appena completato il montaggio. In caso contrario, le coppiglie possono lacerare la stoffa e la pelle. Per rimuovere le coppiglie, utilizzare una pinza.

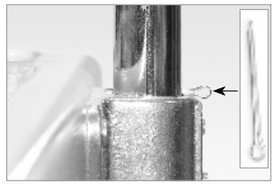


Figura 5: Coppiglia prima e dopo la rimozione dal Trapeze Table.

Conservare le coppiglie in caso sia necessario smontare e rimontare l'attrezzo per trasportarlo altrove. Vedere Figura 5.

**Cursori della barra a spinta (PTB).** La PTB può essere spostata verticalmente per essere adattata ai diversi utenti ed esercizi. Lo spostamento verticale è effettuato grazie ai cursori posti sui tubi. Assicuratevi che i cursori siano puliti e si spostino facilmente. Prima di iniziare un esercizio assicuratevi che i cursori siano bene allineati ai fori della PTB e bloccati in posizione. Per controllare, applicare una forza verso il basso. Se notate usura sui perni dei pomelli, contattate Balanced Body per la sostituzione. L'utilizzo della PTB in queste condizioni può provocare infortuni.



Figura 6: La cinghia di sicurezza tiene la barra in posizione "ore 4:00". La cinghia è agganciata alla PTB e alla struttura con il telo, non ai bulloni a occhiello.

**Manutenzione settimanale.** Assicurarsi che i perni dei pomelli pistoncino sporgano e siano bloccati nei tubi verticali. Tirare verso l'esterno entrambi i pomelli e spostare i cursori in una posizione diversa. Rilasciare i pomelli prima del foro successivo e continuare a far scorrere il sistema in posizione. Quando il perno di un pomello si trova in corrispondenza di un foro, esso vi si posizionerà automaticamente. Quando ciascun cursore sarà nella nuova posizione, spingere verso il basso la PTB. I perni dei cursori non devono fuoriuscire dai fori. Se invece i perni non restano posizionati nei fori del tubo, i pomelli devono essere sostituiti. Contattare Balanced Body per le parti di ricambio.

**Regolazione dei perni a T della barra Push-Through (PTB).** Durante l'esecuzione di esercizi dal basso, se la testa dell'utente rimane al di sotto della PTB, fare uso della regolazione dei perni a T, oltre che della cinghia o della catena di sicurezza. Tenere sotto stretto controllo l'utente è altamente consigliabile: è importante per la sua sicurezza.



Figura 7: La cinghia di sicurezza tiene la barra in posizione "ore 4:00". La cinghia è agganciata alla PTB e alla struttura con il telo, non ai bulloni a occhiello.

**Cursori della barra a spinta (PTB).** Assicuratevi di avere spazio a sufficienza attorno al Trapeze table per utilizzare la PTB senza rischiare di colpire altre persone. Se usata in maniera non corretta, la PTB può

da utenti addestrati che sanno come impiegarla. Un osservatore dovrebbe essere presente e mantenere il controllo della barra con una mano, per intervenire nel caso in cui l'utente perdesse il controllo della barra.

**Corretto aggancio della cinghia di sicurezza.** Durante l'esecuzione di esercizi dal basso, la cinghia o la catena di sicurezza deve sempre assicurare la barra.

La cinghia o la catena di sicurezza dovrebbero essere avvolte intorno alla PTB e alla struttura con il telo, non intorno ai bulloni a occhiello. La cinghia o la catena sono resistenti quanto l'articolazione più debole, e la struttura e la barra sono molto più resistenti dei bulloni ad occhiello. **Figura 6.**

Tenere sotto stretto controllo l'utente è altamente consigliabile: è importante per la sua sicurezza.

**Regolazione della PTB per esercizi articolati dal basso.** Per gli esercizi articolati dal basso si deve utilizzare la cinghia di sicurezza in modo tale che l'angolo della barra a spinta non sia inferiore alla posizione "ore 4.00". La cinghia limita il raggio di azione della barra ed impedisce che essa possa venire a contatto con l'utente.

Insieme alla cinghia di sicurezza, è altamente consigliato l'uso del quarto lato sulla PTB.

## CHAIRS

**Smontare mantenendo il controllo.** Nello smontare la Chair, rilasciare lentamente i pedali mantenendo il controllo. Non lasciare che i pedali scattino all'indietro.

**Tenere sotto stretto controllo gli utenti.** Quando un utente si trova in piedi, seduto o disteso su una Chair, il rischio che cada è maggiore. In particolare, gli esercizi svolti in piedi sono particolarmente instabili. Tenere sotto stretto controllo gli utenti rende più sicuri gli esercizi.

**Supporti molle a clessidra.** Se la vostra Chair ha supporti molle a clessidra e i supporti non trattengono correttamente le molle, sostituire le rondelle in fibra (sono di colore bruno).



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.** L'imbottitura durerà più a lungo se la conserverete pulita da sporco, grasso e sudore. Dopo ogni utilizzo, pulire l'imbottitura con acqua e sapone neutro. Sciacquare quindi con acqua pulita e asciugare con un panno morbido.

**Disinfezione.** L'imbottitura dell'attrezzo è trattata con BeautyGard®, che assicura una protezione antibatterica.Poiché i disinfettanti lasciano un odore residuo che tende ad accumularsi con l'uso ripetuto, consigliamo di passare la zona disinfettata con un panno o una spugna imbevuta di acqua pulita.

## COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI

**Controllare con le dita che dadi e bulloni siano ben stretti.** Se riuscite a svitare un dado o un bullone con le dita, vuol dire che è troppo lento e che deve essere stretto.
Per fare ciò, prima stringere con le dita, ruotando il dado o il bullone in senso orario. Quindi stringere meglio usando una piccola chiave inglese. Inserire un cacciavite nei bulloni ad occhiello per tenerli fermi mentre stringete i dadi. Usate l'indice e il medio sull'impugnatura della chiave inglese mentre stringete (anziché l'intera mano).


Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

Questa tecnica aiuta a non stringere troppo, il che può danneggiare le parti metalliche. **Figura 9.**

Si consiglia di controllare che i perni dei pomelli pistoncino sporgano e siano bloccati nei tubi verticali. Prima tirare verso l'esterno entrambi i pomelli e iniziare a spostare i cursori in una posizione diversa.

Rilasciare i pomelli prima del foro successive e continuare a far scorrere il sistema in posizione. Quando il perno di un pomello si trova in corrispondenza di un foro, esso vi si posizionerà. Quando ciascun cursore sarà nella nuova posizione, spingere direttamente verso il basso la PTB. I perni dei cursori non devono fuoriuscire dai fori. Se invece i perni non restano posizionati nei fori del tubo, i pomelli devono essere sostituiti. Contattare Balanced Body per le parti di ricambio.

## REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

Suggeriamo di tenere un registro di manutenzione per ciascun attrezzo. Tale registro deve riportare:

1. Una descrizione della macchina con il numero di serie, la data e il luogo di acquisto e il fabbricante. Tutte queste informazioni sono indicate nella fattura.
2. Data e descrizione di tutti gli interventi di manutenzione e ispezione effettuati.
3. Data e descrizione di ogni intervento di riparazione con il nome e contatti della persona o ditta che ha effettuato la riparazione.

## ROGRAMMA DI MANUTENZIONE

| Tutta l'attrezzatura | Gior. | Sett. | Mese | Trim. |
|---|---|---|---|---|
| Controllare che le molle non presentino allargamenti e difetti | | | | |
| Controllare che le chiusure a scatto non siano usurate | | | | |
| Controllare che dadi e bulloni siano ben stretti | | | | |
| Reformer | | | | |
| Pulire ruote e guide | | | | |
| Controllare i ganci e i bulloni a occhiello della barra delle molle | | | | |
| Ruotare le molle | | | | |
| Controllare corde e cinghie | | | | |
| Controllare i supporti della barra poggiapiedi | | | | |
| Controllare le barre delle molle One-Step | | | | |

## PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare le parti di ricambio, o per eventuali domande, si prega chiamare:

U.S.A. e Canada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
Regno Unito: 0800 014 8207
Altri paesi: +1 916-388-2838

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

## PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare la nostra raccolta di video su montaggio e manutenzione su www.pilates.com\podcasts.PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare la nostra raccolta di video su montaggio e manutenzione su www.pilates.com\podcasts.



# Hoof

L'Hoof  è l'esercizio più semplice per l'integrazione della forza degli arti inferiori, per la stabilità del bacino e per fare l'abitudine ai movimenti specifici del CoreAlign. Normalmente, questo è uno dei primi esercizi della seduta, una sorta di "Kick-Start".

In questo esercizio, con basso grado di difficoltà, lo sforzo viene controllato dalla regione lombare e del bacino, e poi trasmesso alternativamente da un'estremità all'altra.

Questo esercizio ha un basso grado di sollecitazione. Nonostante che l'Hoof sia considerato un esercizio base, per gli utenti inesperti o in qualche modo limitati potrebbe rappresentare anche una sollecitazione di medio o alto grado.



**Per principianti. Accessori:**
» Spalliera / Wall Unit

» Posizione del CoreAlign: Piazzare l'estremità stretta a contatto con la spalliera o Wall Unit.

**Resistenza:**
» Leggera, rivolta alla spalliera o Wall Unit

**Posizione di partenza:**
» Collocatevi  in piedi rivolti alla spalliera / Wall Unit, reggendovi ad un piolo all'altezza del fianco.

**Esecuzione dei movimenti:**
» Mantenendo  colonna vertebrale, bacino e fianchi in posizione normale, piegate il ginocchio sollevando il tallone e spingete indietro il pattino con le dita dei piedi (come se voleste mostrare a qualcuno dietro di voi la pianta del piede).

» Ritornate alla posizione di partenza.

» Cambiate gamba.

» Ripetete l'esercizio 6 volte per lato.

**Variazioni:**
» "Hands off": Togliete le mani dal piolo ed appoggiatele sui fianchi. In tal modo aumenta la sollecitazione a mantenere l'equilibrio e la stabilità.

**Cueing and Imagery:**
» (Spiegazioni dell'istruttore durante gli esercizi)

» Braccia e mani restano sciolte.

» Muovete la gamba dal ginocchio in giù, il ginocchio rimane più in basso del fianco.

» Viste lateralmente, le ginocchia si trovano sulla stessa linea.

» MuoveteVi dolcemente in entrambe le direzioni.

» Mantenete fermi bacino e busto.

» Non muovete i fianchi, che devono restare in posizione neutra.

» Non usate la forza delle braccia per mantenere l'equilibrio.

» Mettete un cuscino basso sotto le cosce, per stabilizzare più facilmente i fianchi.

**Obiettivo:**
» Corretto trasferimento di forza dalla regione pelvico-lombare durante l'esercizio.

» Corretta successione dei movimenti degli arti inferiori durante l'esercizio.

» Training della postura e dell'orientamento.

# Pect Walking

**Per principianti**
CoreAlign: Piazzare l'estremità stretta a contatto con la spalliera

Corpo: La schiena rivolta alla spalliera, le mani all'altezza dei fianchi.

**Resistenza:** 1 tubo blu o grigio assicurato alla spalliera.

Il Pect Walking è uno sforzo combinato delle parti superiore ed inferiore del corpo, risultante dall'estensione di torace e braccia. E' adatto a tutta una serie di esercizi fatti dando le spalle alla spalliera.





**Posizione di partenza:**
» MetteteVi in piedi con un piede su ciascun pattino, dando le spalle alla spalliera.

» Afferratevi con entrambe le mani ad un piolo o alle sue sporgenze laterali, all'altezza dei fianchi, mantenendo i gomiti tesi.

**Successione dei movimenti:**
» Spostate in avanti la gamba sinistra, mentre la parte superiore del corpo è leggermente flessa all'indietro e la zona toracica si estende. Il tallone si alza passivamente dal pattino.

› Fase di stretch:

› Mentre stabilizzate il tronco, concentratevi a sentire l'estensione tra il braccio sinistro e la gamba destra.

» Fase di ritorno:

› Mantenete la posizione eretta e ritornate in posizione di partenza.

» Cambio di lato:

› Ripetete l'esercizio 4 volte per lato.

**Particolari importanti:**
» Muovete il corpo come fosse un'unità.

» Dovreste riuscire a sentire l'estensione nella regione toracica o nella parte anteriore delle braccia.

» Utilizzate i muscoli addominali per evitare che il tronco espirando si insacchi, quando la gamba anteriore spinge il pattino.

» Mantenete i fianchi diritti.

» Mantenete il capo in linea con la parte superiore del corpo, evitando che si spinga in avanti quando il corpo si muove.

» Spalle. erette

» Quando muovete la gamba in avanti, mantenete la gabbia toracica bloccata, sempre in sintonia con il bacino.

» Mantenete la colonna lombare in linea. Deve essere evitata l'eccessiva estensione della parte inferiore della schiena.

**Obiettivo:**
» Incrementare la stabilità degli arti superiori ed inferiori

» Migliorare la mobilità degli arti superiori ed inferiori

» Training della postura e dell'orientamento

» Estensione del torace e della spalla anteriore.



# Side Split

A seconda della configurazione della resistenza, il Side Split può servire ad allenare l'adduzione o l'abduzione dell'anca.

**Per principianti Accessori:**
» Spalliera / Wall Unit

**Posizione:**
» Collocare l'estremità stretta verso la spalliera o Wall Unit, mantenendo una distanza di CoreAlign. 20 cm.

**Resistenza:**
» Per il training degli abduttori:

› Principianti e principianti avanzati: media, rivolti alla spalliera / Wall Unit.

› Avanzati – Esigenti: rivolti alla spalliera / Wall Unit.

» Per il training degli adduttori:

› Principianti: molto vicini alla spalliera.

› Avanzati: sul lato opposto alla spalliera.





**Posizione di partenza:**
» PosizionateVi lateralmente  rispetto alla spalliera, con il piede sinistro sulla pedana standing.

» Rilassate la parte superiore del corpo, spalle, collo e braccia.

**Esecuzione dei movimenti:**
» Estendete insieme entrambe le anche e spostate bacino e tronco verso destra.

» Ripetete l'esercizio 6 volte per lato.

**Variazioni:**
» Aggiungete il movimento del ginocchio, schiena ed arti inferiori.

**Cueing and Imagery:**
» AssicurateVi che il bacino si trovi in linea, in particolare durante la fase di estensione.

» Durante gli esercizi più difficili espirate, in modo da facilitare la stabilizzazione del bacino.

» L'estensione migliore si raggiunge quando la resistenza è leggermente più alta del peso del proprio corpo, utilizzando l'effetto floating feel.

» I principianti e gli utenti che rischiano di cadere dovrebbero, per loro sicurezza, tenersi fermi alla fune fissata alla spalliera.

» Gli utenti più agili possono collocare l'attrezzo anche più lontano dalla spalliera, oppure appoggiare il piede destro su un piolo della spalliera, scegliendo l'altezza adeguata.

» In determinate circostanze, le persone straordinariamente flessibili e mobili preferiscono che la superficie del pattino sia angolata ed eseguono volentieri esercizi CoreAlign duali, come per es. il Forward Slit DU e il True DU (versioni Spagat).

**Avvertenza: Evitate:**
» Flessione del bacino

» Prestazioni disomogenee tra parte superiore ed inferiore del corpo

» Perdita della posizione neutrale del busto

» Contrazioni della zona cervicale.

**Obiettivo:**
» Corretta trasmissione della forza agli arti inferiori durante l'esercizio

» Corretta successione dei movimenti degli arti inferiori durante l'esercizio.

» Training della postura e dell'orientamento.

# Montage et utilisation de CoreAlign® de Balanced Body®




balanced body®

Contact Us
1-800-PILATE
pilates.cc
Balanced Body, Inc
Sacramento, CA
USA 916-388-2538

10811 | 02.08.21

## LISTE DES PIECES

| Pièce | Description | Quantité |
|---|---|---|
| N/A | Châssis / cadre CoreAlign | 1 |
| 950-221 | Chariot CoreAlign | 2 |
| 950-140 | Butée de chariot CoreAlign | 2 |
| 950-143 | Ralentisseurs CoreAlign | 2 |
| 616-219 | Blocs en mousse pour les chariots | 2 |
| 15968 | Blocs en mousse pour la plate-forme stationnaire | 1 |
| 950-151 | Sangles et poignées | 1 paire de chaque |
| 950-218 | Kit de tubes de résistance pêche (légère) (4 dans chaque kit) | 2 |
| 950-219 | Kit de tubes de résistance bleu (moyenne) (4 dans chaque kit) | 2 |
| 950-220 | Kit de tubes de résistance gris (forte) (4 dans chaque kit) | 2 |
| 616-252 | Poignées de bande | 24 |
| 616-113 | Clé CoreAlign | 1 |
| 616-114 | Clé Allen de 6mm | 1 |
| GEN9284 | Clé Allen de 1/8" | 1 |
| GEN9282 | Clé Allen de 5/32" | 1 |



Pièces principales de CoreAlign avec échelle fixée au mur optionnelle

*Le kit d'entretien est utilisé pour des ajustements mineurs sur le CoreAlign, y compris le remplacement d'une roulette le cas échéant.

Le CoreAlign est une machine d'exercice innovante conçue pour développer la force, la coordination et l'équilibre. Créé par Jonathan Hoffman, PT, elle peut être utilisée par les entraîneurs personnels, les instructeurs de Pilâtes et les physiothérapeutes comme un outil de formation efficace pour les accidentés, ceux qui cherchent à améliorer leur condition physique générale, et pour l'entraînement sportif aux fins d'améliorer les performances. Si vous êtes nouveau sur le CoreAlign, nous vous recommandons de consulter un instructeur CoreAlign qualifié pour apprendre à utiliser l'appareil en toute sécurité et efficacité.

**Remarque** : Faites très attention lorsque vous utilisez le CoreAlign avec un fort chargement de la bande ou sur un sol irrégulier ou glissant comme le bois, le carrelage ou un tapis à poils ras. Si vous ressentez un glissement ou un basculement de votre CoreAlign et / ou de l'échelle séparée, ajustez les pieds de nivellement sur l'échelle, en plaçant un support antidérapant sous les pieds en caoutchouc de la CoreAlign ou en modifiant la résistance comme nécessaire.

© 2011 Balanced Body®. Tous droits réservés. CoreAlign® et Balanced Body® sont des marques déposées aux USA de Balanced Body Inc.
Brevet US n ° D622787 et autres brevets en cours. Prix et spécifications susceptibles d'être modifiés sans préavis.



## A. INSTALLATION DU COREALIGN

Sortez le CoreAlign de la boîte et placez-le sur le sol avec l'extrémité étroite devant l'échelle. Assurez-vous que le CoreAlign est sur une surface plane.

REMARQUE SUR LES PATINS DE MOBILIER : Plusieurs exercices nécessitent que le CoreAlign soit plus ou moins éloigné de l'échelle. Des patins de mobilier peuvent être placés sous les pieds de l'unité pour faciliter le déplacement. Choisissez le type de patins dont vous avez besoin selon la surface du sol sur lequel l'appareil est installé. Des patins de mobilier pour adaptés à différentes surfaces sont disponibles à votre quincaillerie. Si vous choisissez d'utiliser des patins de mobilier, sachez qu'ils peuvent causer le glissement du CoreAlign durant l'utilisation.

## B. INSTALLATION DES TUBES DE RESISTANCE COREALIGN

1. Retirez la partie supérieure du chariot CoreAlign en tirant le bouton rond sur l'une des extrémités et en soulevant la partie supérieure comme le montre la **Figure A**.

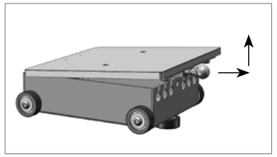


Figure A

2. Placez les poignées de la bande dans les encoches sur les deux côtés du chariot comme le montre la **Figure B**. La disposition standard pour les tubes est de placer les 2 tubes légers (pêche) dans les positions externes, les 2 tubes moyens (bleus) dans les positions du centre et les 2 tubes forts (gris) dans les positions internes.

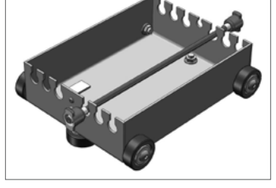


Figure B

3. Réinstaller le couvercle du chariot en faisant glisser le couvercle en place **(Figure C)** et en tirant le bouton rond pour laisser tomber le couvercle en place. Relâchez le bouton pour verrouiller le couvercle en place.

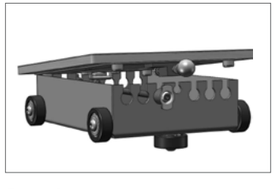


Figure C

### Vérification des tubes de résistance pour l'usure

Les tubes doivent être remplacés régulièrement afin d'assurer une résistance cohérente et une expérience de toute sécurité sur le CoreAlign. Vérifiez les tubes chaque semaine en ouvrant les chariots et en cherchant des trous ou des points faibles. Remplacez tout tube usé immédiatement. Pour prolonger la vie de vos tubes stockés, conservez-les dans un sac étanche loin des rayons du soleil et de la chaleur jusqu'à leur utilisation.

## C. UTILISATION DU COREALIGN

Le CoreAlign est constitué de deux chariots indépendants circulant sur deux rails, avec des plates-formes stationnaires à chaque extrémité de l'unité. La résistance du chariot est obtenue en reliant les bandes élastiques codées de couleur entre les chariots et les encoches sur les extrémités du cadre. La résistance peut être ajustée en changeant la couleur et / ou le nombre de tubes élastiques utilisés. Reportez-vous aux Figures A et B pour voir comment installer correctement les tubes.

### Positions de départ du chariot

La structure du CoreAlign vous permet de créer une résistance sur le chariot de nombreuses façons différentes. Les configurations courantes sont :

Les deux chariots fixés à l'extrémité du cadre où se trouve l'échelle. (**Figure D**)

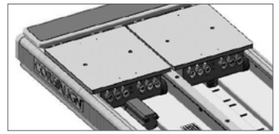


Figure D

Les deux chariots fixés à l'extrémité ouverte du cadre. (**Figure E**)

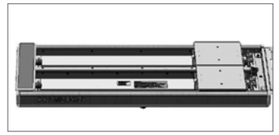


Figure E

Un chariot fixé à l'extrémité où se trouve l'échelle et l'autre à l'extrémité ouverte du cadre. (**Figure F**)



Figure F

Les deux chariots sur une piste, avec le tube fixé à une des extrémités du cadre. (**Figure G**)



Figure G

Les deux chariots sur une piste avec les chariots reliés entre eux. (**Figure H**)

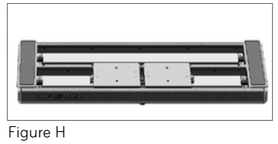


Figure H

### Réglages des tubes de résistance

Pour régler la résistance, appuyez sur le loquet de la plate-forme stationnaire pour libérer le couvercle de la plate-forme et soulevez-le comme indiqué sur la **Figure I**.

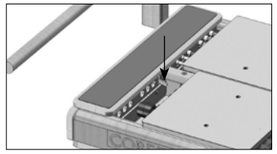


Figure I: Levier du loquet

Vous verrez plusieurs encoches de réception pour la bande sous le couvercle, comme le montre la **Figure J**.

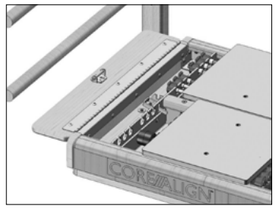


Figure J

» Placez solidement la poignée de la bande sur l'extrémité du tube dans l'encoche qui est directement en ligne avec elle.

» Lorsque tous les tubes dont vous avez besoin sont en position, abaissez le couvercle et assurez-vous que vous entendez un clic pour indiquer que la plate-forme stationnaire est fixée.

» La couleur de chaque tube représente un niveau de résistance différent. Pêche = légère. Bleu = moyenne. Gris = forte

» Le nombre et le poids spécifiques des tubes nécessaires pour chaque exercice sont inclus dans la description de l'exercice. Pour votre sécurité, nous vous recommandons d'attacher 2 tubes lorsque le chariot est en cours d'utilisation, afin de minimiser l'instabilité du chariot en cas de la rupture d'un tube.

### Butée du chariot et réglages de verrouillage

Pour limiter le déplacement du chariot, placez une butée d'arrêt de chariot sur la piste en mettent les 4 butées face au chariot et en insérant la patte dans la fente appropriée sur la piste comme le montrent les **Figures K, L**.

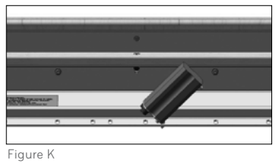


Figure K

Pour verrouiller le chariot à la fin de la piste, placez le bloc d'arrêt sur la piste avec les 4 butées opposées au chariot et insérez la patte dans la fente qui sécurise le chariot comme le montre la **Figure M**.

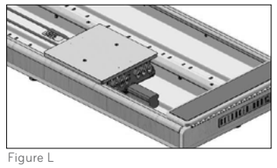


Figure L

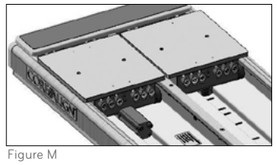


Figure M

### Accessoires CoreAlign

Plusieurs exercices CoreAlign nécessitent les accessoires suivants :

» Une échelle murale

» Sangles avec poignées (inclues)

» Blocs d'arrêt du chariot (inclus)

» Echelle séparée

En addition à l'unité standard CoreAlign, les accessoires suivants peuvent être ajoutés au chariot pour des exercices spécifiques :

» Coussins de protection de chariot pour les genoux, les coudes et les avant-bras (inclus)

» Disques rotatifs

» Ralentisseurs pour les mains et les pieds (inclus)

Selon les exercices et la clientèle, vous pouvez également avoir besoin des articles suivants :

» Une barre latérale de sécurité pour se tenir debout de côté sur le chariot ou pour plus de stabilité pour les débutants

» Un tapis d'exercice

» Une balle de physiothérapie

## D. UTILISATION DES POIGNEES ET DES SANGLES

Plusieurs exercices CoreAlign (inclus dans vos instructions CoreAlign) nécessitent des poignées et les sangles de soutien optionnelles. Pour les fixer sur l'échelle, placez la boucle autour de l'extrémité extérieure d'une longue goupille. Choisissez la hauteur désirée pour les poignées et enroulez la corde autour de l'échelle et / ou de la goupille jusqu'à ce que la longueur désirée soit atteinte. Pour régler, il suffit de déplacer l'extrémité en boucle sur une cheville différente. Assurez-vous qu'elles sont sécurisées avant l'utilisation.

## E. UTILISATION DES RALENTISSEURS

Les ralentisseurs sont inclus pour aider à soutenir les mains et les pieds sur les chariots de CoreAlign. Pour les installer, placez les deux broches en bas du ralentisseur dans les trous sur le dessus du chariot, comme indiqué dans la **Figure O**. Si vous devez pousser sur les ralentisseurs, orientez-les afin de pousser à partir du bord le plus éloigné des broches.

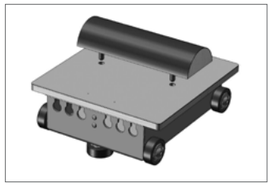


Figure O



## F. MISES EN GARDE DE SECURITE ET CONTRE-INDICATIONS

La sécurité et la prévention des accidents sont l'essence même de la méthode CoreAlign et les consignes de sécurité visent à sensibiliser et minimiser le danger. Lorsque vous utilisez l'appareil vous même ou avec un client, il est important que vous compreniez les facteurs de sécurité pour le CoreAlign afin de créer une expérience d'exercice positive.

En salle, il est de la responsabilité de l'instructeur de juger si tous les exercices sont sans danger, selon l'expérience des élèves avec le CoreAlign, leur condition physique générale et les blessures ou limitation de mouvement qu'ils peuvent avoir. Les principes de sécurité suivants doivent être observés indépendamment de la capacité physique du client.

## CONSIDERATIONS GENERALES DE SECURITE

### Maintenir votre équilibre

Parce que le CoreAlign a deux chariots mobiles sur lesquels vous vous tenez debout, il est important de faire attention en montant et en descendant de l'appareil et en changeant de position afin de ne pas perdre l'équilibre. Pour minimiser le danger, les utilisateurs devraient se tenir à l'un des barreaux de l'échelle pour monter, descendre et changer de position. Pour les utilisateurs qui sont nouveaux, blessés, les personnes âgées ou qui souffrent de problèmes d'équilibre, l'instructeur peut stabiliser le panier avec le pied lorsque l'utilisateur monte ou descend, ou fournir un rail latéral auquel l'utilisateur peut se tenir.

### Gardez le contrôle du chariot à tout moment

Pour empêcher vos pieds de glisser hors du chariot, afin de maintenir un bon contact entre les pieds (ou les mains, les avant-bras, etc.) et le chariot à tout moment, portez des chaussures de sport bien ajustées ou placez un coussin collant entre votre pied et le chariot pour vous assurer que le pied est sécurisé.

### Gardez les parties du corps et autres objets loin des rails pendant l'exercice

Les chariots peuvent se déplacer rapidement et brutalement lorsque les tubes sont attachés. Gardez les parties du corps et autres objets loin des rails à tout moment. Ceci comprend les vêtements amples, les cheveux, les lacets défaits, ou les pantalons très longs.

### Rupture d'un tube de résistance

Les tubes de résistance peuvent se briser pendant un exercice. Pour plus de sécurité, ayez toujours 2 tubes sur chaque chariot, examinez l'usure des tubes une fois par semaine et remplacez-les régulièrement.

### Utilisation non supervisée

Si le CoreAlign est situé dans une zone où des personnes non qualifiées peuvent l'utiliser sans surveillance, rangez les chariots séparément du cadre pour éviter toute utilisation indésirable.

**Une attention particulière devrait être accordée aux personnes dans les états suivants :**

» Les femmes enceintes

» L'instabilité articulaire et / ou l'absence significative de l'amplitude de mouvement

» Les blessures récentes

» Les problèmes d'équilibre

» Ostéoporoses or ostéogénie

» Les utilisateurs qui ont peur du mouvement

» Problèmes de concentration, d'attention ou de communication

» Toute condition médicale où il est recommandé de ne pas exercer des activités associées au sport.

**Contre-indications**
Déconseillé pour une utilisation par des personnes avec les problèmes suivants :

» Tout mouvement réduit.

» Si tout exercice est à l'origine de douleur.

» Une contre-indication pour les femmes enceintes*

***Note :** Les femmes enceintes de devraient pas utiliser le CoreAlign si elles présentent unes des caractéristiques suivantes :

» Expérience insuffisante de CoreAlign

» Des antécédents de fausse couche

» Sont considérées à haut risque pour quelque raison

## G. NETTOYAGE DU COREALIGN

Nettoyer les pistes et les roulettes tous les jours avec un chiffon humide.

Le fini du plateau en aluminium s'usera avec le temps. Ceci est considéré comme une usure normale et n'affecte pas le fonctionnement de la machine.

**Garantie**
La garantie de CoreAlign est de 5 ans, excluant l'usure des pièces mécaniques et des tubes de résistance. Le numéro de série est situé sous une plate-forme stationnaire.

## QUESTIONS?

Appelez l'assistance technique Balanced Body au 1-800-PILATES ou +1-916-388-2838.

## FORMATION

A part les exemples d'exercices ci-compris, **Balanced Body®** offre une formation complète. Veuillez nous contacter au 1-800-Pilates, +1 916-388-2838 ou pilates.com.



# La sécurité avant tout : Guide d'un entretien adéquat et d'une utilisation sûre de l'équipement Pilates.

Pendant plus de 35 ans, Balanced Body a enrichi le matériel Pilates d'innovations de sécurité. Nombreuses sont nos améliorations qui sont devenues aujourd'hui des normes du secteur industriel, résultant aujourd'hui en appareils Pilates plus sûrs que jamais.

La sécurité dépend d'un entretien adéquat et d'une utilisation sûre en plus de la qualité du matériel. Ce guide a été créé pour vous aider à utiliser et entretenir votre équipement afin de bénéficier de la sécurité optimale. Veuillez le lire en entier et avec attention, puis le conserver pour des références ultérieures. Si vous avez des questions, veuillez nous appeler. Le non-respect de ces consignes peut résulter en blessure grave.

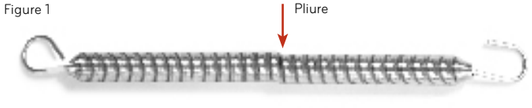
## TOUS LES ÉQUIPEMENTS

**Ressorts**
Les inspections des ressorts sont cruciales pour assurer le fonctionnement en toute sécurité de l'équipement. Tous les ressorts Body springs doivent être remplacés au moins tous les deux ans d'utilisation. De certaines conditions et utilisations peuvent diminuer la durée de vie attendue des ressorts à tel point que vous devez les remplacer le plus fréquemment. Par conséquent, il est très important d'inspecter les ressorts sur une base régulière puisque les ressorts usés ou anciens perdent leur résilience et peuvent se rompre au cours de l'utilisation. La rupture d'un ressort au cours de l'utilisation du matériel peut provoquer des blessures.

Ne permettez pas aux ressorts de reculer au cours de l'utilisation dans une façon non contrôlée. Ceci endommagera le ressort et diminuera sa durée de vie attendue.

Inspectez les ressorts pour déceler les écarts et les pliures (chaque semaine ou chaque mois, selon la fréquence d'utilisation). Recherchez les écarts et les pliures entre les spires lorsque le ressort est au repos. Un très petit écart est possible sur l'extrémité filetée du ressort (un écart est créé parfois au cours de la fabrication). Toutefois, le corps du ressort ne doit pas montrer d'écart. Si vous décelez des écarts ou des pliures dans le corps du ressort, arrêtez immédiatement de l'utiliser et remplacez les ressorts immédiatement. Voir Figure 1. De plus, la corrosion qui existe n'importe où sur les spires diminuera la durée de vie du ressort. Arrêtez d'utiliser le ressort immédiatement si vous déclenchez une rouille ou oxydation pendant l'inspection.

Figure 1




**Clips de liaison rapide**
Inspectez les clips pour vous assurer qu'ils ne sont pas usés (tous les mois). Vérifiez les clips Quick Link tous les mois pour vous assurer qu'ils sont correctement sécurisés. Pour ce faire, tournez l'écrou du coupleur hexagonal sur le clip vers la droite pour le serrer. Si vous constatez que l'écrou hexagonal du raccord continue à avoir besoin d'être resserré après plusieurs inspections, utilisez une clé 7/16 "pour serrer l'écrou hexagonal ou augmentez la fréquence des inspections toutes les deux semaines. Voir la figure 2a.

REMARQUE: N'UTILISEZ PAS VOTRE SANGLE SI L'ÉCROU DU COUPLEUR HEX N'EST PAS FILETÉ SUR L'ENTREE HEX.

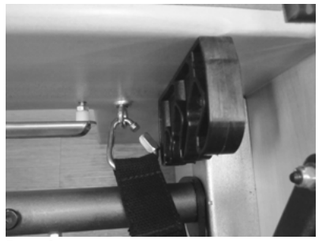


Figure 2a

**Boutons-Pression**
Inspectez les encliquetages pour en détecter l'usure (chaque mois). Tout d'abord, vérifiez que le crochet d'encliquetage fonctionne correctement. Si ce crochet ne se rétracte pas ou ne revient pas correctement, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et remplacez le mécanisme d'encliquetage. Les boulons à œil peuvent causer une usure excessive sur les crochets d'encliquetage. Si le crochet montre une usure excessive, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et appelez Balanced Body pour remplacer le ressort ou le mécanisme d'encliquetage. Voir Figure 2b.



Figure 2b : Bon encliquetage : Aucune usure sur le crochet.



Mauvais encliquetage : usure excessive sur le crochet.

## BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

Serrez tous les boulons et les vis de l'appareil (chaque mois). Vérifiez le serrage de tous les boulons à œil, écrous et boulons. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

## CORDES ET COURROIES

**Usure des cordes (tous les trimestres).** Les cordes doivent être remplacées si l'âme de la corde est visible à travers le revêtement extérieur ou si les cordes sont aplaties. N'oubliez pas de vérifier les sections des cordes qui fixent les clips et passent par les poulies.

## APPAREILS REFORMER

**Crochets ou boulons à œil de la barre à ressorts (chaque trimestre).** Balanced Body fabrique deux systèmes différents de barre à ressorts :

» Barre à ressorts Revo. Assurez-vous que les crochets et la poignée de la barre à ressorts sont bien serrés.

Barre à ressorts standard. Vérifiez que les écrous fixant les crochets de la barre à ressorts sont serrés. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

**Rotation des ressorts (tous les trimestres).** Vous pouvez prolonger la durée d'utilisation des ressorts du Reformer en faisant pivoter chaque trimestre les ressorts du même poids. Décrochez-les et déplacez-les à une autre position sur la barre à ressorts. La rotation des ressorts permet d'égaliser l'usure.

**Extenseurs sur l'extérieur.** Des extenseurs en bois doivent être installés à l'extérieur du châssis. Ils peuvent se desserrer au fil du temps et il faut donc toujours vérifier leur serrage.

**Ressorts accrochés vers le bas sous le chariot.** Vérifiez que les ressorts sont accrochés en étant orientés 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 fixent le chariot à la barre à ressorts.

**Réglages par défaut.** De nombreux utilisateurs ont un « réglage par défaut » pour leurs appareils Reformer. À la fin d'une session, l'utilisateur raccorde un nombre défini de ressorts en tension neutre, met en place la barre de pieds à une hauteur déterminée et place les cordes à une longueur définie. Ceci permet de s'assurer que l'équipement est prêt pour la prochaine utilisation et que le chariot est fixé par les ressorts.

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



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

## ENTRETIEN DES ROULETTES ET DES RAILS DU REFORMER

**Nettoyez les rails et les roulettes (chaque semaine).** Pour permettre un déplacement fluide du chariot et maintenir la longévité des roulettes, il est recommandé de nettoyer les rails chaque semaine.

Débranchez les ressorts et nettoyez les rails sur toute leur longueur avec un tissu non rugueux et un produit nettoyant doux acheté dans le commerce, par exemple du Simple Green®, du Fantastik® ou du 409®. N'utilisez pas de produits nettoyants ou des tampons abrasifs qui risquent d'endommager l'anodisation des rails. Pour nettoyer les roulettes, tenez le chiffon contre les roulettes tout en déplaçant le chariot. Si vous sentez une bosse au cours du déplacement, c'est l'indication que de la saleté a adhéré à la surface des rails ou des roulettes. Nettoyez les cheveux et les débris qui se trouvent sur les rails. Les cheveux peuvent s'enrouler autour des axes des roulettes, s'accumuler et entraîner la panne des roulettes. Utilisez des pinces pour retirer les cheveux des roulettes.

**Lubrification.** Les appareils Reformer ont rarement besoin de lubrification. Parfois, une roulette latérale peut grincer. Dans ce cas, vaporisez légèrement un peu de silicone sec sur un chiffon et essuyez le rail en aluminium où la roulette latérale frotte. Le silicone sec ne contient pas d'huile. N'utilisez pas de silicone à huile (« humide ») et du WD40 car ces produits retiennent la saleté. Ne vaporisez jamais de silicone à proximité ou à l'intérieur des roulettes, car vous risquez d'expulser le lubrifiant des roulements et de les endommager. Vous pouvez acheter du silicone sec dans la plupart des quincailleries et des magasins de pièces automobiles. Parfois, les poulies doivent être lubrifiées pour arrêter un grincement. Pulvérisez un jet de silicone sec ou de Teflon dans la poulie. Faites attention de ne pas trop vaporiser. Il peut s'avérer souhaitable de retirer les cordes pour éviter qu'elles ne soient aspergées de silicone.

**Ne pas** lubrifier les 2 rails Allegro.

**Supports de la barre de pieds (tous les trimestres).** Vérifiez toutes les barre de pieds Balanced Body avec leurs pattes de soutien pour déterminer si la vis d'articulation fixant la patte de soutien à la barre de pieds est bien serrée ; toutefois le support ne doit pas être entravé afin de pouvoir pivoter librement. Sur les anciens appareils Reformer, serrez le boulon d'articulation pour fixer le support de la barre de pieds.

**Repose-tête (chaque mois).** Assurez-vous que les vis et les boulons des charnières sur le repose-tête sont bien serrés.

**Sous le Reformer (chaque mois).** Déplacez les Reformer et nettoyez l'espace au sol sous les appareils.

**Arrêts de la barre de pieds de la plateforme de travail (Reformer en bois seulement).** Si les butées de la barre de pieds de votre plateforme de travail (c'est-à-dire les petites pièces en plastique qui protègent la plateforme de travail de la barre de pieds) sont cassées ou endommagées, appelez Balanced Body pour les remplacer.



## TABLE TRAPÈZE (CADILLAC) ET TOURS

**Retrait des goupilles fendues.** Ces goupilles sont placées dans les tubes verticaux qui relient la cage au cadre. Elles doivent être retirées dès que l'installation est terminée. Si ces goupilles fendues ne sont pas enlevées, elles risquent de déchirer les vêtements et lacérer la peau de l'utilisateur. Utilisez des pinces pour retirer ces goupilles. Conservez-les. Elles sont nécessaires pour le démontage et remontage de la table si elle doit être transportée. Voir Figure 5.

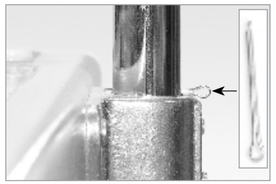


Figure 5 : Goupille fendue avant et après avoir été retirées de la table Trapèze.

**Curseurs de la barre Push-through (PTB).** La PTB se déplace verticalement pour s'adapter à 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 de la PTB et verrouillés en position. Appliquez la force descendante afin d'être certain. Si vous remarquez une usure sur les broches du bouton de curseur, veuillez demander à Balanced Body de les remplacer. L'utilisation de PTB dans cet état peut entraîner des blessures.



Figure 6 : Sangle de sécurité maintenant la barre Push-through à la position 4 heures d'horloge. La sangle est fi xée à la PTB et au cadre de la cage, non pas aux boulons à oeil.

**Entretien hebdomadaire.** Vérifiez que les broches des boutons du piston sont en saillie et verrouillées dans les tubes verticaux. Tirez les deux boutons et déplacez les curseurs dans une autre position. Relâchez les boutons avant le prochain trou et continuez à faire glisser le système en position. Une fois qu'elle est, sur un trou, la broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture. Une fois que le curseur est dans un nouvel emplacement, appliquez la force descendante sur la PTB. Les broches des curseurs ne peuvent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les tirettes doivent être remplacées. Contactez Balanced Body pour les pièces de rechange.

**Réglage des broches en T de la barre Push-through (PTB).** Lors des exercices avec la barre Push-through de traction vers le bas, si la tête de votre client se trouve sous la PTB, utilisez le réglage des broches en T en plus de la sangle ou de la chaîne de sécurité. L'observation du client est vivement recommandée. C'est une mesure de sécurité importante.



Figure 7 : Sangle de sécurité maintenant la barre Push-through à la position 4 heures d'horloge. La sangle est fixée à la PTB et au cadre de la cage, non pas aux boulons

**Contrôle de la barre Push-through (PTB).** Vérifiez que vous disposez d'un dégagement suffisant autour de la table trapèze pour utiliser la PTB sans crainte de heurter d'autres personnes. La PTB peut être dangereuse si elle n'est pas utilisée correctement. L'utilisation de la PTB doit être réservée aux utilisateurs entraînés et chevronnés. Un observateur doit toujours maintenir le contrôle de la barre d'une main. Si l'utilisateur perd le contrôle de la barre, l'observateur peut en assurer le contrôle.

**Fixation correcte de la sangle de sécurité.** Lors des exercices avec la barre Push-through de traction vers le bas, 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 cage et non pas autour des boulons à œil. La résistance de la sangle ou de la chaîne est celle de la liaison la plus faible et le châssis et la barre sont beaucoup plus résistants que les boulons à œil. **Figure 6.**

L'observation du client est vivement recommandée. C'est une mesure de sécurité importante.

**Réglage de la PTB pour les exercices à ressorts inférieurs.** Pour les exercices à ressorts inférieurs, la ceinture de sécurité doit être fixée de sorte que l'angle de la PTB ne soit pas inférieure à la position de 4 heures .Ceci limite la portée de la barre et l'empêche d'être en contact avec l'utilisateur.

L'utilisation du 4ème côté de la PTB, avec la ceinture de sécurité est fortement recommandé afin d'éviter les blessures.

## CHAISES

**Démontage sous contrôle.** Pour démonter la chaise, relâchez les pédales lentement en conservant le contrôle du mouvement. Ne laissez pas la pédale revenir brusquement en arrière.

**Observation des utilisateurs.** Un utilisateur debout, assis ou couché en haut de la chaise risque de tomber. En particulier les exercices debout peuvent entraîner l'instabilité. L'observation des utilisateurs rendent ces exercices plus sûrs.

**Montage des ressorts du sablier.** Si votre chaise est dotée de ressorts de sablier et que les montages ne retiennent pas correctement les ressorts, remplacez les butées en fibre (celles de couleur rougeâtre tirant sur le marron).



Figure 8 : Butée en fibre

**Figure 8.** Si votre chaise est dotée de pédales séparées Balanced Body (chaise Combo), vous pouvez passer à la version supérieure Cactus Springtree.

## ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU SKY

**Nettoyage.** Vous pouvez prolonger la durée de vie du SKY en le maintenant propre, à l'abri de la poussière, de l'huile et de la transpiration. Après chaque utilisation, nettoyez le SKY avec une solution d'eau et de savon doux. Puis rincez-le à l'eau pure et séchez-le avec un chiffon.

**Désinfection.** Le SKY de l'équipement est recouvert d'une couche de protection BeautyGard® qui possède des propriétés antibactériennes. Comme les désinfectants laissent des résidus de parfum qui s'accumulent au fil du temps, nous vous recommandons de nettoyer la zone désinfectée avec de l'eau pure et une éponge ou un chiffon doux.

## COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ECROUS ET LES BOULONS



Figure 9 : Utilisez deux doigts pour serrer les boulons

**Utilisez vos doigts pour vérifier le serrage des écrous et des boulons.** Si vous pouvez tourner l'écrou ou le boulon avec vos doigts, c'est que celui-ci est mal serré et qu'il faut le resserrer. Serrez d'abord avec vos doigts. Pour serrer, faites tourner les écrous et les boulons dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, utilisez une petite clé pour serrer plus à fond. Insérez un tournevis dans les boulons à œil pour les immobiliser lors du serrage des écrous. Utilisez l'index et le majeur sur la poignée de la clé pour serrer (n'utilisez pas toute votre main). Cette technique permet d'éviter un serrage excessif qui risque d'endommager les parties métalliques. **Figure 9.**

Il est recommandé de vérifier afin de vous assurer que les épingles dans les boutons de plongeur avancent et ferment dans les tubes verticaux. Tirez tout d'abord les deux boutons et commencez à déplacer les curseurs dans une autre position.

Relâchez les boutons avant le prochain trou et continuez à faire glisser le système. Une fois qu'elle est, sur un trou, la broche du bouton tombera dans l'ouverture. Une fois que chaque curseur est dans un nouvel emplacement, appliquez la force descendante sur la PTB directement vers le bas. Les broches du curseur ne peuvent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés ; Contactez Balanced Body pour les pièces de rechange.

## INSPECTION ET ENTRETIEN DES ÉQUIPEMENTS

Nous vous suggérons de conserver un journal d'entretien pour chaque équipement. Le journal d'entretien doit inclure :

1. Une description de la machine, y compris le numéro de série, la date et le lieu d'achat et le fabricant. Toutes ces informations doivent être inscrites sur la facture.

2. Date et description de toutes les opérations d'entretien et d'inspection requises.

3. Date et description de chaque réparation, y compris le nom et les coordonnées de la personne ou de l'entreprise qui effectue la réparation.

## PROGRAMME D'ENTRETIEN

| Tous les équipements | Jour | Sem. | Mois | Tri. |
|---|---|---|---|---|
| Vérifier les ressorts pour les lacunes et les plis | | | | |
| Vérifier les fermetures à pression pour les porter | | | | |
| Vérifier l'étanchéité des écrous et des boulons | | | | |
| Réformateurs | | | | |
| Nettoyer les roues et les pistes | | | | |
| Vérifier les crochets à ressort / les boulons à ressort | | | | |
| Tourner les ressorts | | | | |
| Vérifier les cordes /les ceintures | | | | |
| Vérifier les supports du cale-pied | | | | |
| Vérifier les barres de ressort à une seule étape | | | | |

## PIÈCES DE RECHANGE

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

Les Etats-Unis et Le Canada : 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
Le Royaume-Uni : 0800 014 8207
D'autres lieux : +1 916-388-2838

Fax : 916-379-9277
Courrier électronique : info@pilates.com
www.pilates.com
5909 88 Street, Sacramento, CA 95828 Les Etats-Unis

## ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES PODCASTS

Consultez notre bibliothèque de vidéos d'assemblage et d'entretien sur www.pilates.com\podcasts.



# Exercices pour le Reformer

## DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

» **Niveau :** Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.

» **Répétitions :** Le nombre d'exécutions de la séquence de mouvements constituant l'exercice.

» **Ressorts :** Le nombre de ressorts à attacher pour effectuer l'exercice.

» **Barre :** Position correcte de l'appui-pied pendant l'exercice.*

» **Appui-tête :** Position correcte de l'appui-tête pendant l'exercice.*

» **Boucles :** Les boucles à utiliser pour l'exercice.*

» **Concentration :** Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.

» **Précautions :** Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.

» **Préalables :** Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre l'exercice pour la première fois.

» **Position de départ :** La position à prendre pour commencer l'exercice sur le Reformer.

*Le cas échéant.

# Suggestions d'Exercices: Hoof

Hoof est l'exercice le plus simple permettant de mobiliser l'interaction des articulations des membres inférieurs, de stabiliser le bassin et de se familiariser au mouvement sur le CoreAlign.  Il s'agit en général d'un des premiers exercices de la séance, dans la mesure où il "démarre" sans grande difficulté l'activation du travail des membres inférieurs. Bien que le Sabot soit considéré comme un exercice basique, il peut s'avérer d'une difficulté modérée voire forte pour des personnes débutantes ou blessées.



**Niveau de sécurité : Débutant**
**Accessoires:**
» Echelle/Wall Unit

» Position : Du côté étroit, près de l'échelle ou du wall unit.

**Résistance:**
» Léger, face à l'échelle ou Wall Unit

**Position de départ :**
» Debout face à l'échelle ou le wall unit les mains sur une barre à hauteur de taille.

**Réalisation du Mouvement :**
» Tout en maintenant la colonne, le bassin et les hanches dans une position neutre, fléchissez le genou et soulevez le talon tout en poussant le chariot vers l'arrière avec les orteils (comme si montriez le dessous de votre sabot à une personne située derrière vous).

» Retour à la position de départ.

» Alternez les côtés.

» Répétez 6 fois de chaque côté.

**Variations :**
» "Sans les mains" : ôtez les mains de la barre et placez-les sur les hanches pour intensifier le travail d'équilibre et de stabilisation.

**Guides et Images :**
» Les bras et les mains sont relâchés.

» Ne déplacez que la jambe inférieure, le genou reste à l'aplomb de la hanche. Dans la vue de côté, les deux genoux sont situés sur la même ligne.

» Déplacez vous doucement dans les deux directions.

» N'inclinez ni le bassin ni le tronc.

» Pas d'extension dans la hanche active. Maintenez la en position neutre.

» N'utilisez pas la force du haut du corps pour tenir l'équilibre.

» Placez un coussin devant la cuisse pour stabiliser la hanche.

**Objectif :**
» Défier l'interaction des articulations des membres inférieurs.

» Défier la mobilité des membres inférieurs.

» Travailler la posture et l'orientation.



# Chest Walking

Niveau de sécurité : Débutant

Core Align : Côté étroit, près de l'échelle

Corps : Dos à l'échelle. Mains : à hauteur de hanches

Résistance : 1 Bleu ou 1 Gris attaché au côté "échelle" de l'appareil

Chest Walking combine le travail du haut et du bas du corps pour provoquer un étirement de la poitrine et des bras. Il convient très bien pour débuter une série d'exercices dos à l'échelle.





**Position de Départ :**
» Debout, un pied sur chaque chariot dos à l'échelle.

» Placez les deux mains sur le barreau ou sur les montants de l'échelle à hauteur de hanches bras tendus.

**Réalisation du Mouvement :**
» Phase Mouvement :

› Glissez la jambe gauche devant tout en inclinant le torse en position neutre légèrement vers l'arrière et en étirant la poitrine.

› Laissez le talon arrière se soulever naturellement du chariot.

» Phase Etirement :

› Prenez conscience de l'étirement entre le bras gauche et la jambe droite tout en stabilisant le tronc.

» Phase Retour :

› Tout en maintenant une posture verticale neutre, revenez dans la position de départ.

› Changez de côté.

› Répétez 4 fois de chaque côté.

**Points clés :**
» Déplacez tout le corps comme un seul bloc.

» L'étirement est ressenti dans la poitrine ou à l'avant des bras.

» Utilisez les muscles abdominaux pour éviter l'affaissement du torse en expirant lorsque la jambe s'éloigne.

» Gardez la hanche avant en position neutre plutôt que fléchie.

» Gardez la tête alignée avec le torse sans la laisser avancer lorsque le haut du corps bouge.

» N'enroulez pas les épaules.

» Gardez la cage thoracique fermée, alignée avec le bassin lorsque vous déplacez la jambe vers l'avant.

» Maintenez la colonne lombaire en position neutre sans hyperextension lombaire.

**Objectif :**
» Défier la stabilité des membres inférieurs et supérieurs.

» Défier la mobilité des membres inférieurs et supérieurs.

» Travail de la posture et de l'orientation.

» Etirement de la poitrine et de l'épaule antérieure.

# Side Split

Le Side Split vise soit les abducteurs, soit les adducteurs de hanche, selon la résistance configurée.

**Niveau de sécurité : Débutant Accessoires :**
» Echelle/Wall Unit

Position : Côté étroit face à l'échelle ou au wall unit à 20 centimètres de distance.

**Résistance :**
» Pour le travail des abducteurs :

› Niveau Débutant et Intermédiaire : Médium, face à l'échelle/ unit.

› Niveau Avancé - Fort, face à l'échelle/ unit.

» Pour le travail des adducteurs :

› Niveau Débutant – Léger proche de l'échelle.

› Niveau Intermédiaire – Zéro.

› Niveau Avancé : Léger de l'autre côté de l'appareil





**Position de Départ :**
» Debout de profil devant l'échelle avec le pied gauche sur la marche de côté.

» Relâchez le tronc, les épaules, le cou et les bras.

**Réalisation du Mouvement :**
» Ouvrez latéralement les deux hanches en même temps en décalant le bassin et le tronc maintenus verticaux vers la droite. Répétez 6 fois de chaque côté.

**Variations :**
» Ajouter des mouvements de genou, colonne ou des membres inférieurs.

**Guides et Images :**
» Assurez vous que le bassin reste en position neutre, particulièrement lors de la phase d'étirement.

» Expirez pendant les moments difficiles de l'exercice pour favoriser la stabilisation des muscles pelviens.

» L'étirement le plus agréable est obtenu lorsque la résistance est légèrement supérieure au poids de corps, une sensation de flottement est alors ressentie.

» Les Débutants et les utilisateurs manquant de stabilité doivent tenir la corde pour leur sécurité. Les personnes plus souples peuvent éloigner l'appareil de l'échelle ou surélever la jambe droite à une hauteur de barre plus adaptée

» Les personnes particulièrement souples préféreront utiliser les angles du chariot et les doubles exercices CoreAlign comme le Forward Split DU et le True Split.

**Prenez garde à :**
» L'inclinaison avant du bassin.

» Appliquer  une intensité égale des deux côtés.

» Maintenir une posture neutre du tronc.

» Eviter les tensions dans la région du cou.

**Objectif :**
» Défier l'interaction des articulations des membres inférieurs.

» Défier la mobilité des membres inférieurs.

» Travail de la posture et de l'orientation.

# Zusammenbau und Verwendung des CoreAlign® von Balanced Body®




Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
10811 | 02.08.21

balanced body®

Contact Us
1-800-PILATE
pilates.cc
Balanced Body, Inc
Sacramento, CA
001-916-388-2838
10811 | 02.08.21

## TEILELISTE

| Teil | Beschreibung | Stk. |
|---|---|---|
| N/A | CoreAlign Gestell/Rahmen | 1 |
| 950-221 | CoreAlign Gleitschlitten | 2 |
| 950-140 | CoreAlign Gleitschlitten-Stopper | 2 |
| 950-143 | CoreAlign Speed Bumps | 2 |
| 616-219 | Schaumstoff-Pads für Gleitschlitten | 2 |
| 15968 | Schaumstoff-Pads für Standplattform | 1 |
| 950-151 | Bänder und Griffe | je 1 Paar |
| 950-218 | Pfirsichfarbene (leichte) Widerstands-Tubes (4 in jedem Kit) | 2 |
| 950-219 | Blaue (mittlere) Widerstands-Tubes (4 in jedem Kit) | 2 |
| 950-220 | Graue (starke) Widerstands-Tubes (4 in jedem Kit) | 2 |
| 616-252 | Bandgriffe | 24 |
| 616-113 | CoreAlign Schraubenschlüssel | 1 |
| 616-114 | 6mm Inbusschlüssel | 1 |
| GEN9284 | 1/8" Inbusschlüssel | 1 |
| GEN9282 | 5/32" Inbusschlüssel | 1 |

*Das Wartungsset dient kleinen Korrekturen am CoreAlign, einschließlich Rollenaustausch, falls erforderlich.

Der CoreAlign ist ein zur Förderung von Kraft, Koordination und Gleichgewicht konzipiertes, innovatives Trainingsgerät. Es wurde von Jonathan Hoffman, PT, entworfen und kann von Personal Trainers, Pilates Trainern und Physiotherapeuten als funktionelles Trainingsgerät zur Rehabilitation, Verbesserung der allgemeinen Fitness und für athletisches Training zur Leistungsverbesserung verwendet werden. Wenn Sie mit CoreAlign noch nicht vertraut sind, empfehlen wir, einen ausgebildeten CoreAlign Trainer zu konsultieren, um die sichere und effektive Handhabung des Geräts zu erlernen.

**Hinweis**: Besondere Vorsicht ist geboten, wenn der CoreAlign mit großer Bandspannung oder auf unebenen oder rutschigen Böden wie Holz, Fliesen oder Teppichböden mit niedrigem Flor verwendet wird. Wenn Sie feststellen, dass Ihr CoreAlign und/oder die frei stehende Sprossenwand rutscht oder schaukelt, stellen Sie entweder die Nivellierfüße an der Sprossenwand ein, legen ein rutschhemmendes Pad unter die Gummifüße des CoreAlign oder verändern je nach Bedarf den Widerstand.



CoreAlign Hauptbestandteile mit optionaler Sprossenwand mit Wandanbringung

© 2011 Balanced Body®. Alle Rechte vorbehalten. CoreAlign® und Balanced Body® sind eingetragene US-Warenzeichen von Balanced Body Inc.
US Patent-Nr. D622787 und andere Patente angemeldet. Änderung der Preise und technischen Daten vorbehalten.



## A. AUFSTELLEN DES COREALIGN

Nehmen Sie den CoreAlign aus der Verpackung und legen Sie ihn mit dem schmalen Ende vor die Sprossenwand auf den Boden. Stellen Sie sicher, dass der CoreAlign auf einer ebenen Fläche steht.

HINWEIS BEZÜGLICH MÖBELGLEITERN: Für einige Übungen muss der CoreAlign näher zu oder weiter weg von der Sprossenwand aufgestellt werden. Sie können Möbelgleiter unter die Füße des Geräts legen, damit es leichter zu bewegen ist. Wählen Sie die Möbelgleiter je nach der Bodenoberfläche, auf der das Gerät aufgestellt ist. Möbelgleiter für eine Vielzahl von Oberflächen finden Sie in Ihrem nächsten Baumarkt. Wenn Sie sich für Möbelgleiter entscheiden, beachten Sie bitte, dass diese ein Rutschen des CoreAlign während der Benutzung verursachen könnten.

## B. ANBRINGEN DER COREALIGN WIDERSTANDS-TUBES

1. Entfernen Sie den oberen Teil des CoreAlign Gleitschlittens, indem Sie an dem runden Knopf an einem Ende ziehen und den oberen Teil wie in **Abb. A** gezeigt anheben.



Abb. A

2. Plazieren Sie die Bandhalterungen in die Einschnitte an beiden Seiten des Gleitschlittens **(Abb. B)**. Gemäß Standardanordnung für die Tubes plazieren Sie die 2 leichten (pfirsichfarbenen) Tubes in die äußeren Positionen, die 2 mittleren (blauen) Tubes in die Mittelpositionen und die 2 starken (grauen) Tubes in die inneren Positionen.

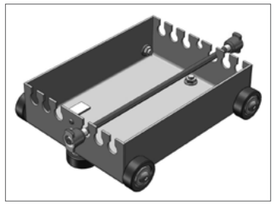


Abb. B

3. Den oberen Teil des Gleitschlittens wieder anbringen, indem Sie den oberen Teil einschieben **(Abb. C)** und den runden Knopf herausziehen, damit der obere Teil völlig hineinfällt. Den Knopf loslassen, um den Teil zu arretieren.

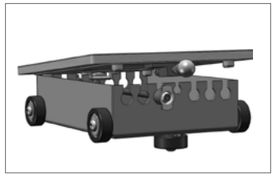


Abb. C

**Die Widerstands-Tubes auf Abnutzung überprüfen**

Die Tubes müssen regelmäßig ersetzt werden, um konstanten Widerstand und sicheres Trainieren auf dem CoreAlign zu gewährleisten. Überprüfen Sie die Tubes wöchentlich, indem Sie die Gleitschlitten öffnen und nach Löchern oder abgenutzten Stellen suchen. Jegliche abgenutzten Tubes müssen sofort ersetzt werden. Um die Lebensdauer Ihrer gelagerten Tubes zu verlängern, bewahren Sie diese bis zur Verwendung in einem verschließbaren Sack und weg von direktem Sonnenlicht und Hitze auf.

## C. BENUTZUNG DES COREALIGN

Der CoreAlign besteht aus zwei in zwei Gleitbahnen laufenden unabhängigen Gleitschlitten mit zwei Standplattformen an jeder Seite des Geräts. Der Gleitschlittenwiderstand wird durch das Verbinden farbkodierter elastischer Bänder zwischen dem Gleitschlitten und den Einschnitten an den Enden des Rahmens erzielt. Der Widerstand kann eingestellt werden, indem die Farbe und/oder die Anzahl der verwendeten elastischen Tubes geändert wird. Siehe Abb. A und B für die richtige Anbringung der Tubes.

**Ausgangspositionen des Gleitschlittens**
Die Struktur des CoreAlign ermöglicht Ihnen, Widerstand des Gleitschlittens auf verschiedene Art und Weise zu erzeugen. Zu den üblichen Konfigurationen gehören:

Beide Gleitschlitten sind am Sprossenwandende des Rahmens befestigt. **(Abb. D)**

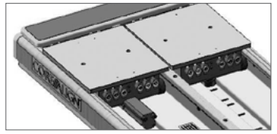


Abb. D

Beide Gleitschlitten sind am offenen Ende des Rahmens befestigt. **(Abb. E)**

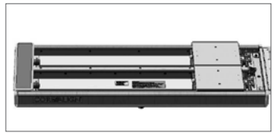


Abb. E

Ein Gleitschlitten wird am Sprossenwandende und der andere am offenen Ende des Rahmens befestigt. **(Abb. F)**



Abb. F

Beide Gleitschlitten in nur einer Gleitbahn, wobei die Tubes an je einem Ende des Rahmens angebracht werden. **(Abb. G)**



Abb. G

Beide Gleitschlitten in nur einer Gleitbahn, wobei die Gleitschlitten miteinander verbunden werden. **(Abb. H)**

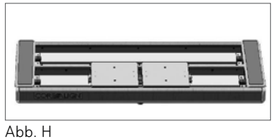


Abb. H

### Einstellen der Widerstands-Tubes

Um den Widerstand einzustellen, auf die Verriegelung der Standplattform drücken, um die Plattformabdeckung auszurasten und wie gezeigt anzuheben **(Abb. I)**.

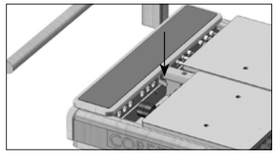


Abb. I: Verriegelungshebel

Sie werden unter der Abdeckung mehrere Einschnitte sehen **(Abb. J)**.

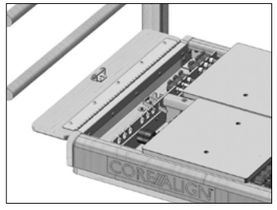


Abb. J

- Plazieren Sie die Bandhalterung am Ende der Tube sicher in den Einschnitt, mit dem sie auf derselben Linie ist.
- Wenn alle benötigten Tubes positioniert sind, die Abdeckung absenken und sicherstellen, dass Sie ein Klicken hören, das anzeigt, dass die Standplattform sicher eingerastet ist.
- Jede Tube-Farbe stellt einen anderen Widerstandsgrad dar. Pfirsichfarben = Leicht, Blau = Mittel, Grau = Stark
- Die spezifische Nummer und das Gewicht der für jede Übung erforderlichen Tubes finden Sie in der Beschreibung der Übungen. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir, 2 Tubes anzubringen, wenn der Gleitschlitten verwendet wird, um die Instabilität des Gleitschlittens zu minimieren, sollte eine Tube reißen.

### Gleitschlitten-Stopper und Sperreinstellungen

Um die Bewegung des Gleitschlittens zu begrenzen, einen Stopperblock in die Gleitbahn einsetzen, indem die 4 Puffer dem Gleitschlitten zugewandt sind und der Stift in den entsprechenden Schlitz in der Gleitbahn eingesetzt wird **(Abb. K, L)**.

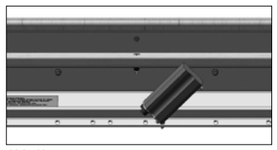


Abb. K

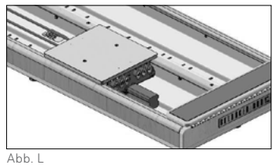


Abb. L

Um den Gleitschlitten am Ende der Gleitbahn zu fixieren, setzen Sie den Stopperblock in die Gleitbahn ein, wobei die 4 Puffer dem Gleitschlitten abgewandt sind, und setzen Sie den Stift in den Schlitz, der den Gleitschlitten sichert **(Abb. M)**.

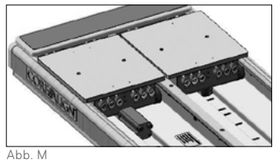


Abb. M

### CoreAlign Zubehör

Viele CoreAlign Übungen erfordern das folgende Zubehör:

- Sprossenwand mit Wandanbringung
- Riemen mit Handgriffen (inbegriffen)
- Stopperblöcke für den Gleitschlitten (inbegriffen)
- Freistehende Sprossenwand

Zusätzlich zum Standard CoreAlign kann das folgende Zubehör für spezifische Übungen am Gleitschlitten verwendet werden:

- Gleitschlitten-Pads für Knie, Ellbogen und Unterarme (inbegriffen)
- Drehscheiben
- Speed Bumps für Hände und Füße (inbegriffen)

Je nach Übungen und Kunden könnte auch Folgendes erforderlich sein:

- Ein Seitenholm zur Sicherheit, wenn Sie seitwärts auf dem Gleitschlitten stehen oder für zusätzliche Stabilität für Anfänger
- Eine Turnmatte
- Ein Physioball

## D. VERWENDUNG DER GRIFFE UND GURTE

Mehrere (in Ihrer CoreAlign Anleitung enthaltene) CoreAlign Übungen erfordern optionale Griffe und Gurte zur Unterstützung. Um diese an der Sprossenwand anzubringen, plazieren Sie das Schlaufenende rund um das äußere Ende einer langen Sprosse. Wählen Sie die gewünschte Höhe für die Griffe und wickeln Sie das Seil um die Sprossenwand und/oder das äußere Ende einer Sprosse, bis die gewünschte Länge erreicht ist. Zum Einstellen einfach das Schlaufenende an einem anderen Ende einer Sprosse anbringen. Vor Verwendung sicherstellen, dass sie fest sitzen.

## E. VERWENDUNG DER SPEED BUMPS

Die Speed Bumps sind inbegriffen, um die Hände und Füße auf den CoreAlign Gleitschlitten zu unterstützen. Zur Anbringung die zwei Stifte an der Unterseite des Speed Bump in die Löcher auf der Oberseite des Gleitschlittens einsetzen **(Abb. O)**. Wenn Sie sich von den Speed Bumps abstoßen, richten Sie diese so, dass Sie sich von der am weistesten von den Stiften entfernten Seite abstoßen.

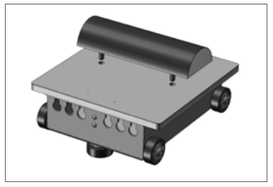


Abb. O



## F. SICHERHEITSHINWEISE UND KONTRAINDIKATIONEN

Sicherheit und Verletzungsverhütung sind der Kern der CoreAlign Methode und diese Sicherheitsrichtlinien dienen dazu, die Aufmerksamkeit zu schärfen und Gefahren zu minimieren. Wenn Sie das Gerät persönlich oder mit einem Kunden verwenden, ist es wichtig, dass Sie die Sicherheitserwägungen für den CoreAlign verstehen, um ein positives Übungserlebnis zu schaffen.

Beim Training im Studio obliegt es der Verantwortung des Trainers, zu beurteilen, ob alle Übungen sicher sind und der Erfahrung des Schülers mit dem CoreAlign sowie seinem/ihrem allgemeinen körperlichen Zustand und möglichen Verletzungen oder Bewegungseinschränkungen entsprechen. Die folgenden Sicherheitprinzipien müssen ungeachtet der körperlichen Fähigkeiten des Kunden beachtet werden.

## ALLGEMEINE SICHERHEITSERWÄGUNGEN

### Gleichgewicht halten

Da der CoreAlign zwei bewegliche Gleitschlitten hat, auf denen Sie stehen, ist Vorsicht geboten, wenn Sie auf das Gerät aufsteigen bzw. vom diesem heruntersteigen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Um die Gefahr zu verringern, sollten sich Benutzer beim Aufsteigen, Absteigen und bei Positionsänderungen an einer der Sprossen festhalten. Für Benutzer die neu, verletzt oder höheren Alters sind oder Gleichgewichtsstörungen haben, kann der Trainer den Gleitschlitten mit dem Fuß stabilisieren, während der Benutzer auf- bzw. absteigt, oder einen Seitenholm zum Anhalten bereitstellen.

### Gleitschlitten immer unter Kontrolle halten

Um zu vermeiden, dass Ihre Füße vom Gleitschlitten abrutschen und um guten Kontakt zwischen Ihren Füßen (oder Händen, Unterarmen usw.) und dem Gleitschlitten zu gewährleisten, sollten Sie immer gut passende Sportschuhe tragen oder ein Klebepad zwischen Fuß und Gleitschlitten legen, um einen sicheren Halt des Fußes zu gewährleisten.

### Körperteile und andere Gegenstände während des Trainings vom Gleitbahnbereich fernhalten

Wenn die Tubes befestigt sind, können sich die Gleitschlitten sehr schnell und mit hoher Kraft bewegen. Körperteile und andere Gegenstände daher immer von den Gleitbahnen fernhalten. Dazu gehören lockere Kleidung, Haare, offene Schnürsenkel oder sehr lange Hosen.

### Reißen der Widerstands-Tubes

Die Widerstands-Tubes können bei jeder Übung reißen. Zur Sicherheit sollten daher immer 2 Tubes an jedem Gleitschlitten angebracht sein, die Tubes jede Woche auf Abnutzung überprüft und regelmäßig ersetzt werden.

### Unbeaufsichtigte Verwendung

Wenn der CoreAlign in einem Bereich aufgestellt ist, in dem ungeübte Personen das Gerät ohne Aufsicht verwenden könnten, müssen die Gleitschlitten separat vom Rahmen aufbewahrt werden, um eine unerwünschte Verwendung zu verhindern.

**Personen mit den folgenden Voraussetzungen muss besondere Beachtung geschenkt werden:**

» Schwangere

» Gelenkinstabilität und/oder erheblich eingeschränkte Bewegungsfreiheit

» Jegliche kürzlich erlittene Verletzungen

» Gleichgewichtsprobleme

» Osteoporose oder Osteopenie

» Benutzer, die Angst vor Bewegung haben

» Konzentrations-, Aufmerksamkeits- oder Kommunikationsprobleme

» Jeglicher Krankheitszustand, in dem sportliche Aktivitäten nicht empfohlen werden.

**Kontraindikationen**
Für Personen mit den folgenden Problemen wird die Verwendung nicht empfohlen:

» Jegliche Bewegungsbeeinträchtigungen.

» Wenn jegliche Übungen Schmerzen verursachen.

» Eine Kontraindikation für Schwangere*

***Hinweis:** Schwangere sollten den CoreAlign nicht verwenden, wenn jegliches der Folgenden zutrifft:

» Unzureichende CoreAlign Erfahrung

» Erlittene Fehlgeburt(en)

» Gelten aus jeglichen Gründen als risikoreich

## G. REINIGUNG DES COREALIGN

Gleitbahnen und Rollen täglich mit einem feuchten Tuch reinigen.

Die Politur auf dem Aluminium-Gleitsystem wird sich mit der Zeit abnutzen. Dies gilt als normale Abnutzung und hat keinen Einfluss auf die Funktionsweise der Maschine.

**Garantie**
Die Garantiezeit für den CoreAlign beträgt 5 Jahre, ausgenommen mechanische Verschleißteile und Widerstands-Tubes. Die Seriennummer befindet sich unter der Standplattform.

## FRAGEN?

Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international).

## TRAINING

Zusätzlich zu den hierin enthaltenen Übungsbeispielen ist ein umfangreiches CoreAlign Training bei **Balanced Body®** erhältlich. Bitte kontaktieren Sie uns unter der Nummer 1-800-Pilates (in den USA), +1-916-388-2838 (international) oder über pilates.com.



# Sicherheit zuerst: Eine Anleitung zur ordnungsgemäßen Wartung und sicheren Handhabung Ihres Pilates-Geräts.

Seit mehr als 35 Jahren hat Balanced Body sicherheitstechnische Innovationen für Pilates-Geräte erarbeitet. Viele dieser Verbesserungen sind zum Industriestandard geworden, und Pilates-Geräte sind heute sicherer als je zuvor.

Zusätzlich zur Qualität des Geräts hängt Sicherheit von ordnungsgemäßer Wartung und sicherer Verwendung 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. **Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben. Das Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.**

## VOLLSTÄNDIGE AUSRÜSTUNG

**Federn**
Feder Untersuchungen sind kritisch, um Ihre Ausrüstung in sicherem Betriebszustand zu bewahren. Alle ausbalancierte Körper Federn sollten spätestens aller zwei Jahre ausgetauscht werden. Bestimmte Umgebungen und Benutzungen können die Lebenserwartung der Federn verkürzen und Sie müssen vielleicht die Federn öfter wechseln. Deshalb ist es sehr wichtig die Federn regelmäßigen Abständen zu kontrollieren, weil 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.

Beim Gebrauch nicht zulassen, dass die Federn unkontrolliert zurückschnellen. Das wird die Feder beschädigen und die Lebenserwartung verkürzen.

**Überprüfen Sie die Federn auf Lücken und Knicke (wöchentlich oder monatlich, abhängig von der Häufigkeit der Benutzung).**
Schauen Sie nach Lücken und Knicke zwischen den Windungen wenn sich die Feder in Ruhe befindet. Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Feder am verjüngten Ende eine schmale Lücke hat (eine Lücke kann bei der Herstellung entstehen). Jedoch sollte es keine Lücken auf dem Körper der Feder geben. Falls Sie irgendeine Lücke oder Knick am Körper der Feder sehen, Benutzung einstellen und die Feder umgehend ersetzen. Siehe Abb. 1. Zusätzlich, Rost irgendwo auf den Windungen verkürzt das Leben der Feder. Benutzung umgehend einstellen wenn Sie während der Kontrolle irgendwelchen Rost oder Oxidation sehen.

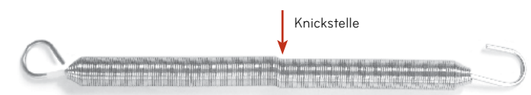
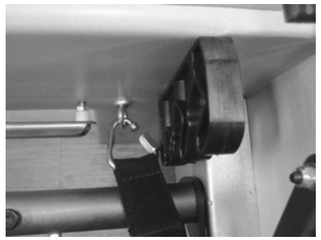


Abb. 1

**Schnellverschluss-Haken**
**Überprüfen Sie die Haken auf Verschleiß (monatlich).**
Kontrollieren Sie die Schnellverschluss-Haken in monatlichen Abständen auf ihre ordnungsgemäße Funktion. Drehen Sie dafür die Sechskant-Verbindungsmutter am Haken nach rechts, um sie festzuziehen. Sollten Sie feststellen, dass die Mutter bei mehreren aufeinander folgenden Kontrollen festgezogen werden muss, verwenden Sie einen 7/16"-Schlüssel, um die Mutter festzuziehen, oder verkürzen Sie die Kontrollintervalle auf zwei Wochen. Siehe Abbildung 2a.

HINWEIS: VERWENDEN SIE KEINEN RIEMEN, SOLANGE DIE SECHSKANT-VERBINDUNGSMUTTER NICHT AUF DEM GEWINDE FESTGEZOGEN IST.


Figure 2a

**Druckknöpfe**
**Schnappverbindungen auf Abnutzung überprüfen (monatlich).**
Überprüfen Sie zuerst 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, müssen Sie die Feder sofort entfernen und Balanced Body anrufen, um die Feder oder Schnappverbindung zu ersetzen. Siehe Abb. 2b.


Abb. 2b: Intakte 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 BÄNDER

**Seilabnutzung (vierteljährlich).** Die Seile müssen ausgetauscht werden, wenn der Kern des Seiles durch den Mantel sichtbar ist oder die Seile abgeflacht sind. Überprüfen Sie besonders jene Abschnitte des Seils, die an den Klemmen angebracht sind und 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. Siehe Abschnitt "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. Die Federn aushaken und an einer anderen Stelle der Federstange anbringen. Damit 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 immer 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 Benutzer haben für die Reformer eine "Standardeinstellung".** Am Ende einer Trainingsperiode stellt der Benutzer 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 wird, muss der Fußgurt immer gespannt sein (wobei die Schnappverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. Siehe Abb. 4.

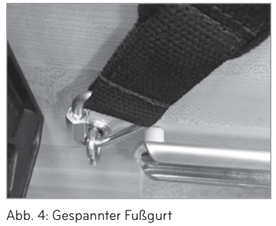


Abb. 4: Gespannter Fußgurt

## 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, dass Sie die Schienen einmal pro Woche abwischen.

Die Federn aushaken und die gesamte Länge der Schienen mit einem weichen Tuch und einem milden handelsüblichen Reinigungsmittel wie z.B. Simple Green®, 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 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 zu entfernen.

**Schmierung.** Reformer müssen nur selten geschmiert werden. Gelegentlich könnte eine Seitenrolle quietschen. In diesem Fall sprühen Sie eine kleine Menge Trockensilikon auf ein Tuch und wischen damit dort über die Aluminiumschiene, wo sie Kontakt mit der Seitenrolle hat. "Trockenes" Silikon basiert nicht auf einer Ölbasis. Niemals auf Öl basierendes ("nasses") Silikon und WD40 verwenden, da diese Schmutz anziehen. Niemals Silikon nahe den Rollen oder in die Rollen sprühen – dies könnte das Schmiermittel aus den Lagern herausschwemmen und die Lager zerstören. Sie erhalten Trockensilikon in den meisten Baumärkten und Autozubehörgeschäften. Die Umlenkrollen müssen manchmal geschmiert werden, um ein Quietschen zu unterbinden. Sprühen Sie ganz kurz Trockensilikon oder Teflonspray in die Umlenkrolle. Nicht zuviel sprühen. Es wird empfohlen, die Seile zu entfernen, damit diese nicht mit Silikon besprüht werden.

Schmieren Sie **nicht** die Allegro 2 Schienen.

**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.

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



## TRAPEZ-TISCH (CADILLAC) & TÜRME

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

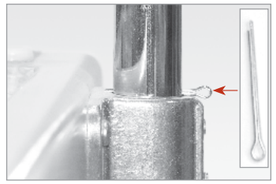


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapeztisch.

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

**Durchsteckleiste der Push-Through-Stange (PTS).**
Die PTS bewegt sich vertikal, um unterschiedliche Benutzer und Übungen zu ermöglichen. Die Schieber auf den Rohren ermöglichen diese vertikale Bewegung. Stellen Sie sicher, dass diese Schieber sauber und leicht zu bewegen sind. Stellen Sie vor Beginn einer Übung sicher, dass die Schieber korrekt mit den PTS-Bohrungen ausgerichtet sind und in ihrer Position verriegelt sind. Ziehen Sie nach unten, um sicherzustellen, dass alles korrekt ist. Wenn Sie Verschleiß an den Schiebeknopfstiften bemerken, wenden Sie sich für Ersatz bitte an Balanced Body. Die Verwendung der PTS in diesem Zustand kann zu Verletzungen führen.



Abb. 6: La cinghia di sicurezza tiene la barra in posizione "ore 4:00". La cinghia è agganciata alla PTS e alla struttura con il telo, non ai bulloni a occhiello.

**Wöchentliche Wartung.** 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 dem nächsten Loch und fahren Sie damit fort, das System in Position zu schieben. Einmal über ein Loch wird der Stift des Knopfes automatisch in die Öffnung fallen. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie das PTS mit Kraft nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Löchern fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

**T-Stift- Einstellung der Push-Through-Stange (PTS).**
Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden und bei denen sich der Kopf des Kunden unter der PTS befindet, kann die T-Stift-Einstellung zusätzlich zum Sicherheitsgurt oder der Kette verwendet werden. Es wird nachdrücklich empfohlen, den Kunden einzuweisen. Dies ist aus



Abb. 7: La cinghia di sicurezza tiene la barra in posizione "ore 4:00". La cinghia è

**Verwendung der Push-Through-Stange (PTS).** Sicherstellen, dass Sie ausreichend Platz rund um den Trapeztisch 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 oberen 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 viel stabiler als Ösenbolzen. **Abb. 6.**

Es wird nachdrücklich empfohlen, den Kunden einzuweisen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

**Einstellen der PTS für bodenfedernde Sprungübungen.** Bei bodenfedernden Übungen sollte der Sicherheitsgurt so angebracht werden, dass der Winkel der Durchsteckschiene nicht niedriger als die 4-Uhr-Position ist. Dies begrenzt den Bereich des Stabes und verhindert, dass er möglicherweise mit dem Benutzer in Kontakt kommt.

Die Verwendung der 4. Seite der PTS zusammen mit dem Sicherheitsgurt ist sehr empfehlenswert, um Verletzungen zu vermeiden.

## STÜHLE

**Mit Vorsicht absteigen.** Wenn Sie vom Stuhl absteigen, lassen Sie die Pedale langsam und vorsichtig aus. Die Pedale nicht zurückschnappen lassen.

**Hilfestellung durch Trainer.** Wenn der Anwender auf dem Stuhl steht, sitzt oder liegt, besteht erhöhte Gefahr des Herunterfallens. Besonders Übungen im Stehen können gefährlich sein. Die Hilfestellung eines Trainers macht diese Übungen sicherer.

**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 zusätzliches Desinfizieren verwenden Da Desinfektionsmittel nach mehrmaliger Verwendung Geruchsrückstände hinterlassen, wird empfohlen, den desinfizierten Bereich mit reinem Wasser und einem Schwamm oder weichem Handtuch nachzuwischen.

## ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN



Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

**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. Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie weiter festzuziehen. Schieben Sie einen Schraubendreher durch die Ösenbolzen, um diese festzuhalten, während die Muttern festgezogen werden. Verwenden Sie dazu nur Zeige- und Mittelfinger am Griff des Schraubenschlüssels (und nicht die ganze Hand).

Mit dieser Methode wird ein Überdrehen verhindert, wodurch die Metallteile beschädigt werden könnten. **Abb 9.**

Es wird empfohlen, zu überprüfen, ob die Stifte in den Kolbenknöpfen vorstehen und in die vertikalen Rohre einrasten. Ziehen Sie zuerst beide Knöpfe heraus und beginnen Sie damit, die Schieber in eine andere Position zu bewegen.

Die Knöpfe vor dem nächsten Loch lösen und das System weiter schieben. Einmal über ein Loch wird der Stift des Knopfes in die Öffnung fallen. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie das PTB mit Kraft direkt nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Löchern fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ersetzt werden; Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

## INSPEKTION DER AUSRÜSTUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

Wir empfehlen Ihnen, ein Wartungsprotokoll für jedes Gerät aufzubewahren. Das Protokoll sollte Folgendes enthalten:

1. Eine Beschreibung der Maschine einschließlich der Seriennummer, des Datums und des Ortes des Kaufs und des Herstellers. All diese Informationen sollten auf der Rechnung erscheinen.

2. Datum und Beschreibung aller erforderlichen Wartungs- und Inspektionsarbeiten.

3. Datum und Beschreibung jeder Reparatur, einschließlich Name und Kontaktinformationen für Person oder Unternehmen, die die Reparatur durchführt.

## WARTUNGSPLAN

| Vollständige Ausrüstung | Tag | Wo. | Mo. | Quart. |
|---|---|---|---|---|
| Prüfen Sie die Federn auf Lücken und Knicke | | | | |
| Prüfen Sie Druckknöpfe auf Verschleiß | | | | |
| Schrauben und Muttern auf Dichtheit prüfen | | | | |
| **Reformatoren** | | | | |
| Räder und Gleise saubern | | | | |
| Federhaken/Ringschrauben prüfen | | | | |
| Federn drehen | | | | |
| Seile/Gurte prüfen | | | | |
| Schienenstützen prüfen | | | | |
| Einstufige Federbeine prüfen | | | | |

## ERSATZTEILE

Um Ersatzteile zu bestellen, oder wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

U.S. und Canada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
United Kingdom: 0800 014 8207
Andere Orte: +1 916-388-2838

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

## PODCASTS FÜR MONTAGE UND WARTUNG

Werfen Sie einen Blick auf unsere Bibliothek für Montage- und



# Empfohlene Übungen Hoof

Hoof ist die einfachste Übung zur Integration der Kraft der unteren Extremiäten, zur Stabilisierung des Beckens und um sich an die Bewegungen auf dem CoreAlign zu gewöhnen. Dies ist normalerweise eine der ersten Übungen der Sitzung, als "Kick-Start".

Bei dieser Übung werden die Körperkräfte durch die Becken-Lumbal-Region kontrolliert, die dann von  Extremität zu Extremität übertragen werden.

Hat einen niedrigen Herausforderungsgrad.  Obwohl Hoof als seine Basic-Übung gilt, für unerfahrene oder beeinträchtigte Nutzer, könnte es auch als mittelschwere oder eine hochgradige Herausforderung gesehen werden.

**Für Anfänger. Zubehör:**
» Sprossenwand /Wall Unit

» Position: Das schmale Ende dicht an die Sprossenwand oder Wall Unit stellen.



**Widerstand:**
» Leicht, der Sprossenwand / Wall Unit zugewandt

**Start-Position:**
» Stehen Sie der Sprossenwand / Wall Unit zugewandt und halten Sie sich an einer Sprosse auf Hüfthöhe fest.

**Bewegungsablauf:**
» Während Sie Wirbelsäule, Becken und Hüfte in ihrer neutralen Position halten, beugen Sie ein Knie, heben Sie die Ferse an und drücken Sie den Schlitten mit den Zehen nach hinten (als ob Sie jemanden hinter Ihnen die Unterseite des Hufes zeigen möchten).

» Zurück zur Start-Position.

» Seitenwechsel.

» Wiederholen Sie die Übung 6 x pro Seite.

**Variationen:**
» "Hands off": Nehmen Sie die Hände von der Sprosse und legen Sie sie auf die Hüften. Somit wird die Herausforderung erhöht, das Gleichgewicht und die Stabilität zu halten.

**Cueing and Imagery:**
» (Erläuterungen des Instructors während der Übungen)

» Arme und Hände bleiben entspannt.

» Bewegen Sie nur den Unterschenkel, das Knie bleibt unterhalb der Hüfte.

» Von der Seite betrachtet, bilden beide Knie eine Linie.

» Bewegen Sie sich sanft in beide Richtungen.

» Nicht das Becken und den Rumpf neigen.

» Hüfte nicht bewegen. Halten Sie sie in neutraler Stellung.

» Verwenden Sie nicht die Kraft der oberen Extremitäten zur Erhaltung des Gleichgewichts.

» Legen Sie ein flaches Kissen unter die Oberschenkel, um die Hüfte leichter zu stabilisieren.

**Ziel:**
» Korrekte Kraftübertragung von Becken-Lumbal-Region während der Übung.

» Korrekter Bewegungsablauf der unteren Extremitäten während der Übung.

» Training der Haltung und Orientierung.

# Pect Walking

**Für Anfänger**
**CoreAlign:** Das schmale Ende an die Sprossenwand stellen

**Körper:** Der Sprossenwand abgewandt. Hände auf Hüfthöhe

**Widerstand:** 1 Blau oder 1 Grau  an der Sprossenwand befestigt.

Pect Walking ist eine kombinierte Anstrengung des Ober- und Unterkörpers resultierend aus dem Dehnen von Brust und Armen. Es eignet sich für eine Reihe von Übungen abgewandt von der Sprossenwand.





**Start-Position:**
» Stehen Sie mit je einem Fuß auf einem Gleitschlitten, abgewandt von der Sprossenwand

» Legen Sie beide Hände auf eine Sprosse oder die seitlichen Sprossenholme, in Hüfthöhe mit gestreckten Ellbogen.

**Bewegungsablauf:**
› Schieben Sie das linke Bein nach vorne, während der Oberkörper leicht nach hinten, während der Oberkörper leicht nach hinten geneigt ist un der Brustbereich gedehnt wird. Die Ferse hebt sich passiv vom Schlitten.

» Stretch-Phase:

› Während Sie den Rumpf stabilisieren, fühlen Sie die Dehnung zwischen dem linken Arm und dem rechten Bein.

» Umkehrphase:

› Behalten Sie eine aufrechte neutrale Position und kommen Sie zurück in die Start-Position.

» Seitenwechsel:

» Wiederholen Sie die Übung 4 x pro Seite.

**Wichtige Punkte::**
» Bewegen Sie den Körper, als wäre er eine Einheit.

» Sie sollten die Dehnung im Brustbereich fühlen oder auf der Vorderseite der Arme.

» Verwenden Sie die Bauchmuskeln, um ein Absacken des Rumpfes beim Ausatmen zu verhindern, wenn das Vorderbein den Schlitten schiebt.

» Halten Sie die Hüfte aufrecht, nicht gebeugt.

» Halten Sie den Kopf in einer Linie mit dem  Oberkörper, ohne dass der Kopf nach vorne drückt, wenn der Oberkörper sich bewegt.

» Nicht die Schultern abrunden.

» Halten Sie den Brustkorb geschlossen, immer im Einklang mit dem Becken, wenn Sie das Bein nach vorne bewegen.

» Halten Sie die Lendenwirbelsäule neutral. Eine Überstreckung des unteren Rückens ist nicht erlaubt.

**Ziel:**
» Verbesserte Stabilität oberer und unterer Gliedmaßen

» Verbesserte Beweglichkeit oberer und unterer Gliedmaßen

» Training der Haltung und Orientierung.

» Dehnung von Brust und vorderer Schulter



# Side Split

Abhängig von der Konfiguration des Widerstandes, kann der Side Split entweder die Hüft-Abduktion oder die Hüft-Adduktion trainieren..

**Für Anfänger**
**Zubehör:**
» Sprossenwand / Wall Unit

Position: Das schmale Ende an die Sprossenwand oder Wall Unit stellen, mit einer Entfernung von 20 cm.

**Widerstand:**
» Für Training der Abduktoren:

› Anfänger und fortgeschrittene Anfänger: Mittel, der Sprossenwand / Wall Unit zugewandt.

› Fortgeschrittene – Anspruchsvoll: der Sprossenwand / Wall Unit zugewandt.

» Für Training der Adduktoren:

› Anfänger: Ganz nah an der Sprossenwand.

› Fortgeschrittene: Auf der gegenüberliegenden Seite der Sprossenwand.





**Start-Position:**
» Sie stehen seitlich zur Sprossenwand mit dem linken Fuß auf der Stand Plattform

» Entspannen Sie Oberkörper, Schultern, Nacken und Arme.

**Bewegungsablauf:**
» Ziehen Sie beide Hüften zusammen und verschieben Sie das aufgerichtete Becken und den Rumpf nach rechts. Wiederholen Sie die Übung 6 x pro Seite

**Variationen:**
» Integrieren Sie die Bewegung von Knie, Rücken und der unteren Extremitäten.

**Cueing and Imagery:**
» Stellen Sie sicher, dass sich das Becken in neutraler Position befindet, speziell während der Dehnungsphase.

» Atmen Sie während schwieriger Übungen aus, um eine Beckenstabilisierung zu erleichtern.

» Die angenehmste Dehnung ist erreicht, wenn der Widerstand etwas höher ist als das eigene Körpergewicht, unter Ausnutzung des Floating Feel Effekts.

» Anfänger und Nutzer, bei denen die Gefahr besteht herunterzufallen, sollten Sie zu ihrer Sicherheit am Seil, dass an der Sprossenwand fixiert ist, festhalten.

» Beweglichere Nutzer können das Gerät auch weiter entfernt von der Sprossenwand stellen. Oder das rechte Bein auf eine angemessene Sprossenhöhe anheben.

» Außergewöhlich bewegliche flexible Menschen bevorzugen u.U. eine angewinkelte Schlittenoberfläche und duale CoreAlign Übungen wie z.b. den Forward Split DU und True DU (Spagatversionen).

**Hinweis: Vermeiden Sie:**
» Abknicken des Beckens

» Ungleiche körperliche Leistung zwischen den beiden Körperhälften.

» Verlust der neutralen Position des Oberkörpers.

» Verspannungen im Nackenbereich.

**Ziel:**
» Korrekte Kraftübertragung in den unteren Extremitäten während der Übung.

» Korrekter Bewegungsablauf der unteren Extremitäten während der Übung .

» Training der Haltung und Orientierung.

balanced body®

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
10811 | 02.08.21