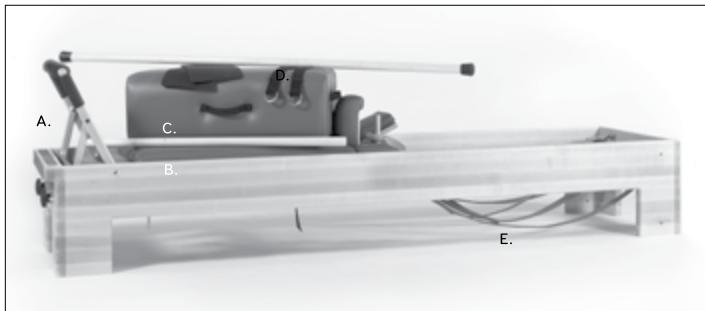


# Assembling the Balanced Body® CenterLine® Reformer (and Tower)

THIS IS A MEDICAL DEVICE



A. Footbar B. Carriage C. Sitting Box D. Gondola Pole & Dowel E. Straps

DESCRIPTION	PART NO.	QTY.
Gondola Pole	720-006	1
Short Box Dowel	607-128	1
Kneeling Pads	108-018	2
Sitting box	721-010	1
Cotton Foot Strap	607-349	1
Extender Straps	607-343	2
Leather Straps	607-482	2
Handles	950-161	1 pair
Green Springs	SPR9360	4
No Roll Springbar	17436	1
Detachable Shoulder Assembly	N/A	2
Detent Pin w/Lanyard	N/A	2
Screw with locking knob	N/A	2
Carriage Extension Stopper	200-211	2

## INSTALL THE CARRIAGE

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

## INSTALL THE STRAPS

Place strap handles over shoulder rests. Insert the end of leather strap with the black fabric through the caster (rough leather side is against the caster) as shown in Figure A.

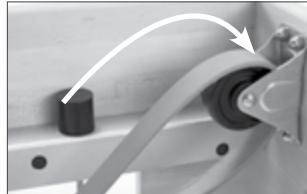


Figure A: Straps and Carriage Extension Stopper.

## Statement of Intended Use

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

For printed instructions contact Balanced Body.



Guide the strap through the silver loop under the carriage as shown in figure B. Depress the metal lever on the clip and guide the black end of the strap through. It is important that the black strap goes through the clip as shown in Figure C. Adjust until strap is tight.

Note: straps would need to be adjusted if the springbar is moved to a different gear.

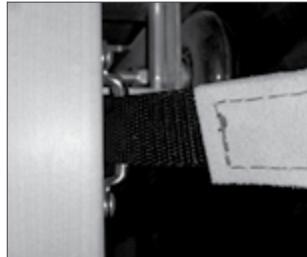


Figure B

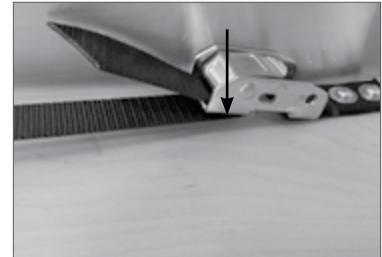


Figure C: Metal clips for attaching straps to under carriage.

## ATTACH THE SPRINGS TO THE UNDERSIDE OF THE CARRIAGE

Attach one spring to each eye-bolt on the underside of the carriage as shown in Figure D. The open end of the spring hook should be facing down.



Figure D: Springs at rest

## INSTALL THE SPRINGBAR

Place the springbar with hooks facing up into the gear block as shown in Figure E.

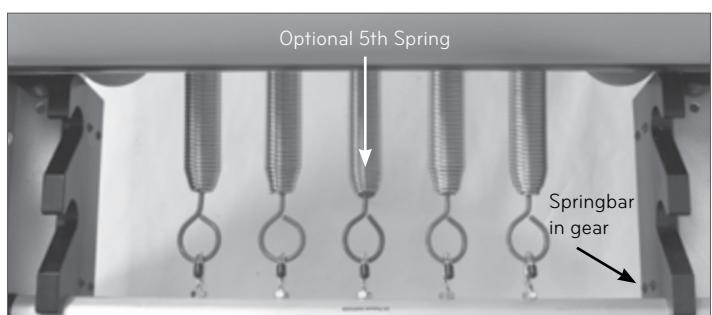


Figure E: Springs and Springbar.

## INSTALLING THE SHOULDER RESTS ON THE CENTERLINE™ REFORMER

Slide the shoulder rests into the shoulder lock plate on the carriage. There are two options to fix the shoulder rests.

1. Use the detent pin with lanyard for fast and easy removal. Unscrew the silver screw next to the headrest and guide the lanyard through it. Screw back into place. Use the detent pin to lock the shoulder rests.
2. Use screw with the locking knob. Guide the screw through the hole in the shoulder bracket and the shoulder bracket lock. Use the locking knob to lock it from under the carriage.



Figure F



Figure G

## CARRIAGE EXTENSION STOPPER

Carriage stoppers are installed in the right hand carriage rail (if you are sitting on the carriage) to limit the distance the carriage can travel. See Figure H.



Figure H: Straps and Carriage Extension Stopper.

This range limiter is most commonly used for clients who have a limited range of motion, or to stop the carriage from traveling too far. The CenterLine also features carriage stopper positions at the footbar end of the frame, used to change the carriage starting position and spring resistance.

## INSTALL THE OPTIONAL FOOT PLATE

Correct installation of the foot plate is very important. Properly installed, all BB foot plates should be vertical and fully supported by the footbar.



Figure I: Footbar and Footplate.

Loosen the two black knobs located at the footbar end of the frame. Place the footbar support into the slot in the gear block as shown in Figure I. Slide the padded foot plate into the bracket on the inside of the frame. Tighten the two black knobs to secure the foot plate into position. The Footbar will support the foot plate as shown (Fig. J)



Figure J: Proper Footbar Position.

## CLEANING AND MAINTENANCE

### Cleaning

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

Equipment upholstery is coated with BeautyGard®, which offers antibacterial protection. If you want additional disinfection, Balanced Body offers Balanced Body CleanTM disinfecting solution. Use of any other solution (especially those containing essential oils) will shorten the life of some equipment and is not recommended. A mild soap and water solution may also be used. Be sure to dry thoroughly.

For heavier soiling please call Balanced Body Technical Support. Wheel tracks and wheels should be cleaned regularly with a cloth to ensure that tracks smoothly and quietly.

Wash foot strap regularly. Place in pillowcase, wash on gentle cycle, air dry.

Be sure to inspect springs regularly.

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

### Lubrication and adjustment

As needed, lubricate casters with silicone spray. Be careful of overspray. Never use "wet" lubricants like WD40 or oil. Do not for any reason lubricate the carriage wheels.

### In case of freight damage

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

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

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

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

## ALL EQUIPMENT

### Springs

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

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

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

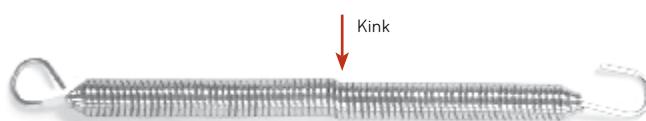


Figure 1

### Snaps

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



Figure 2: Good snap: no wear on hook.



Bad snap: excessive wear on hook.

## EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

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

## ROPES AND STRAPS

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

## REFORMERS

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

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

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

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

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

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



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 snaps pulling from the top of the eyebolt) before beginning the exercise. See **Figure 4**.



Figure 4: Foot strap under tension

## REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

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

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

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

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

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

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

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

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

## TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

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

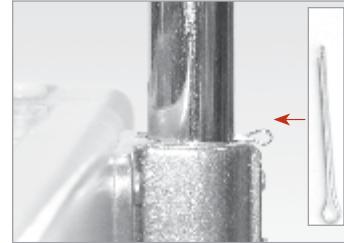


Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

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

### Push-Through Bar (PTB) with Sliders.

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

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

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

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

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

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

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

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

**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).



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



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

## 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 CleanTM disinfecting solution. Use of any other solution (especially those containing essential oils) will shorten the life of some equipment and is not recommended.

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

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

## HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

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



Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

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

## EQUIPMENT INSPECTION AND MAINTENANCE LOG

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

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

## EQUIPMENT ATTACHMENT POINTS

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



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



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



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



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



Contrology Reformers.



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



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

## MAINTENANCE SCHEDULE

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

## REPLACEMENT PARTS

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

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

United Kingdom: 0800 014 8207

Other locations: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

Email: [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

[www.pilates.com](http://www.pilates.com)

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

## ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

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

Or scan this QR code with your mobile device:



# REFORMER SAFETY USAGE

## Safety and the Universal Reformer



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

### Balance. Coordination. Control.

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

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



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

### Finding an Instructor

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

### Spring Resistance

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

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



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

### Inexperienced Clients

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

## Exercise Set Up. Reformer Mounting and Dismounting



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

### The Sitting Box and Foot Strap



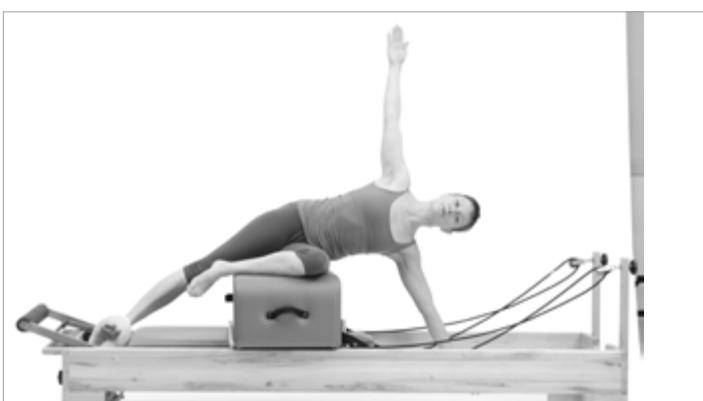
Mounting of the box for exercises seated, (Short Box Series), exercises supine, (Backstroke and Teaser), exercises prone, (Overhead Press and Swan), all require specific mounting and dismounting instructions. When the footstrap is required, please make sure it is properly secured to your Reformer (see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



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



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



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

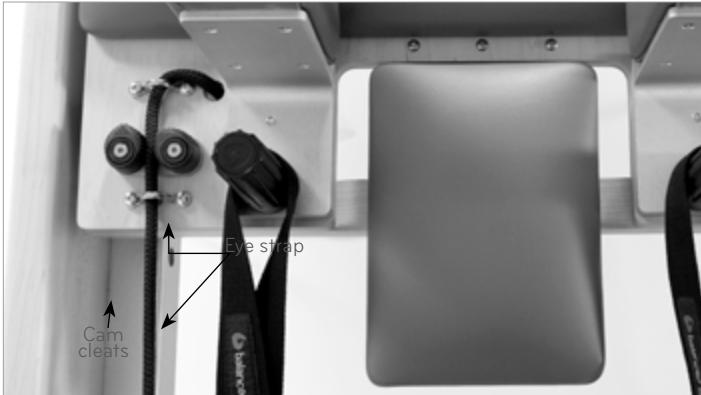


Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

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

## The Ropes

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



Picture of rope cleats

## Standing Exercises



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



Standing Side Splits with Gondola Pole or spotter

## Working off the Back End



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

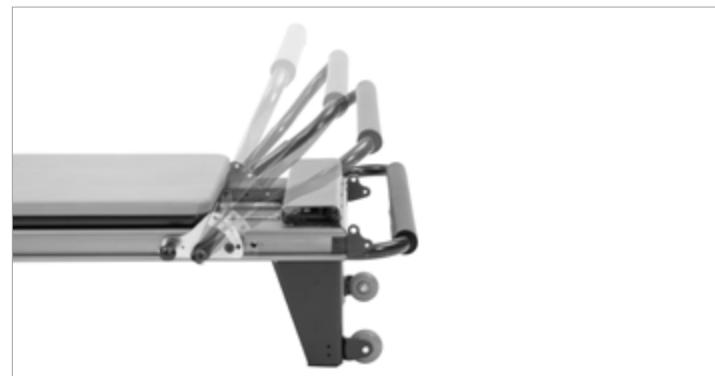
## The Footbar



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

## Set and Check

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



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

## High Kneeling Exercises



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



Chest Expansion\*

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



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

## Ballistic Movements



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

## Group Reformer

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

## Listening, the Client / Instructor relationship

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

## Reformer Maintenance

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

# SAFETY & MAINTENANCE

## SAFETY

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

- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the CenterLine Reformer (and Tower) are adequately informed of all precautions.
- » Use the CenterLine Reformer (and Tower) only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the CenterLine Reformer (and Tower) is not in use, leave at least two springs connected to the frame.
- » Keep children under the age of 12 and pets away from the CenterLine Reformer (and Tower) at all times.
- » If you feel pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.
- » Do not stand on the footbar.
- » Before beginning any exercise program, consult your physician.
- » Do not stand the CenterLine Reformer (and Tower) on end without the wheel kit.

## MAINTENANCE

- » Depending on frequency of use, the springs should be safe to use for one to two years (3000 hours). Replace any spring that is kinked, bent or shows separations while at rest.
- » If your ropes need to be replaced refer to the instructions on the underside of the carriage. The Reformer will need to be turned on its side (please place a Pilates mat on the floor next to the Reformer to protect the finish), or stood on end if you have transport wheels.
- » Remove hair and debris from the axles of the wheels. Debris can create pressure on the wheels, causing them to wear. If you hear noise from the bearings, replace them.
- » Repair any tears in the upholstery with an upholstery repair kit available at auto parts stores, or have the repair done locally.
- » Contact Balanced Body for other upholstery and re-upholstery options. Replacement upholstery is available from Balanced Body.
- » Check and tighten all screws and bolts. Replace any missing screws, retention pins, or other parts.
- » Check the footbar bolts on a monthly basis to make sure they are still secure.

## CLEANING

Wipe the carriage pad, headrest, footbar and shoulder rests with a soft cloth and a mild, non-abrasive mixture of soap and water after each use. Keep the carriage track and wheels free from dust and dirt. Clean the frame with a mild, non-abrasive mixture of soap and water. Keep the ropes and springs clear of dust. Cotton loops can be machine-washed. Hang to dry.

NOTE: DO NOT LUBRICATE OR GREASE ANY COMPONENTS ON THE FOOTBAR, CARRIAGE, WHEELS OR RAILS. If you have any issues or questions please contact Balanced Body Technical Support. By adding lubrication or grease it may not lock the components securely and may become unsafe.

Questions? Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838 or info@pilates.com.

# CenterLine Reformer® Exercises

## DEFINITION OF EXERCISE SET-UP TERMS

**Level:** The level of expertise needed to undertake exercise.

**Reps:** How many times the exercise is performed.

**Springs:** How many springs should be attached during exercise.

**Bar:** Proper position of the footbar during exercise.\*

**Head rest:** Proper position of the head rest during exercise.\*

**Loops:** Which loops should be used during exercise.\*

## FOOTWORK, ALL LEVELS

10 reps Springs: 2 – 4 springs      Bar: Middle or High

**Head rest:** Up

### Focus

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

### Precautions

Sensitive to ankle, knee, hip flexion, spinal compression

### Starting position

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

### Heels

Heels on foot bar, push back and return

### Toes

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

### Prehensile

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

### Pilates V

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

### Flex/Releve

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

### 2nd position

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

### Running in place

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

**Focus:** What should be emphasized during exercise.

**Precautions:** Physical conditions that may limit or exclude a participant. Exercises may need to be modified for people with these conditions.

**Prerequisites:** Specific exercises that must be mastered before undertaking a new exercise.

**Starting Position:** Where to begin the exercise on the Reformer.

\*If applicable



Heels



Toes



Prehensile



Pilates V



## CHARIOT, LEVEL 1

10 reps Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Short

### Focus

- » Breath - exhale roll down/inhale roll up or inhale down/exhale up
- » Spinal flexibility
- » Abdominal strength
- » Shoulders down
- » Neck long
- » Soft hip flexors



### Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries. Be cautious with osteoporosis

### Prerequisites

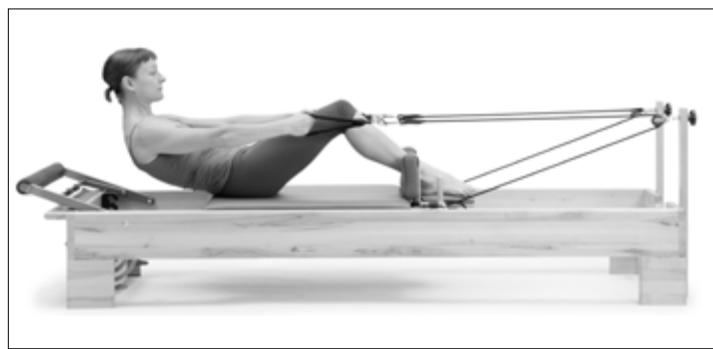
Comfort in spinal flexion

### Starting position

Seated facing ropes, knees bent, loops in hands with arms straight and elbows soft

### Standard Exercise

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



### Oblique Variation

Rotate knees to one side and torso to the other, roll down, switch rotation and roll up

### Arm work Variations

Roll back and with low back on carriage add bicep curls or deltoid lifts for 3 reps, roll up

## HUNDRED, ALL LEVELS

10 sets Springs: 1 – 3

Bar: None Loops: Regular Headrest: Up

### Focus

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

### Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

### Prerequisites

Hundred on the mat

### Starting Position

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

### Level 1

Knees bent at 90 degrees, reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage, pulse arms with breath, 5 pulses on the inhale, 5 pulses on the exhale



### Level 2

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

### Level 3

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

## COORDINATION, LEVEL 2

6 reps Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Regular

Headrest: Up

Focus

- » Breath – inhale start, exhale reach, inhale open/close, exhale return
- » Stable pelvis – imprinted or neutral
- » Hollow abdominals
- » Abdominal strength
- » Adductor strengthening
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, be cautious with osteoporosis.

Prerequisites

Mat or Reformer Hundred

Starting Position

Lie supine on carriage, knees at 90 degrees, hands in loops with elbows bent at 90 degrees and upper arms on carriage

Standard exercise

Reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage to Hundred position, open and close legs, bend knees first, then lower head and return arms to starting position



## REVERSE ABDOMINALS, LEVEL 4

10 reps Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Regular

Focus

- » Breath - exhale to pull the knees in, inhale to release
- » Abdominal strength
- » Iliopsoas strength
- » Iliopsoas and abdominal coordination
- » Imprinted spine
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

Prerequisites

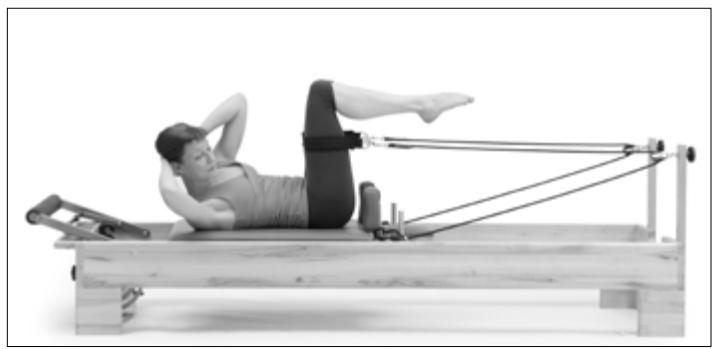
Mat Roll-up, strong abdominals, ability to maintain imprinted spine

Starting position

Supine facing ropes with an imprinted spine, knees bent at 90 degrees, loops around the knees, head supported with the hands, elbows wide

Standard Exercise

Maintaining imprinted spine, hollow out abdominals and pull knees above 90 degrees while flexing the torso and lifting the head off the headrest, return legs to starting position maintaining an imprinted spine



Oblique Variation

Rotate torso to the right, reach left hand across toward right knee, pull knees in toward the chest as arm reaches across (Repeat 4 – 8 times on one side and switch)

## KNEELING ABDOMINALS, LEVELS 1-2

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

### Focus

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

### Precaution

Shoulder, elbow and wrist problems, inability to kneel

### Prerequisites

Mat all fours hollowing (pregnant cat abdominals)

### Starting position

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

### Standard Exercise (flat back)

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

### Variation – Oblique 1

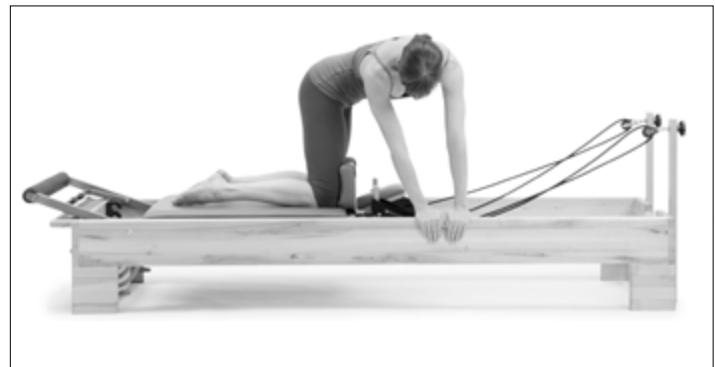
Place both hands on one frame allowing torso to side bend and rotate while keeping hips as square as possible, pull both legs in increasing the movement of the torso



Starting position, facing straps



Flat Back



Oblique 1

## FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6 reps Set up: 2 springs Bar: Any Loops: Regular

### Focus

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

### Precautions

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

### Prerequisites

Adequate hamstring flexibility, ability to stabilize the back, Hundred

### Starting Position

Supine on carriage, loops around arches



### Leg lowers

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



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

### Scissors

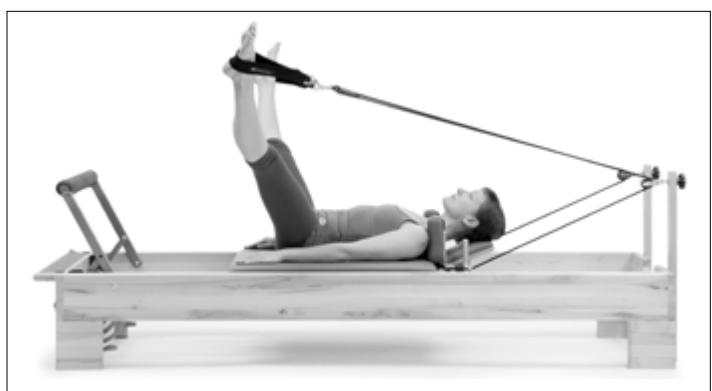
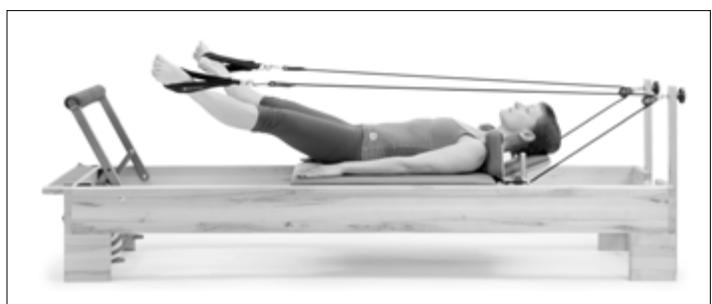
Hips stable, begin with inner thighs together, open legs to sides and return



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

### Circles

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



## LONG BOX - ARM WORK, LEVEL 1

4 – 8 reps      Springs: 1 - 2 springs  
Box: Long      Loops: Regular    Bar: Low or none

### Focus

- » Breath – inhale pull, exhale release
- » Hip bones to mat
- » Hollow abdominals
- » Triceps, latissimus, lower trap and upper back strength
- » Head in line
- » Scapula placement
- » Leg and torso alignment

### Precautions

Shoulder, elbow and wrist injuries, some back problems

### Prerequisites

- » Ability to lie prone
- » Pulling Straps (Level 1 and 2)

### Starting Position

Lie prone on long box with chest off front edge of box, foot bar down, facing ropes, grasp ropes.

### Arms down

Pull ropes to hips along edge of carriage

### Arms out to sides

Pull ropes to hips with arms extended out to the side

### Upper back lift

Pull ropes along edge of carriage and lift upper back

### Triceps press

Pull ropes to hips along edge of carriage, keeping elbows in place, flex and extend the elbow



Pulling Straps



Pulling Straps with Upper Back Lift

## COBRA (LEVEL 2)

### Starting Position:

Prone on long box, hands on low or middle footbar

### Exercise:

Straighten the arms and press the carriage out. Press down on the bar to lift into back extension as the carriage moves in, press the carriage back as the torso lowers onto the box, bend elbows to return to starting position.



Cobra

## LONG BOX - SWAN, LEVEL 4

4 reps   Springs: 2      Box: Long      Foot strap

Bar: None

### Focus

- » Breath – variable
- » Abdominal lift
- » Back extension strength
- » Gluteal and hamstring strength
- » Shoulders down
- » Neck long

### Precautions

- » Some back problems, knee problems, men may need padding

### Prerequisites

- » Mat Swan, Swan Dive, Ladder Barrel Back Extension

### Starting Position

- » Prone on long box with hips at footbar end of long box, balls of feet on frame, legs straight with feet slightly turned out, arms in 2nd position

### Version 1

- » Lift torso into back extension as knees bend.
- » Straighten legs and return to starting position

### Version 2

- » Start with knees bent, straighten legs and lift torso off the box into a long line, bend knees and reach into back extension, straighten legs and hover, return to starting position



## SHORT BOX - ABDOMINALS, ALL LEVELS

6 reps   Springs: 4 - 5      Box: Short      Strap: Foot strap

Pole in hands

### Focus

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

### Precautions

Back, neck and shoulder injuries, osteoporosis

### Prerequisites

Reformer Chariot, Cadillac Roll-backs

### Starting Position

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

### Standard Exercise

Roll down with a long curve and roll back up

### Oblique variation

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





## PELVIC PRESS, LEVEL 2

6 reps Springs: 2 - 3 Headrest: Down

### Focus

- » Breath – exhale up, inhale back, exhale in, inhale roll down
- » Hamstring and gluteal strengthening
- » Abdominal hollowing
- » Pelvic stability
- » Spinal mobility

### Precautions

- » Back problems, limited knee flexion, limit roll up with cervical problems

### Prerequisites

- » Mat Pelvic Press

### Starting position

Lying supine, ball of feet or heels on bar, legs parallel or V-feet and hips externally rotated

### Standard Exercise

Roll pelvis up off the carriage, push back, keeping hips at one level, bring carriage in, roll down

### Leg positions

- » Legs parallel, heels under sit bones
- » Legs parallel and inner thighs together
- » Legs in Pilates V with heels together
- » Heel frame width apart with the hips turned out.



## ARM WORK, LEVEL 1 - 2

4 - 10 reps Springs: 1-2 Box: long, short or none

Loops: very short, short or regular

### Focus

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

### Precautions

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

### Prerequisites

- » None
- » Sitting variations for all exercises
- » Sitting on carriage, cross-legged, legs straight or kneeling

### Exercises Facing the Straps

#### Biceps

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

#### Triceps/Posterior Deltoid

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



## ARM WORK - CONTINUED

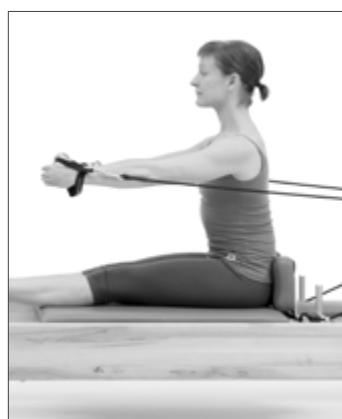
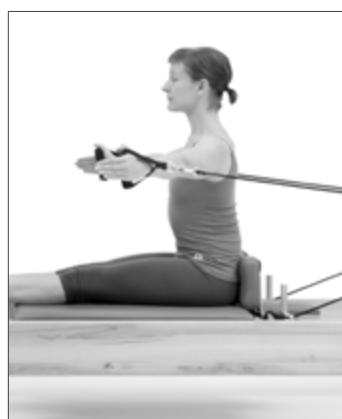
### Serve a tray

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



### Hug a tree

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



## STANDING, LEVEL 1 - 3

8 reps    Springs: 0 - 1 spring    Standing platform

### Focus

- » Breath – exhale out, inhale in
- » Adductor and abductor strengthening
- » Abdominal hollowing
- » Standing alignment
- » Balance
- » Precautions
- » Balance problems

### Prerequisites

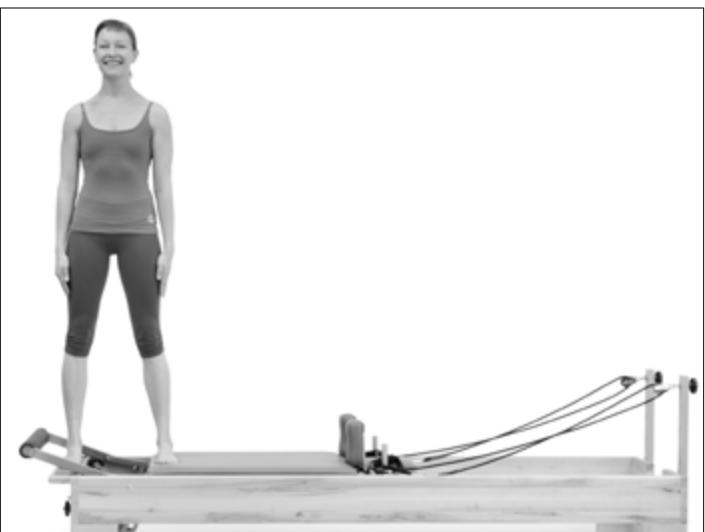
- » None

### Starting position

» Standing with one foot on frame or standing platform, and one on the carriage. Face side of the room parallel to the side of the reformer. Put the first foot on the frame and the second foot on the carriage. Use frame when working parallel, use the standing platform to work in external rotation.

### Standard Exercise

- » Stretch legs open, close legs
- » Facing sideways to Reformer
- » Legs straight, parallel, turned out
- » Legs bent, parallel, turned out



# How to Assemble the Tower for the Balanced Body® CenterLine® Reformer

## BEFORE BEGINNING ASSEMBLY

These instructions include a parts list. Please use this list to make sure you have all the parts necessary for installation. If you are missing a part, please contact our customer service department at 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



## REQUIRED TOOLS

- » 3/16" Allen Wrench (Included. GEN9280)
- » 21mm x 1/2 inch wrench (Included. ALL0060)

## PARTS FOR TOWER

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Vertical tubes with eyebolts installed	TRP0105	2
Horizontal tube with eyebolts, safety strap, and corner connectors	TRP0100	1
Wooden Push Through Bar for slider assembly	707-288	1
Single D Loops	607-346	1 pair
Roll Down Bar	710-011	1
Green Spring with clips	SPR9000	1
Red Spring with clips	SPR9001	1
Blue Spring with clips	SPR9004	2
Long Red Spring with clips	SPR9246	2
Long Gray Spring with clips	SPR9245	2
Push Through Bar slider assembly	N/A	2
Push Through Bar slider shoulder bolt	619-203	2
Oval Quick Link	220-004	2

1. Loosen the setscrews in the circular tube receivers with included Allen wrench (see Figure A).

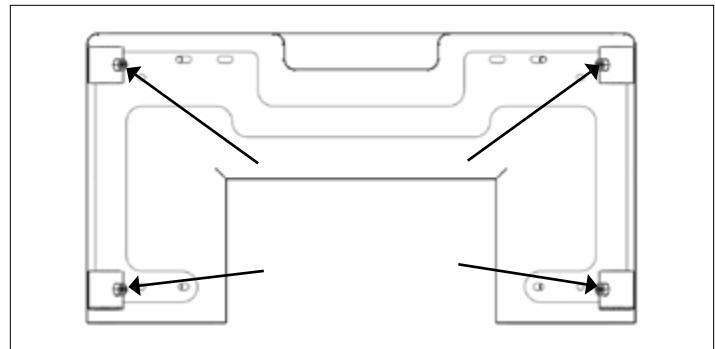
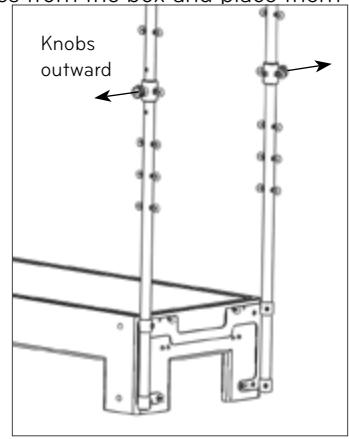


Figure A: Loosen set-screws here.

2. Remove the vertical tower poles from the box and place them into the receiver bracket on the end of the Reformer. The knobs of the sliders will be facing outward as shown in Figure B.



3. Place the top horizontal tube onto the two vertical tubes which go into the corner brackets. Make sure when you place the tubes into the receiver that the loop is facing forward, towards the carriage, see Figure C.

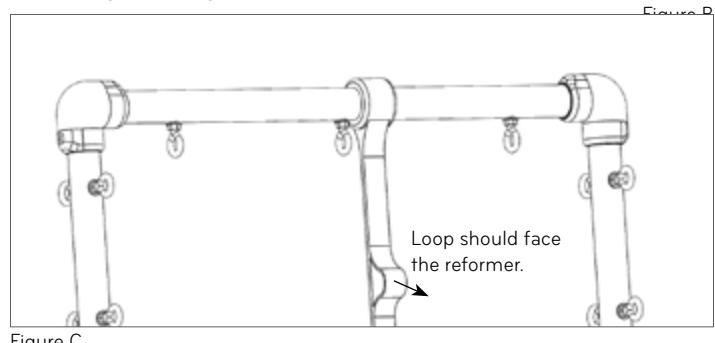


Figure C

4. Move the sliders on the tubes to the same hole on each tube. There are three positions. Make sure they are both in the same position by pulling the knobs outward and moving the slider. Otherwise, the PTB (Push Through Bar) will not be able to connect to the sliders. Install the PTB onto the sliders using the shoulder bolts. See Figure D for details. Use the wrench to tighten the shoulder bolt to the slider housing. See Figure E.

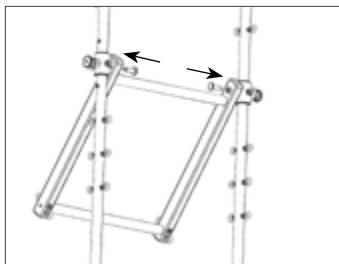


Figure D

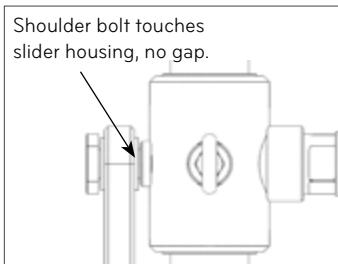


Figure E

**CAUTION: Fully tighten the shoulder bolts. If not, serious injury can occur.**

5. Now tighten all set screws on the bracket receivers and corner elbows. If Push Through Bar sliders do not move easily, the vertical tube set screws must be loosened and the vertical tubes rotated into alignment. Then re-tighten set screws.

#### HOW TO ADJUST YOUR SLIDING PUSH THROUGH BAR

Position your hands on the outside of each slider. Place your middle and/or ring fingers under the silver base of the knob; right where the black body of the knob threads into. Place your index finger and thumb around the knob itself. Pull each of the knobs outwards, away from the vertical tubes, until they stop. Using the same force on each arm, move the slider upwards or downwards to each new location. Once you near a new location slightly release the outward pull of the knobs. The pins will automatically fall into the next position when aligned.

#### OPTION: INSTALLING THE TWIN MATS

1. Detach all springs from springbar and move the carriage toward the head end of the frame.
2. Rotate the footbar support up to the padded section of the footbar and then lay the footbar down onto the frame rails. It should now be inside the frame and lower than the top of the frame.

3. Remove shoulder rests from the carriage. If the shoulder rests are not detachable, the carriage will need to be turned upside down. (See the Appendix.)
4. Vinyl flaps are installed inside the mat for shipping purposes. Detach, rotate, and reinstall flaps so they hang down from the edge of the mat aligned with eye bolts.
5. Place the mat with vinyl flaps at the head-end of the Reformer with flaps facing the tower. The Vinyl flaps should hang over the head-end of frame. They are designed to protect the Reformer frame when using the Push Through Bar with a bottom spring.
6. Place the remaining mat on the foot-end of the Reformer. Make sure the end of the mat with the feet further from the edge is installed over the standing platform.

#### APPENDIX - TURNING THE CARRIAGE UPSIDE DOWN (USE ONLY IF THE SHOULDER RESTS ARE NOT DETACHABLE).

**Note:** To protect upholstery, make sure Reformer rails are clean before beginning.

1. Detach the springs from springbar.
2. Carriage should be positioned at the riser end of the frame.
3. Rest loops and ropes on the floor under the Reformer.
4. Lifting the head end of the carriage, turn it upside down so the upholstery is resting on the metal rails.

# Tower Exercises

## Definition of Exercise Set-up Terms

**Level:** The level of expertise needed to undertake exercise.

**Reps:** How many times the exercise is performed.

**Springs:** Number and location of springs on the Tower.

**Loops:** Which loops should be used during exercise.\*

**Focus:** What should be emphasized during exercise.

**Precautions:** Physical conditions that may limit or exclude a participant. Exercises may need to be modified for people with these conditions.

**Prerequisites:** Specific exercises that must be mastered before undertaking a new exercise.

**Starting Position:** Where to begin the exercise on the Tower.

\*If applicable

## ROLLBACKS, LEVEL 1

### 6-10 Reps

**Springs:** 2 long yellow or 2 short yellow springs from high position

**Rollback Bar or handles**

**Focus**

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

**Precautions**

- » Shoulder and neck problems, some low back problems, osteoporosis

**Starting position**

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

**Standard Exercise**

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

**Oblique Variations**

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



Roll Backs



Water skiing



## FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6-10 reps

**Springs:** Long springs from middle or high position

**Loops around arches**

**Focus**

- » Breath - exhale out/inhale in or inhale out/exhale in
- » Neutral spine
- » Hollow abdominals
- » Pelvic stability
- » Hamstring, adductor and gluteal strength
- » Hamstring and adductor flexibility
- » Leg alignment



Leg Lowers



**Precautions**

Back injuries, some knee injuries and hamstring strains

**Starting Position**

Lie supine with head toward Tower loops around arches

**Leg Lowers**

- » Both legs loops and inner thighs together, lower legs toward the table and maintain pelvic stability.
- » Variations: Parallel, turned-out, turned-in, holding a ball or magic circle between the legs



Circles



**Circles**

- » With both legs in loops circle the legs in both directions, maintaining pelvic stability.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in

**Scissors**

- » With both legs in loops, lower legs toward table then open and close legs and maintain pelvic stability.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in

**Walking**

- » With both legs loops alternately bring one leg down toward the table and then the other, while maintaining pelvic stability.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in



Walking (springs middle position)



## FEET IN STRAPS SIDELYING – ADDUCTOR PULL, LEVEL 1-3

6-10 reps

Springs: Long springs from middle position

Loops around arches

Focus

- » Breath - exhale down/inhale up
- » Correct side-lying position (waist up, hips and shoulders in line)
- » Hollow abdominals
- » Pelvic stability and isolation of the leg from the pelvis
- » Adductor, medial hamstring and external rotation strengthening

### Precautions

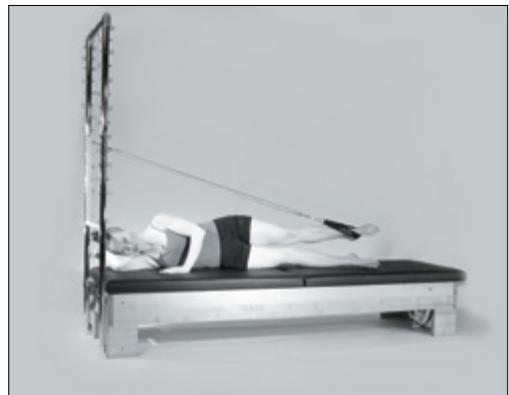
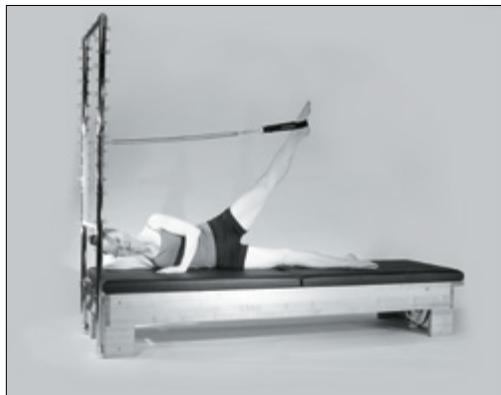
Some back injuries, knee injuries, and unstable sacroiliac joints

### Starting Position

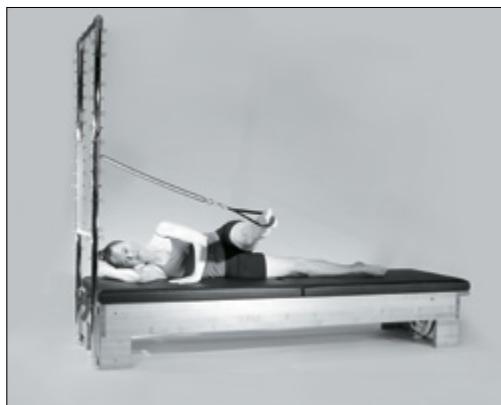
- » Lie on your side on Tower with back of body in line with back edge of mat and legs slightly forward.
- » Support body by bracing the bottom arm against upright pole or resting head on arm.
- » Place loop around arch

### Standard Exercise

- » Pull top leg down toward bottom leg.
- » Maintain correct side-lying position.
- » Variations: parallel, turned-out (larger range of motion), turned-in.



Adductor Pull



Front-Back Kick

### Ovals

- » Maintaining correct alignment, move top leg in a small circle in both directions.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in

### Front-Back Kick

- » Maintaining correct alignment, swing top leg forward and back (as in the Side Kick on the mat).
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in

## FOOT AND LEGWORK, LEVEL 1

10 reps

**Springs:** 2 long purple springs from the bottom on Push-through Bar

**Safety strap on Focus**

- » Breath – inhale push, exhale return
- » Spine to mat or neutral spine
- » Leg, ankle and foot alignment
- » Calf and hamstring flexibility
- » Foot, ankle and lower leg strength

### Precautions

Back injuries, knee injuries

### Starting Position

Supine on Tower with feet on Push-through Bar, and springs attached from low position onto the Push-through Bar

### Plies

- » Lie supine with the Push-through Bar in line with anterior hip crease, flex knees, flex hips, with metatarsals or heels on the bar, and straighten legs and return.
- » Foot position variations: Heels, Toes
- » Leg variations: parallel, turned out, v-feet, wide 2nd position, single leg

### Plie/Releve

- » Lie supine with the Push-through Bar in line with anterior hip crease, hips flexed, knees bent, metatarsals or toes on the bar.
- » Push the bar up toward the ceiling straightening the knee, plantarflex the ankle, dorsiflex the ankle and return.
- » Variations: parallel, turned out, single leg



Plies

### Plantarflexion

- » Lie supine with Push-through Bar in line with anterior hip crease, legs straight, metatarsals or toes are on bar, plantarflex and dorsiflex the ankles.
- » Variations: parallel, turned out, single leg, running in place

## SEATED PUSH THROUGH, LEVEL 1

6 reps

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

Focus

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

Precautions

Some back injuries, shoulder injuries

Prerequisites

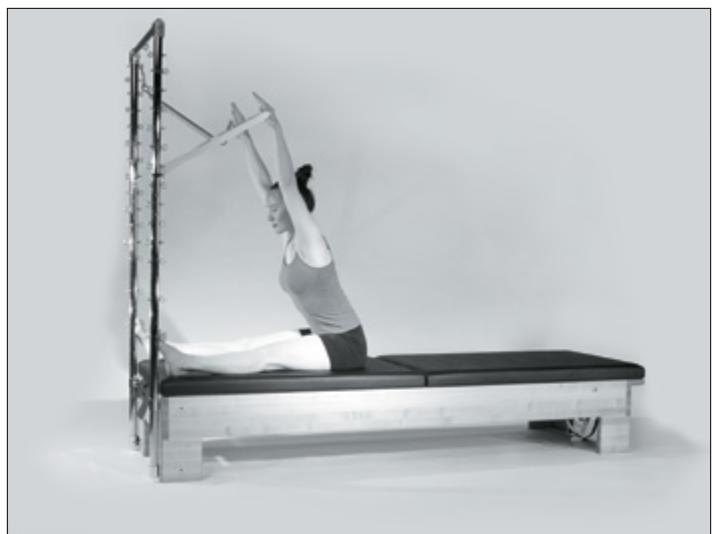
Mat – Spine Stretch

Starting Position

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

Standard Exercise

- » Push bar down, curve spine forward beginning with top of head, reach the bar forward and stretch.
- » Return by hollowing out abdominals and stacking one vertebra on top of another until sitting up on the sit bones.
- » Press bar up and lean forward from hips with a flat back before beginning again



## CAT, LEVEL 3

**4 reps   Springs: 2 short springs from above on Push-through Bar**

### Focus

- » Breath – exhale roll down, inhale to extend out, exhale pull back, inhale uncurl.
- » Spinal flexibility
- » Scapula stability/mobility
- » Abdominal hollowing and lift
- » Coordination of breath with full spinal mobility



### Precautions

Back injuries, shoulder injuries, knee injuries, and osteoporosis

### Prerequisites

Mat – Cat/camel stretch

### Starting Position

Kneeling on table, hands on Push-through Bar with the bar close to the body.

### Standard Exercise

- » Press bar down and roll the spine down beginning with top of head.
- » Reach bar away as spine elongates into extension.
- » Return by pulling abdominals in and curling spine back into flexion before stacking vertebra one on top of the other to return to the starting position. (Keep the hips pressed forward over the knees as much as possible.)



## CIRCLE SAW, LEVEL 2

4 reps   Springs: 2 short yellow springs from above on Push-through Bar

### Focus

- » Breath – exhale stretch, inhale to circle out, exhale reach, inhale circle back
- » Spinal flexibility in rotation
- » Scapula stability/mobility
- » Abdominal hollowing and lift
- » Coordination of breath with full spinal mobility

### Precautions

Some back injuries, shoulder injuries

### Prerequisites

Mat - Saw

### Starting Position

Sit on table facing Tower with feet against upright bars, right hand pushing up on the Push-through Bar, left hand reaching toward right foot.

### Standard Exercise

Sweep left hand toward left foot and continue to circle arm out and around, allowing torso to lean back while maintaining abdominal lift and torso integrity until the left hand reaches over the right arm toward the right foot.

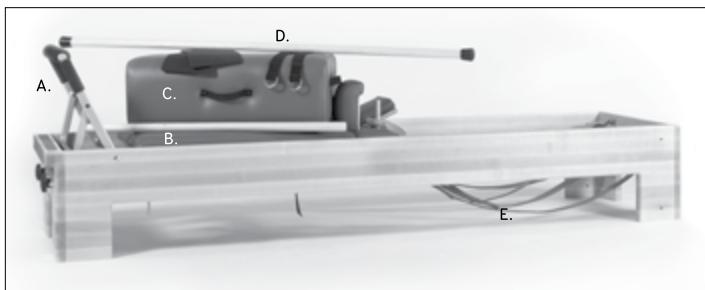
### Reverse the circle

Do four repetitions using each arm, keep both sit bones anchored for pelvic stability (or release one slightly to increase stretch).



# Ensamblaje del Reformer CenterLine® de Balanced Body®

ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.



A. Barra de pies B. Carro C. Cajón de asiento D. Poste de góndola y clavija E. Correas

DESCRIPTION	PART NO.	QTY.
Poste de góndola	720-006	1
Caja pequeña de clavijas	607-128	1
Rodilleras	108-018	2
Caja de asiento	721-010	1
Correa de algodón para los pies	607-349	1
Correa de extensión	607-343	2
Correas de cuero	607-482	2
Asas	950-161	1 par
Resortes verdes	SPR9360	4
Barra de resorte no rodante	17436	1
Ensamble de hombro desmontable	N/D	2
Pasador de detención con cordón	N/D	2
Tornillo con perilla de bloqueo	N/D	2
Tope de extensión del carro	200-211	2

## INSTALACIÓN DEL CARRO

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

**INSTALACIÓN DE LAS CORREAS**  
Coloca las asas de las correas sobre los apoyos para los hombros. Inserte el extremo de la correa de cuero con la tela negra a través de la rueda (el lado de cuero rugoso debe estar contra la rueda) como se muestra en la figura A.

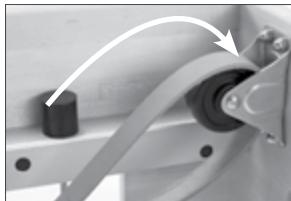


Figura A: Correas y tope de extensión del carro.

## Declaración de uso previsto

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

Para obtener instrucciones impresas, comuníquese con Balanced Body.



 balanced body®

EC REP

EMERGO EUROPE  
Westervoortsedijk 60,  
6827 AT Arnhem  
The Netherlands



Balanced Body, Inc.  
Sacramento, CA

Contact Us

1-800-PILATES | +1-916-388-2838  
[pilates.com](http://pilates.com) | [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

17441A | 2024-02

Pase la correa por el lazo plateado debajo del carro como se muestra en la figura B. Presione la palanca metálica del clip y guíe el extremo negro de la correa a través de él. Es importante que la correa negra atravesie el clip como se muestra en la figura C. Ajústela hasta que la correa esté apretada.

Nota: las correas tendrían que ajustarse si la barra de resorte se desplaza a un eje diferente.

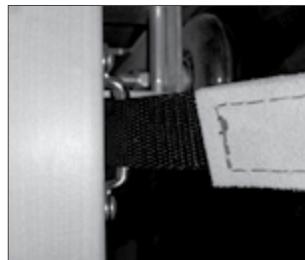


Figura B

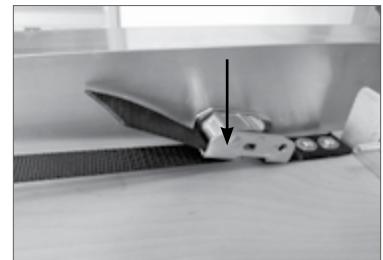


Figura C: Clips de metal para sujetar las correas a la parte inferior del carro.

## COLOCAR LOS RESORTES EN LA PARTE INFERIOR DEL CARRO

Ate un resorte a cada cáncamo en la parte inferior del carro como se muestra en la figura D. El extremo abierto del gancho de resorte debe estar hacia abajo.



Figura D: Resortes en reposo

## INSTALACIÓN DE LA BARRA DE RESORTES

Coloque la barra de resorte con los ganchos hacia arriba en el bloque de engranajes como se muestra en la figura E.

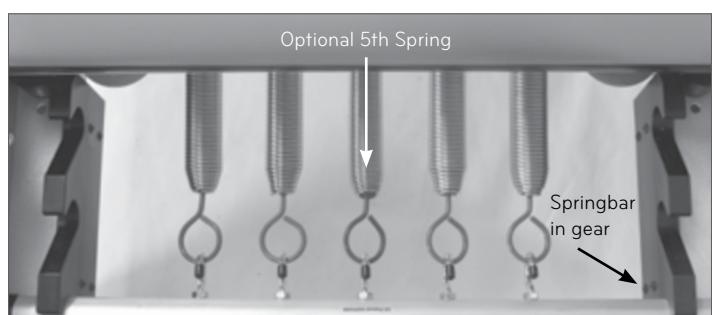


Figura E: Resortes y barra de resorte.

## INSTALACIÓN DE LOS APOYOS PARA LOS HOMBROS EN EL REFORMER CENTERLINE™

Deslice los apoyos para los hombros en la placa de bloqueo del hombro en el carro. Hay dos opciones para fijar los apoyos para los hombros.

1. Use la clavija con el cordón para una rápida y fácil separación.

Desenrosque el tornillo plateado que está junto al cabezal y guíe el cordón a través de él.

Vuelva a atornillar en su lugar. Use el pasador de bloqueo para fijar los apoyos para los hombros.



Figura F

2. Use el tornillo con la perilla de bloqueo. Pase el tornillo a través del agujero y el bloqueo del soporte del hombro. Utilice el botón de bloqueo para fijarlo desde debajo del carro.



Figura G

## TOPE DE EXTENSIÓN DEL CARRO

Los topes de carro se instalan en su carril derecho (si está sentado en el vagón) para limitar la distancia que puede recorrer el carril. Ver la figura H.



Figura H: Correas y tope de extensión del carro

Este limitador de distancia se usa más comúnmente para clientes que tienen un rango de movimiento limitado, o para evitar que el carro se desplace demasiado lejos. El CenterLine también cuenta con posiciones de tope del carro en el extremo de la barra de pies del armazón, que se usan para cambiar la posición de inicio del carro y la resistencia del resorte.

## INSTALAR LA PLACA DE PIE OPCIONAL

La correcta instalación de la placa del pie es muy importante. Si se instala correctamente, todos los reposapiés de BB deben estar verticales y totalmente apoyados en la barra de pies.



Figura I: Barra de pies y placa de pies.

Afloje las dos perillas negras ubicadas en el extremo de la barra de pies del armazón. Coloque el soporte de la barra de pies en la ranura del bloque de engranajes como se muestra en la figura I. Deslice la placa de pies acolchada en el soporte en el interior del armazón. Apriete las dos perillas negras para asegurar la placa de los pies en su posición. La barra de pies apoyará el reposapiés como se muestra (Figura J)



Figure J: Proper Footbar Position.

## LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

### Limpieza

Puedes extender la vida de la tapicería manteniéndola limpia y libre de suciedad, aceite y sudor. Después de cada uso, límpie todas las partes que tuvieron contacto con la piel después de cada uso, incluyendo el carro, los apoyos para los hombros y la cabeza.

La tapicería del equipo está recubierta con BeautyGard®, que ofrece protección antibacteriana. Si desea realizar una desinfección adicional, Balanced Body ofrece la solución desinfectante de Balanced Body CleanTM. El uso de cualquier otra solución (especialmente las que contienen aceites esenciales) acortará la vida de algunos equipos y no es recomendable. También se puede utilizar una solución de agua y jabón suave. Asegúrese de que se seque bien.

Para manchas más pesadas, por favor, llame al soporte técnico de Balanced Body. Las vías de las ruedas y estas deben limpiarse regularmente con un paño para asegurar que las vías sean fluidas y no se origine ruido.

Lavar la correa de los pies regularmente. Colóquela en la funda de la almohada, lávela utilizando un ciclo suave, séquela al aire.

Asegúrese de inspeccionar los resortes con regularidad.

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

### Lubricación y ajuste

Si es necesario, lubricar las ruedas con "spray" de silicona.

Tenga cuidado con el exceso de "spray". Nunca use lubricantes "húmedos" como WD40 o aceite. No lubrique las ruedas del carro por ningún motivo.

### En caso de daños por flete

Si hay daños debido al flete, asegúrese de guardar todo el material de embalaje. Llame a Balanced Body inmediatamente.

## ¿TIENE PREGUNTAS?

Por favor, llame al soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES (EE. UU.) o al +1-916-388-2838 (Internacional).

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

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

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

## TODO EL EQUIPO

### Resortes

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

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

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

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

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

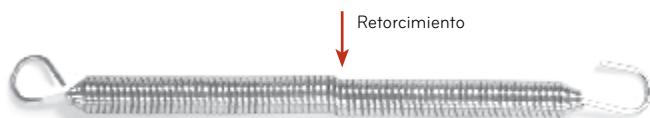


Figura 1

### Broches de presión

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

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



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



Mal encaje: desgaste excesivo del gancho.

### CÁNCAMOS, TUERCAS Y TORNILLOS

**Apriete todas las tuercas y tornillos del equipo (mensualmente).** Verifique que todos los cáncamos, las tuercas y los tornillos estén apretados. Vea la sección titulada "Cómo inspeccionar y apretar las tuercas y los tornillos".

### CUERDAS Y CORREAS

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

### REFORMERS

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Figura 3: Resortes enganchados hacia abajo



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

## MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y LA VÍA DEL REFORMER

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

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

No lubrique los rieles del Allegro 2.

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

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

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

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

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

## MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

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

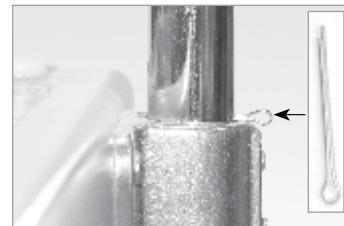


Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Figura 6.



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

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

#### Ajuste de la PTB para los ejercicios con resortes inferiores.

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



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

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

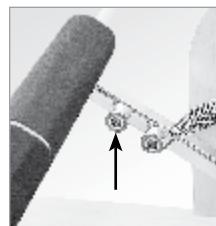


Figura 8: Arandela de fibra

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

## LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA TAPICERÍA

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

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

## CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS TORNILLOS.

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

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



Figura 9: Usar dos dedos para apretar los tornillos.

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

## SILLAS

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

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

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

#### REGISTRO DE INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

#### PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

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

#### REPUESTOS

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

EE. UU. y Canadá: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Reino Unido: 0800 014 8207

Fax: 916-379-9277

Correo electrónico: info@pilates.com www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828, Estados Unidos.

Otros lugares: +1 916-388-2838

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

#### PODCASTS DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO

Vea nuestra galería de videos de ensamblaje y mantenimiento en: [www.pilates.com\podcasts](#).

# USO SEGURO DEL REFORMER

## Seguridad y el Universal Reformer

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

### Equilibrio. Coordinación. Control.

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

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



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

### Encontrar un instructor

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

### Resistencia de los muelles

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

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



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

### Clientes inexpertos

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

## Preparación de los ejercicios. Montaje y desmontaje del Reformer

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

### Caja para sentarse y correa de pies

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



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



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



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



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

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

## Las cuerdas

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

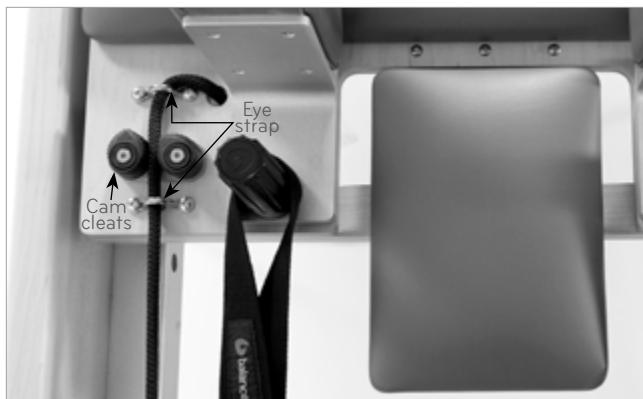


Imagen con las abrazaderas de la cuerda

## Los ejercicios de pie



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



Standing Side Splits con barra larga de madera o alguien observe

## Entrenar desde la parte de atrás



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

## La barra de pies



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



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

## Ajustar y comprobar

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

### Ejercicios de High Kneeling (rodillas altas)

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



Chest Expansion\*

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



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

### Ejercicios balísticos

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

### Reformer para grupos

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

### Escuchar, relación entre cliente e instructor

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

### Mantenimiento del Reformer

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

# SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

## SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de lesiones o daños, lea todas las instrucciones y las siguientes precauciones importantes antes de usar el CenterLine Reformer (and Tower).

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

## MANTENIMIENTO

- » Dependiendo de la frecuencia de uso, los resortes deberían ofrecer un uso seguro durante uno o dos años (3000 horas). Cambie cualquier resorte que esté torcido, doblado o muestre separaciones mientras está en reposo.
- » Si tiene que cambiar las cuerdas, consulte las instrucciones de debajo del carro. El Reformer tendrá que ser colocado de lado (coloque una colchoneta para Pilates en el piso junto al Reformer para proteger el acabado), o en posición vertical si tiene ruedas de transporte.
- » Quite el pelo y la suciedad de los ejes de las ruedas. La suciedad puede crear presión sobre los cojinetes y desgastarlos. Si los cojinetes hacen ruido, cámbielos. Aparte de eso, no es necesario dar ningún mantenimiento a los cojinetes.
- » Repare cualquier desgarrón de la tapicería con un juego de reparación de tapicería disponible en las tiendas de piezas automotrices, o haga que lo reparen localmente.
- » Comuníquese con Balanced Body para otras opciones de tapicería y nuevo tapizado. Hay tapizado de recambio disponible en Balance Body
- » Revise y apriete todos los tornillos y pernos. Sustituya los tornillos, pasadores de retención y otras piezas que falten.
- » Revise mensualmente los pernos de la barra para los pies para asegurarse de que aún estén apretados.

## LIMPIEZA

Después de cada uso, limpie la almohadilla del carro, el reposacabezas, la barra para los pies y los apoyos para los hombros con un paño suave y una mezcla de agua y jabón suave que no sea abrasiva. Mantenga el riel y las ruedas del carro limpias y libres de polvo y suciedad. Limpie el armazón con una mezcla de agua y jabón suave que no sea abrasiva. Mantenga las cuerdas y los resortes libres de polvo. Los bucles de algodón pueden lavarse en la lavadora. Cuélguelos para secarlos.

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

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

# Ejercicios para el Reformer

## DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS DE PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO

**Nivel:** El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.

**Repeticiones:** Cuántas veces se realiza el ejercicio.

**Resortes:** Cuántos resortes deben conectarse durante el ejercicio.

**Barra:** La posición correcta de la barra de pies durante el ejercicio.\*

## EJERCICIOS DE PIES, TODOS LOS NIVELES

10 repeticiones   Resortes: 2 – 4 resortes   Barra: Media o alta

**Reposacabeza:** Arriba

**Foco**

- » Respiración – exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro, o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna neutra
- » Estabilidad pelviana
- » Alineación de cadera, piernas y tobillos
- » Fortalecimiento de cadera, piernas y tobillos
- » Circulación
- » Aislamiento – liberar la tensión innecesaria acumulada en la parte superior del cuerpo y en las caderas

**Precauciones**

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

**Posiciones iniciales**

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

**Talones**

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

**Dedos de los pies**

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

**Prensil**

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

**V de Pilates**

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

**Flexionar/Releve**

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

**2º posición**

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

**Correr en el lugar**

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

**Reposacabeza:** La posición correcta del reposacabeza durante el ejercicio.\*

**Bucle:** Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.\*

**Foco:** En qué se debe hacer hincapié durante el ejercicio.

**Precauciones:** Condiciones físicas que pueden limitar o excluir a un participante. Puede resultar necesario modificar los ejercicios para las personas que presentan dichas condiciones.

**Requisitos previos:** Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un nuevo ejercicio.

**Posición inicial:** Dónde comenzar el ejercicio en el Reformer.

\*Si corresponde



Talones



Dedos de los pies



Prensil



V de Pilates



## CHARIOT, NIVEL 1

10 repeticiones   Resortes: 1 – 2      Barra: Ninguna

Bucle: Cortos

### Foco

- » Respiración - exhalar al rodar hacia abajo/inhalar al rodar hacia arriba o inhalar hacia abajo/exhalar hacia arriba
- » Flexibilidad de la columna
- » Fuerza abdominal
- » Hombros abajo
- » Cuello largo
- » Flexores de la columna flojos



### Precauciones

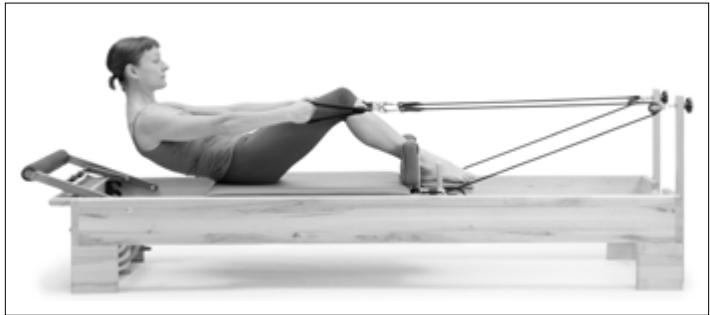
Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera. Se debe tener precaución en casos de osteoporosis

### Requisitos previos

Comodidad durante la flexión de la columna

### Posición inicial

Sentado frente a las cuerdas, rodillas flexionadas, bucles en las manos, brazos estirados y hombros flojos



### Ejercicio estándar

Sostener los bucles con los brazos estirados, rodar hacia abajo, encorvando la espalda y manteniéndose levantado, rodar hacia atrás manteniendo una leve flexión de la columna

### Variación oblicua

Rotar las rodillas hacia un lado y el torso hacia el otro, rodar hacia abajo, cambiar la rotación y rodar hacia arriba

### Variaciones con ejercicios de brazos

Rodar hacia atrás y, con la zona lumbar sobre el carro, agregar flexiones de bíceps o elevaciones de deltoides y realizar 3 repeticiones, rodar hacia arriba

## CIEN, TODOS LOS NIVELES

10 grupos      Resortes: 1 – 3      Barra: Ninguna

Bucle: Regulares

Reposacabeza: Arriba

### Foco

- » Respiración percusiva - inhalar durante 5 exhalar durante 5
- » Pelvis estable – fija o neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Hombros abajo
- » Cuello largo



### Precauciones

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

### Requisitos previos

Cien sobre la estera

### Posición inicial

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

### Nivel 1

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

### Nivel 2

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

### Nivel 3

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

## COORDINACIÓN, NIVEL 2

6 repeticiones   Resortes: 1 – 2                  Barra: Ninguna

Buces: Regulares                  Reposacabeza: Arriba

### Foco

- » Respiración – inhalar al iniciar, exhalar al extender, inhalar al abrir/cerrar, exhalar al regresar
- » Pelvis estable – fija o neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Fortalecimiento de los aductores
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

### Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, se debe tener precaución en casos de osteoporosis.

### Requisitos previos

Cien en estera o Reformer

### Posición inicial

En posición supina sobre el carro, rodillas a 90 grados, manos en los bucles con los codos inclinados a 90 grados y parte superior de los brazos sobre el carro

### Ejercicio estándar

Extender los brazos hacia los laterales a medida que se elevan la cabeza y el torso despegándolos del carro hacia la posición Cien, abrir y cerrar las piernas, flexionar las rodillas primero, luego bajar la cabeza y regresar los brazos a la posición inicial



## ABDOMINALES INVERSOS, NIVEL 4

10 repeticiones   Resortes: 1 – 2   Barra: Ninguna

Buces: Regulares

### Foco

- » Respiración - exhalar al empujar las rodillas hacia adentro, inhalar al aflojar
- » Fuerza abdominal
- » Fuerza de iliopsoas
- » Coordinación de iliopsoas y abdominales
- » Columna fija
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

### Precauciones

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

### Requisitos previos

Rodar hacia arriba en la estera, abdominales fuertes, capacidad de mantener la columna fija

### Posición inicial

En posición supina frente a las cuerdas con la columna fija, rodillas flexionadas a 90 grados, bucles alrededor de las rodillas, cabeza sostenida con las manos, codos hacia afuera

### Ejercicio estándar

Mantener la columna fija, ahuecar los abdominales y empujar las rodillas sobre 90 grados a la vez que se flexiona el torso y se levanta la cabeza del reposacabeza, regresar las piernas a la posición inicial manteniendo la columna fija



### Variación oblicua

Rotar el torso hacia la derecha, llegar con mano izquierda hacia el tobillo derecho, flexionar las rodillas empujándolas hacia el pecho a medida que el brazo cruza (Repetir 4 – 8 veces de un lado y cambiar de lado)

## ABDOMINALES EN POSICIÓN DE RODILLAS, NIVEL 1-2

10 repeticiones   Resortes: 0 – 2   Barra: Ninguna

Bucle: Ninguno

### Foco

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

### Precaución

Problemas de hombros, codos y muñecas, imposibilidad de arrodillarse

### Requisitos previos

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

### Posición inicial

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

### Ejercicio estándar (con la espalda plana)

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

### Variación – Oblicuo 1

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

### Variación – Una sola pierna 1

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



Posición inicial, frente a las correas



Con la espalda plana



Oblicuo 1

## PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

6 repeticiones    Preparación: 2 resortes    Barra: Cualquiera

Buces: Regulares

Foco

- » Respiración - exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna sobre la estera o columna neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Fortalecimiento de los tendones, aductores y glúteos
- » Flexibilidad de los tendones y aductores
- » Alineación de piernas y caderas
- » Rango de movimiento de la cadera

### Precauciones

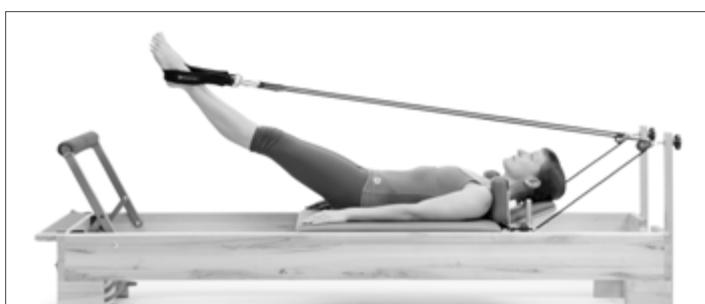
Lesiones de los flexores de la cadera, flexibilidad limitada de los tendones, lesiones de espalda, abdominales débiles

### Requisitos previos

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

### Posición inicial

Posición supina sobre el carro, bucles alrededor de los empeines



### Bajar la pierna

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



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

### Tijeras

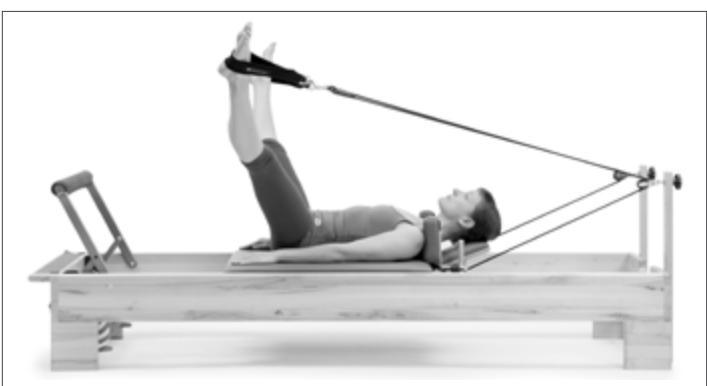
Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, abrir las piernas hacia los lados y regresar



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

### Aros

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



## CAJA LARGA - EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1-3

4 – 8 repeticiones Resortes: 1 - 2 resortes Caja: Larga

Bucle: Regulares Barra: Baja o sin barra

### Foco

- » Respiración – inhalar al empujar, exhalar al aflojar
- » Huesos de la cadera sobre la estera
- » Abdominales hundidos
- » Tríceps, latísimo, fortalecimiento de las partes superior e inferior de la espalda
- » Cabeza en línea
- » Ubicación de la escápula
- » Alineación de las piernas y el torso

### Precauciones

Lesiones de hombro, codo y muñeca, algunos problemas de espalda

### Requisitos previos

- » Capacidad para recostarse boca abajo
- » Correas para tirar (Niveles 1 y 2)

### Posición inicial

Recostarse boca abajo en la caja larga con el pecho alejado del borde frontal de la caja, barra de pies hacia abajo, frente a las cuerdas, tomar las cuerdas.

### Brazos abajo

Tirar las cuerdas hacia las caderas a lo largo del borde del carro

### Brazos abiertos hacia los lados

Tirar de las cuerdas hacia las caderas con los brazos extendidos hacia afuera

### Espalda superior levantada

Tirar de las cuerdas a lo largo del borde del carro y elevar la parte superior de la espalda

### Presionar los tríceps

Tirar de las cuerdas hacia las caderas a lo largo del borde del carro, manteniendo los codos en su lugar, flexionar y extender el codo

## COBRA (NIVEL 2)

### Posición inicial

Recostado boca abajo sobre la caja larga, cara hacia la barra de pies baja o media, manos sobre la barra.

Presionar hacia afuera para estirar los brazos, presionar hacia abajo sobre la barra para extender la espalda, presionar el torso para volver a la posición plana, doblar los codos.



Correas para tirar



Tirando de las correas con la parte superior de la espalda levantada



Cobra

## CAJA LARGA – CISNE, NIVEL 4

4 repeticiones      Resortes: 2      Caja: Larga

Correa para pies      Barra: Ninguna

### Foco

- » Respiración - variable
- » Levantamiento abdominal
- » Fuerza de extensión de la espalda
- » Fuerza de glúteos y de tendones
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

### Precauciones

- » Algunos problemas de espalda, problemas de rodillas, los hombres pueden necesitar acolchado

### Requisitos previos

- » Cisne en estera, Clavado del cisne, Extensión de espalda en el barril escalera

### Posición inicial

- » Recostado boca abajo sobre una caja larga con las caderas en el extremo de la barra de pies de la caja larga, las bolas de los pies sobre el marco, las piernas estiradas con los pies levemente girados hacia afuera, y los brazos en la 2<sup>a</sup> posición

### Versión 1

- » Levantar el torso en extensión de espalda a medida que se flexionan las rodillas.
- » Estirar las piernas y regresar a la posición inicial

### Versión 2

- » Comenzar con las rodillas flexionadas, estirar las piernas y levantar el torso despegándolo de la caja en una línea larga, flexionar las rodillas y realizar una extensión de espalda, estirar las piernas y dejarlas suspendidas, regresar a la posición inicial



## CAJA CORTA - ABDOMINALES, TODOS LOS NIVELES

6 repeticiones      Resortes: 4 - 5      Caja: Corta

Correa: Correa de pies      Tubo en las manos

### Foco

- » Respiración - inhalar hacia abajo/exhalar hacia atrás o exhalar hacia abajo/inhalar hacia atrás
- » Fortalecimiento abdominal
- » Ahuecamiento abdominal
- » Fortalecimiento de la espalda
- » Flexibilidad de la espalda

### Precauciones

Lesiones de espalda, cuello y hombros, osteoporosis

### Requisitos previos

Chariot en Reformer, Giros hacia atrás en Cadillac

### Posición inicial

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

### Ejercicio estándar

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

### Variación oblicua

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



## PRESIÓN PELVIANA, NIVEL 2

**6 repeticiones      Resortes: 2 - 3      Reposacabeza: Abajo**

### Foco

- » Respiración – exhalar hacia arriba, inhalar hacia atrás, exhalar hacia adentro, inhalar al rodar hacia abajo
- » Fortalecimiento de tendones y glúteos
- » Ahuecamiento abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Movilidad de la columna

### Precauciones

- » Problemas de espalda, flexión limitada de las rodillas, limitación para girar hacia arriba debido a problemas cervicales

### Requisitos previos

- » Presión pelviana en estera

### Posición inicial

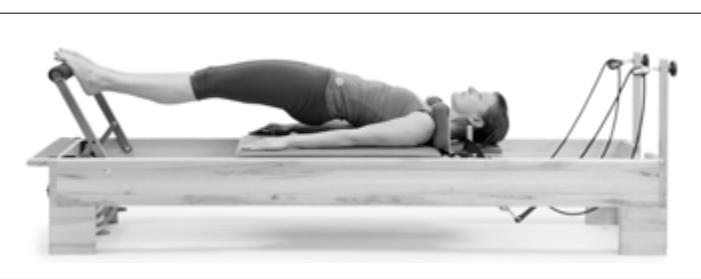
Recostado en posición supina, bola de los pies o talones sobre la barra, piernas paralelas o pies en V y caderas rotadas hacia afuera

### Ejercicio estándar

Rotar la pelvis hacia arriba fuera del carro, empujar hacia atrás, manteniendo las caderas al mismo nivel, traer el carro, rotar hacia abajo

### Posiciones de las piernas

- » Piernas paralelas, talones debajo de los isquionas
- » Piernas paralelas y muslos internos juntos
- » Piernas en V de Pilates con los talones juntos
- » Marcos de los talones separados y cadera hacia afuera.



## EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1 - 2

**4 - 10 repeticiones      Resortes: 1-2      Caja: larga, corta o ninguna  
Bucle: muy cortos, cortos o regulares**

### Foco

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

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

### Bíceps

Sosteniendo bucles muy cortos con las manos, flexionar los codos para tirar de las correas hacia los hombros.

### Tríceps/deltoides posterior

Bucle en las manos, brazos estirados, tirar de las correas hacia atrás a nivel de las caderas y llevar los brazos hacia atrás



Biceps



Triceps



## CONTINUADO - EJERCICIOS DE BRAZOS

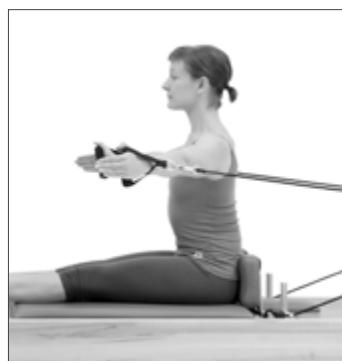
### Servir una bandeja

Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, codos flexionados, ir hacia adelante, estirar los brazos, abrir los brazos con las palmas de las manos hacia arriba y regresar



### Abrazar un árbol

Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, brazos abiertos hacia los costados, codos flojos, llevar la punta de los dedos para juntarlas



## DE PIE, NIVEL 1 - 3

**8 repeticiones**    **Resortes: 0 - 1 muelle**    **Plataforma para posición de pie**

### Foco

- » Respiración – exhalar hacia afuera, inhalar hacia adentro
- » Fortalecimiento de aductores y de abductores
- » Ahuecamiento abdominal
- » Alineación de pie
- » Equilibrio

### Precauciones

- » Problemas de equilibrio

### Requisitos previos

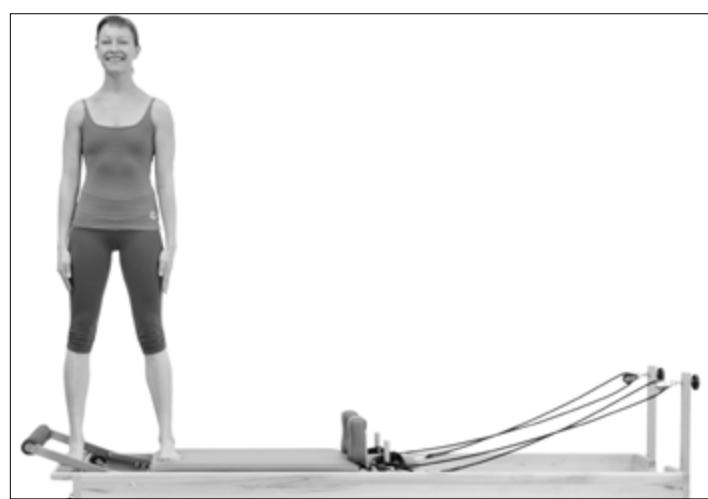
- » Ninguno

### Posición inicial

- » De pie, con un pie sobre el marco o la plataforma para posición de pie, y el otro sobre el carro. De frente hacia el lado de la sala, paralelo al lateral del reformer. Colocar el primer pie sobre el marco y el otro sobre el carro. Usar el marco para trabajar en paralelo y la plataforma para posición de pie para trabajar en rotación externa.

### Ejercicio estándar

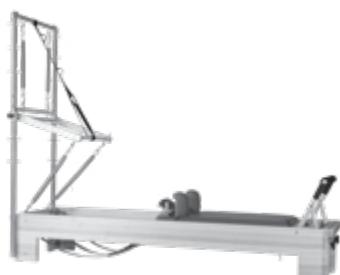
- » Estirar las piernas, abrirlas y cerrarlas
- » De frente hacia los laterales del Reformer
- » Piernas estiradas, paralelas, giradas hacia afuera
- » Piernas flexionadas, paralelas, giradas hacia afuera



# Cómo ensamblar la torre para el Reformer CenterLine® de Balanced Body®

## ANTES DE COMENZAR EL ENSAMBLAJE

Estas instrucciones incluyen una lista de piezas. Por favor, use esta lista para asegurarse de que tiene todas las piezas necesarias para la instalación. Si le falta alguna pieza, por favor contacte con nuestro departamento de atención al cliente a través del 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



## HERRAMIENTAS NECESARIAS

- » Llave Allen de 3/16" (Incluida. GEN9280)
- » Llave inglesa de 21 mm x 1/2 pulgada (Incluida. ALL0060)

## PIEZAS PARA LA TORRE

DESCRIPCIÓN	N.º DE PIEZA	CANT.
Tubos verticales con cáncamos instalados	TRP0105	2
Tubo horizontal con cáncamos, correa de seguridad y conectores de esquina	TRP0100	1
Barra de empuje de madera para el ensamblaje del deslizador	707-288	1
Lazos D simples	607-346	1 par
Barra de rodamiento	710-011	1
Resorte verde con clips	SPR9000	1
Resorte rojo con clips	SPR9001	1
Resorte azul con clips	SPR9004	2
Long Red Spring with clips	SPR9246	2
Long Gray Spring with clips	SPR9245	2
Push Through Bar slider assembly	N/A	2
Push Through Bar slider shoulder bolt	619-203	2
Oval Quick Link	220-004	2

1. Afloje los tornillos de fijación en los receptores de tubo circular con la llave Allen incluida (vea la figura A).

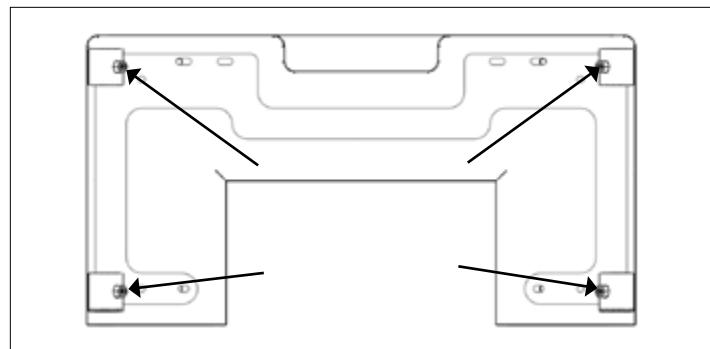


Figura A: Aflojar los tornillos de fijación aquí

2. Retire los postes de la torre vertical de la colóquelos en el soporte del receptor en el extremo del Reformer. Las perillas de los deslizadores estarán orientadas hacia afuera como se muestra en la figura B.

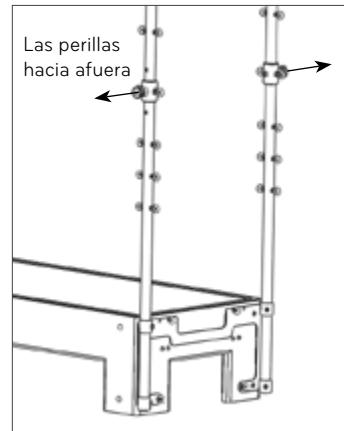


Figura B

3. Coloque el tubo horizontal superior sobre los dos tubos verticales que van en los soportes de las esquinas. Asegúrese de que cuando coloque los tubos en el receptor, el lazo esté orientado hacia adelante, hacia el carro, vea la figura C.

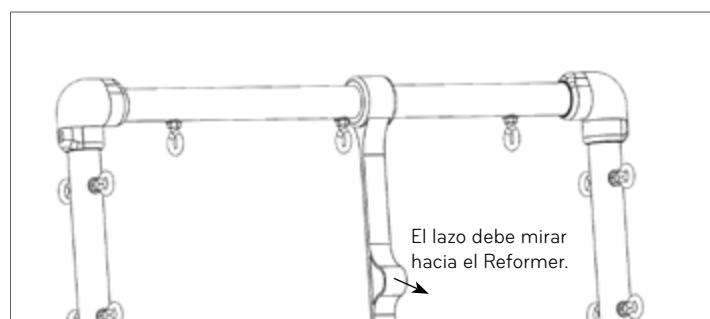


Figura C

- Mueva los deslizadores de los tubos al mismo agujero en cada tubo. Hay tres posiciones. Asegúrese de que ambos estén en la misma posición tirando de las perillas hacia afuera y moviendo el deslizador. De lo contrario, la PTB (barra de empuje) no podrá conectarse a los deslizadores. Instale la PTB en los deslizadores usando los pernos de los hombros. Consulte la figura D para obtener más detalles. Utilice la llave para apretar el perno del hombro a la carcasa del deslizador. Consulte la Figura E.

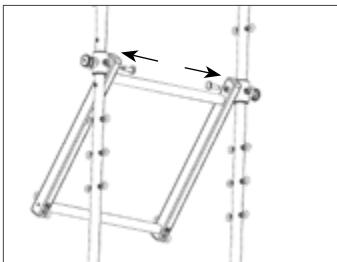


Figura D



Figura E

**PRECAUCIÓN:** Apriete completamente los tornillos del hombro. Si no, pueden producirse lesiones graves.

- Ahora apriete todos los tornillos de los receptores de los soportes y los codos de las esquinas. Si los deslizadores de la barra de empuje no se mueven fácilmente, los tornillos de ajuste de los tubos verticales deben aflojarse y los tubos verticales deben girarse para alinearse. Luego vuelva a apretar los tornillos de fijación.

#### CÓMO AJUSTAR LA BARRA DE EMPUJE DESLIZANTE

Coloque sus manos en el lado externo de cada deslizador. Ponga sus dedos medio y/o anular bajo la base plateada de la perilla; justo donde el cuerpo negro de la perilla se enrosca. Coloque su dedo índice y su pulgar alrededor de dicha perilla. Tire cada una de las perillas hacia fuera, alejándolas de los tubos verticales, hasta que se detengan. Usando la misma fuerza en cada brazo, mueva el deslizador hacia arriba o hacia abajo en cada nueva ubicación. Una vez que se acerque a una nueva ubicación, suelte ligeramente las perillas hacia afuera. Los pasadores caerán automáticamente en la siguiente posición cuando estén alineados.

#### OPCIÓN: INSTALAR LAS COLCHONETAS GEMELAS

- Separé todos los resortes de la barra de resorte y mueva el carro hacia el extremo superior de la estructura.
- Gire el soporte de la barra de pies hasta la sección acolchada de la barra de pies y luego coloque la barra de pies en los rieles del armazón. Ahora debería estar dentro del armazón y más bajo que la parte superior de este.
- Retire los apoyos para los hombros del carro. Si los apoyos para los hombros no son desmontables, el carro tendrá que ser puesto al revés. (Vea el apéndice).
- Las solapas de vinilo se instalan en el interior de la colchoneta para su envío. Retire, rote y vuelva a instalar las solapas para que cuelguen del borde de la colchoneta de forma alineada con los cáncamos.
- Coloque la colchoneta con solapas de vinilo en el extremo superior del Reformer con las solapas orientadas hacia la torre. Las solapas de vinilo deben colgar sobre la cabeza del armazón. Están diseñadas para proteger el armazón del Reformer cuando se utiliza la barra de empuje con un resorte en la parte inferior.
- Coloque la colchoneta restante en el extremo de la base del Reformer. Asegúrese de que el extremo de la colchoneta que tiene la base más alejada del borde esté instalado sobre la plataforma fija.

#### APÉNDICE: PONER EL CARRO AL REVÉS (USAR SOLO SI LOS APOYOS PARA LOS HOMBROS NO SON DESMONTABLES).

**Nota:** Para proteger la tapicería, asegúrese de que los rieles del Reformer estén limpios antes de empezar

- Separé los resortes de la barra de resorte.
- El carro debe colocarse en el extremo superior del armazón.
- Deje los lazos y las cuerdas en el suelo debajo del Reformer.
- Levantando el extremo de la cabeza del carro, voltéelo para que la tapicería descansen sobre los rieles de meta.

# Ejercicios en el Tower

DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS DE PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO

**Nivel:** El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.

**Repeticiones:** Cuántas veces se realiza el ejercicio.

**Resortes:** Número y ubicación de los resortes en la mesa trapecio.

**Bucle:** Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.\*

**Foco:** En qué se debe hacer hincapié durante el ejercicio.

**Precauciones:** Condiciones físicas que pueden limitar o excluir a un participante. Puede resultar necesario modificar los ejercicios para las personas que presentan dichas condiciones.

**Requisitos previos:** Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un nuevo ejercicio.

**Posición inicial:** Dónde comenzar el ejercicio en el Tower.

\*Si corresponde

## RODAR HACIA ATRÁS, NIVEL 1

**6-10 Repeticiones**      **Resortes:** 2 resortes largos o 2 resortes cortos desde la posición alta

**Barra o mangos de Rodamiento Hacia Atrás**

**Foco**

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

**Precauciones**

- » Problemas de hombros y cuello, algunos problemas lumbares, osteoporosis

**Posición inicial**

- » Sentarse frente al Tower, sosteniéndose con la barra o los mangos, rodillas flojas, pies sobre las barras metálicas.

**Ejercicio estándar**

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

**Variaciones oblicuas**

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



Rodar hacia atrás



Ski acuático



## PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

### 6-10 repeticiones

Resortes: Resortes largos  
desde la posición medio

Buces alrededor del empeine

#### Foco

- » Respiración - exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna neutra
- » Abdominales hundidos
- » Estabilidad pelviana
- » Fortalecimiento de los tendones, aductores y glúteos
- » Flexibilidad de los tendones y aductores
- » Alineación de piernas

#### Precauciones

Lesiones de espalda, algunas lesiones de rodilla y esguinces de tendones

#### Posición inicial

Acuéstese en posición supina con la cabeza hacia el Tower con los bucles alrededor de los aros.

#### Bajar la pierna

- » Ambas piernas en bucles y muslos internos juntos, antepierna hacia la tabla y mantener la estabilidad pelviana.
- » Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro, sosteniendo una pelota o un aro mágico entre las piernas

#### Aros

- » Con ambas piernas en los bucles, haga círculos con las piernas en ambas direcciones, manteniendo la pelvis estable.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro



Bajar la pierna



Aros



Caminando (resortes en posición media)

#### Tijeras

- » Con ambas piernas en los bucles, baje las piernas hacia la mesa y luego abra y cierre las piernas y mantenga la pelvis estable.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

#### Caminando

- » Con ambas piernas en los bucles, baje alternativamente una pierna hacia la mesa y luego la otra, manteniendo la pelvis estable.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

**PIES EN LAS CORREAS  
Y ACOSTADO DE LADO –  
TIRO ADUCTOR, NIVEL 1-3**

**6-10 repeticiones**

**Resortes:** **Resortes largos**  
**desde la posición media**

**Bucle alrededor del empeine**

**Foco**

- » Respiración - exhalar hacia abajo/inhalar hacia arriba
- » Posición recostado de lado correcta (cintura arriba, caderas y hombros en línea)
- » Abdominales hundidos
- » Estabilidad pelviana y aislamiento de la pierna de la pelvis
- » Fortalecimiento de aductores, tendones medios y rotación externa

**Precauciones**

Algunas lesiones de espalda, lesiones de rodilla y articulaciones sacro ilíacas inestables

**Posición inicial**

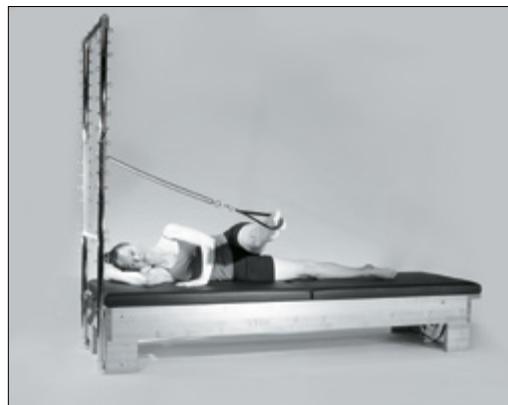
- » Acuéstate de lado en el Tower con la parte posterior del cuerpo en línea con el borde posterior de la estera y las piernas ligeramente hacia el frente.
- » Sostener el cuerpo colocando el antebrazo contra el tubo vertical o apoyando la cabeza sobre el brazo.
- » Coloque el bucle alrededor del arco.

**Ejercicio estándar**

- » Tire de la parte superior de la pierna hacia abajo hacia la parte inferior de la pierna. Mantener la posición lateral-recostada correcta.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera (mayor rango de movimiento), giradas hacia adentro.



Tirar de los aductores



Patada hacia el frente y hacia atrás

**Óvalos**

- » Mantener la alineación correcta, mover la parte superior de la pierna realizando un pequeño círculo en ambas direcciones.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

**Patada hacia el frente y hacia atrás**

- » Manteniendo la alineación correcta, balancear la parte superior de la pierna hacia adelante y hacia atrás (como en la Patada Lateral en la estera).
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

## EJERCICIOS DE PIES Y PIERNAS, NIVEL 1

10 repeticiones

Resortes: 2 resortes morados largos desde la parte inferior en la Barra de Empuje

Correa de seguridad colocada

Foco

- » Respiración – inhalar al empujar, exhalar al regresar
- » Columna sobre la estera o columna neutra
- » Alineación de pierna, tobillo y pie
- » Flexibilidad de pantorrilla y tendón
- » Fuerza de pie, tobillo y parte inferior de la pierna

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de rodilla

Pliegues y flexión plantar

Posición inicial

Acuéstese en posición supina en el Tower con los pies en la Barra de Empuje y los resortes fijados desde la posición baja en la Barra de Empuje.

Pliegues

- » Recostarse en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, flexionar las rodillas, flexionar las caderas, con los metatarsos o los talones sobre la barra, estirar las piernas y regresar.
- » Variaciones de la posición de los pies: Talones, Dedos de los pies
- » Variaciones de piernas: Paralelas, giradas hacia afuera, pies en V, 2a posición amplia, una sola pierna



Pliegues



Flexión plantar



Flexión plantar

Pliegue /Releve

- » Recostarse en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, caderas flexionadas, rodillas dobladas, metatarsos o dedos de los pies sobre la barra.
- » Empujar la barra hacia arriba en dirección al techo, estirando la rodilla, realizando una flexión plantar del tobillo, una dorsiflexión del tobillo y regresar.
- » Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, una sola pierna

Flexión plantar

- » Recostado en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, piernas estiradas, metatarsos o dedos de los pies sobre la barra, realizar flexiones plantares y dorsiflexiones con los tobillos.
- » Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, una sola pierna, corriendo en el lugar

## EMPUJE SENTADO, NIVEL 1

### 6 repeticiones

**Resortes:** 1 resorte corto rojo desde arriba en la Barra de Empuje

#### Foco

- » Respiración – exhalar al estirar hacia adelante, inhalar al estirar hacia arriba o inversamente
- » Flexión y extensión de la columna
- » Flexibilidad de los tendones
- » Estabilidad/movilidad de escáپulas
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad de la columna

#### Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de hombro

#### Requisitos previos

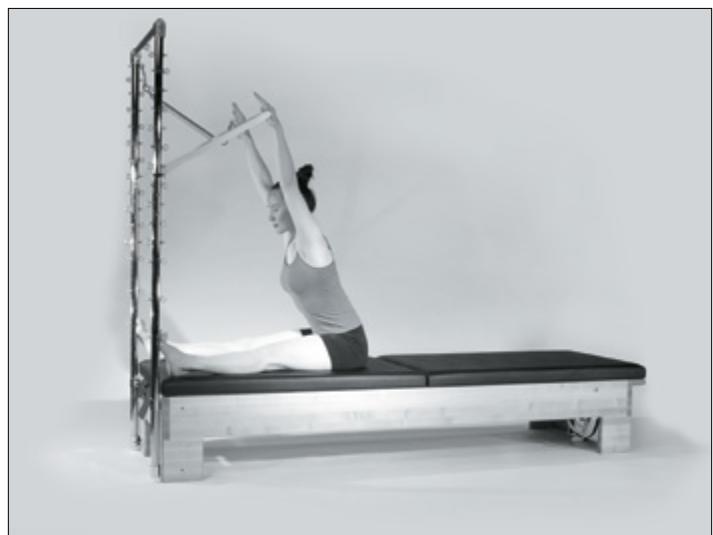
Estiramiento de la columna en la estera

#### Posición inicial

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

#### Ejercicio estándar

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



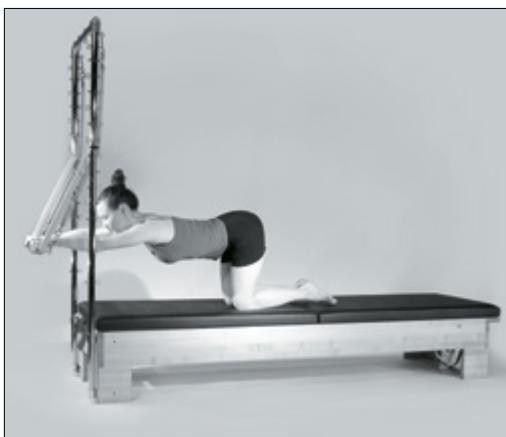
## CAT, NIVEL 3

### 4 repeticiones

**Resortes:** 2 resortes cortos amarillos desde la parte superior en la Barra de Empuje

#### Foco

- » Respiración – exhale al encorvarse hacia abajo e inhale al levantarse; exhale al halar e inhale al desencorvarse.
- » Flexibilidad de la columna
- » Estabilidad/movilidad de escápulas
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad de la columna



#### Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de hombro, lesiones de rodilla, y osteoporosis

#### Requisitos previos

Estera - estiramiento del gato o del camello

#### Posición inicial

Ubíquese de rodillas sobre la mesa, coloque las manos en la barra de empuje y acerque la barra al cuerpo.

#### Ejercicio estándar

- » Baje la barra y encorve la columna hacia abajo, comenzando con la parte superior de la cabeza.
- » Aleje la barra mientras la columna se estira hasta extenderla completamente.
- » Apriete el abdomen y flexione la columna antes de apilar una vértebra sobre otra hasta regresar a la posición inicial. (Mantenga las caderas apretadas hacia delante sobre las rodillas tanto como pueda).



## SIERRA CIRCULAR, NIVEL 2

### 4 repeticiones

**Resortes:** 2 resortes cortos amarillos desde la parte superior en la Barra de Empuje

#### Foco

- » Respiración – exhalar al estirar, inhalar al realizar círculos hacia afuera, exhalar al extender, inhalar al realizar círculos hacia adentro
- » Flexibilidad de la columna en rotación
- » Estabilidad/movilidad de escáپulas
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad total de la columna



#### Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de hombro

#### Requisitos previos

Estera - Sierra

#### Posición inicial

Sentado sobre la mesa frente al Tower, con los pies contra las barras verticales, la mano derecha empuja sobre la Barra de Empuje, la mano izquierda trate de llegar al pie derecho.

#### Ejercicio estándar

Mover la mano izquierda en dirección al pie izquierdo y continuar realizando círculos con el brazo, hacia afuera y alrededor, permitiendo que el torso se recueste a la vez que se mantiene el levantamiento abdominal y la integridad del torso hasta que la mano izquierda se extienda sobre el brazo derecho en dirección al pie derecho.

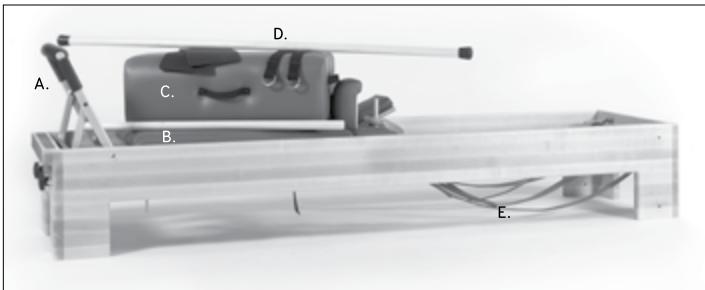
#### Invertir el círculo

Hacer cuatro repeticiones con cada brazo, mantener los isquiones fijos para una mayor estabilidad pelviana (o aflojar levemente uno para aumentar el estiramiento).



# Montaggio del Reformer CenterLine® Balanced Body

QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.



DESCRIZIONE	PEZZO N.	QT.À
Asta a gondola	720-006	1
Pedale short box	607-128	1
Cuscino per le ginocchia	108-018	2
Sitting box	721-010	1
Cinghia per i piedi in cotone	607-349	1
Cinghie di estensione	607-343	2
Cinghie in pelle	607-482	2
Maniglie	950-161	1 paio
Molle verdi	SPR9360	4
Barra a molle no roll	17436	1
Gruppo rimovibile per le spalle	N/D	2
Perno di arresto con cordino	N/D	2
Vite con manopola di serraggio	N/D	2
Sistema di arresto estensione carrello	200-211	2

## INSTALLAZIONE DEL CARRELLO

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

## INSTALLAZIONE DELLE CINGHIE

Collocare le maniglie delle cinghie sul poggiaspalle. Inserire l'estremità della cinghia in pelle con il tessuto nero nella rotella (la parte ruvida rivolta verso la rotella), come illustrato nella figura A.

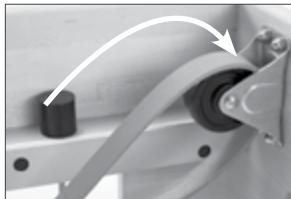


Figura A: cinghie e dispositivo di arresto estensione del carrello.

## Dichiarazione di destinazione d'uso

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

Per le istruzioni stampate contatta Balanced Body.



EMERGO EUROPE  
Westervortsedijk 60,  
6827 AT Arnhem  
The Netherlands



Balanced Body, Inc.  
Sacramento, CA

Contact Us

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

17441A | 2024-02

Guidare la cinghia verso l'anello in argento posto sotto al carrello, come illustrato nella figura B. Abbassare la leva in metallo sul morsetto e inserire l'estremità nera della cinghia. È importante che la cinghia nera sia inserita nel morsetto come illustrato nella figura C. Regolare fino a tendere la cinghia.

Nota: le cinghie devono essere regolate se la barra a molle si sposta verso una direzione diversa.

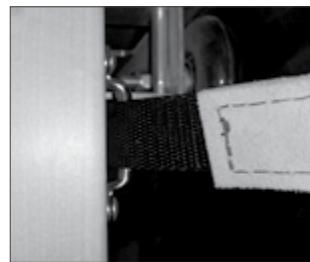


Figura B

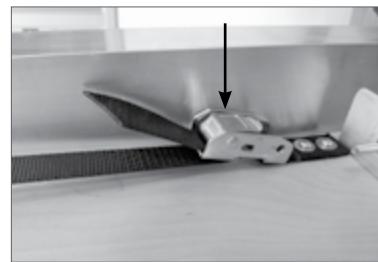


Figura C: morsetti in metallo per collegare le cinghie sotto al carrello

## COLLEGAMENTO DELLE MOLLE SULLA PARTE INFERIORE DEL CARRELLO

Collegare una molla a ciascun golfaro sulla parte inferiore del carrello, come illustrato nella figura D. L'estremità libera della molla deve essere rivolta verso il basso.

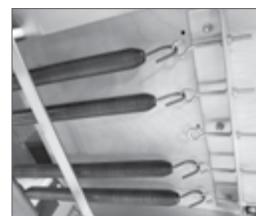


Figura D: molle a riposo

## INSTALLAZIONE DELLA BARRA A MOLLE

Collocare la barra a molle con gli uncini rivolti verso l'alto in posizione di blocco, come illustrato nella figura E.



Figura E: molle e barra a molle

## INSTALLAZIONE DEL POGGIASPALLE SUL REFORMER CENTERLINE™

Far scivolare il poggiaspalle nella pedana di blocco per le spalle sul carrello. Il poggiaspalle prevede due posizioni di fissaggio.

1. Usare il perno di arresto dotato di cordino per una rimozione rapida e semplice. Svitare le viti in argento accanto al poggiatesta e inserire il cordino. Riavvitare in posizione. Usare le perni di arresto per bloccare il poggiaspalle.



Figura F

2. Usare le viti dotate di manopole di serraggio. Inserire le viti nei fori corrispondenti alla staffa poggiaspalle e al corrispondente blocco. Usare la manopola di serraggio per bloccarle sotto al carrello.



Figura G

## DISPOSITIVO DI ARRESTO ESTENSIONE DEL CARRELLO

I dispositivi di arresto del carrello sono installati a destra della guida del carrello (stando seduti sul carrello) per limitare la distanza alla quale il carrello può spostarsi. Vedere figura H.

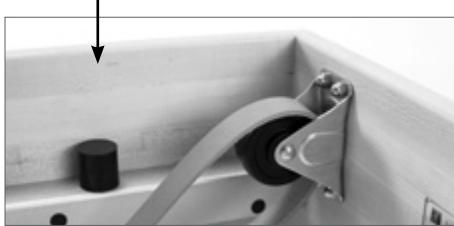


Figura H: cinghie e dispositivo di arresto estensione del carrello.

Il limite all'ampiezza di movimento viene più comunemente impiegato per i clienti con una capacità di movimento ridotta o per impedire che il carrello si muova troppo. Inoltre, il CenterLine è dotato di un dispositivo di arresto per le posizioni del carrello posto sull'estremità della barra poggiapiedi, in fondo al telaio, che viene utilizzato per modificare la posizione di partenza e la resistenza delle molle.

## INSTALLAZIONE DELLA PEDANA POGGIAPIEDI OPZIONALE

La corretta installazione della pedana poggiapiedi è molto importante. Se installata correttamente, tutte le pedane poggiapiedi di BodyBalance devono essere poste in verticale e pienamente supportate dalla barra poggiapiedi.



Figura I: barra poggiapiedi e pedana poggiapiedi.

Allentare le due manopole nere situate sull'estremità della barra poggiapiedi del telaio. Collocare il supporto poggiapiedi nell'alloggio in posizione bloccata come illustrato nella figura I. Far scivolare la pedana poggiapiedi imbottita all'interno della staffa, sulla parte interna del telaio. Stringere le due manopole nere per fissare la pedana poggiapiedi in posizione. La barra poggiapiedi supporta la pedana poggiapiedi come illustrato nella figura J.



Figura J: Posizione corretta della barra poggiapiedi.

## PULIZIA E MANUTENZIONE

### Pulizia

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

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

Per lo sporco più ostinato, contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body. Le guide delle ruote e le ruote devono essere pulite regolarmente con un panno, per assicurarsi che lo scorrimento risulti facile e silenzioso.

Lavare le cinghie per i piedi regolarmente. Lavare in lavatrice con un programma delicato, all'interno di una federa per cuscino, lasciare asciugare all'aria.

Accertarsi di controllare le molle regolarmente.

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

### Lubrificazione e regolazione

Se necessario, lubrificare le rotelle con uno spray al silicone. Fare attenzione a non spruzzare prodotto in quantità eccessive. Non usare mai lubrificanti "liquidi" come WD40 oppure oli. Non lubrificare le ruote del carrello in nessuna circostanza.

### Danni durante il trasporto

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

## DOMANDE?

Telefonare all'assistenza tecnica di Balanced Body al numero 1-800-PILATES (U.S.) oppure +1-916-388-2838 (Internazionale).

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

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

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

## TUTTA L'ATTREZZATURA

### Molle

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

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

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

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

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

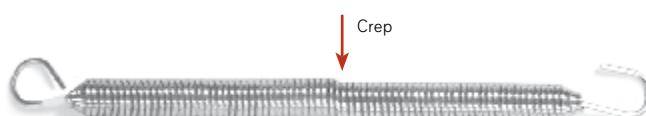


Figura 1

### Moschettoni

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

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

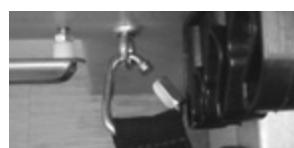


Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio.

### BULLONI, DADI E BULLONI

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

### CORDE E CINGHIE

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

### REFORMER

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Figura 3: molle fissate verso il basso.



Figura 4: cinghia per i piedi in tensione.

## MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

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

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

**Non lubrificare** le guide Allegro 2.

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

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

## Paraurti barra poggia piedi della Standing Platform

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

## TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

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

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

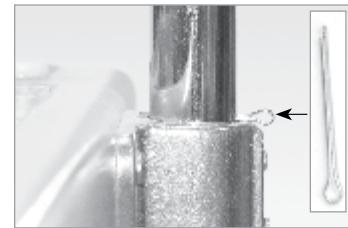


Figura 5: coppaggio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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

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

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

## Manutenzione settimanale per gli slider delle barre push-throug.

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

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

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

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

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

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

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

#### Impostare la PTB per gli esercizi

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

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

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



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

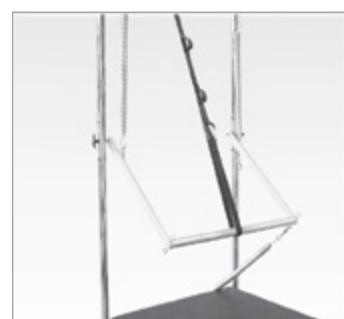


Figura 7: cinghia di sicurezza che tiene insieme la barra push-through con le lancette di un orologio che segnano le quattro. La cinghia è fissata al PTB e al telaio del baldacchino, non nei golfari.

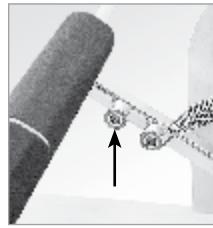


Figura 8: Rondella in fibra

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

## PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

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

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

## COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

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



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

Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

## SEDIE

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

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

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

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

## REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

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

## PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

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

## PEZZI DI RICAMBIO

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

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

Regno Unito: 0800 014 8207

Altre località : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

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

## PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare i nostri video di montaggio e manutenzione su:

[www.pilates.com\podcasts](#).

# USO SICURO DEL REFORMER

## Sicurezza e l'Universal Reformer



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

### Equilibrio. Coordinazione. Controllo.

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

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



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

### Ricerca di un istruttore

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

### Resistenza delle molle

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

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



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

### Clienti inesperti

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

## Impostazione dell'esercizio. Montaggio e smontaggio del Reformer



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

### Box di seduta e cinghia per piedi



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



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



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



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



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

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

## Funi

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

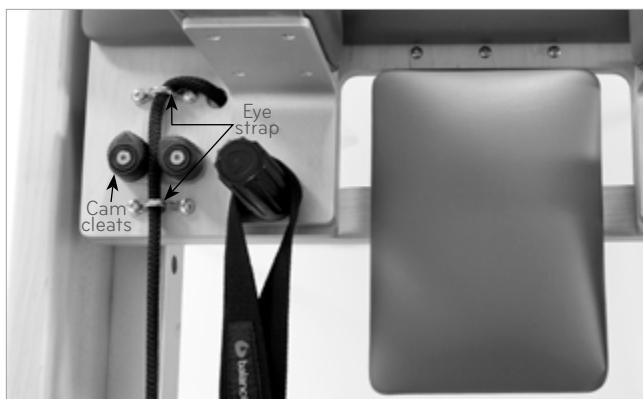


Immagine di uno strozzatore per fune

## Esercizi in piedi



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



Spaccata laterale in piedi con bastone o spotter

## Esercizi dalla parte posteriore



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

## Barra poggiapiedi



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



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

## Messa a punto e controllo

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

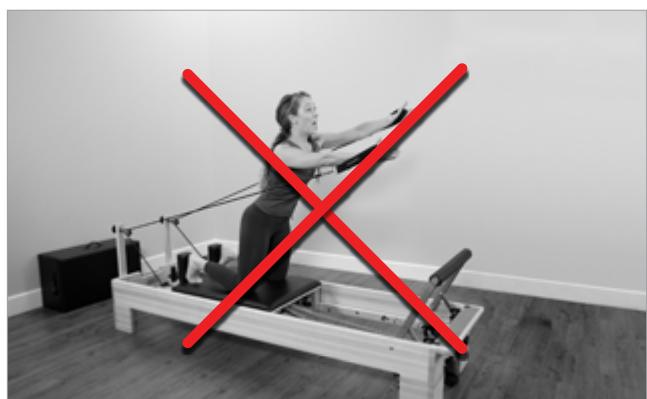
### Esercizi in ginocchio parte alta

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



Espansione della gabbia toracica\*

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



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

### Movimenti balistici

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

### Lezioni di gruppo con Reformer

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

### Ascoltare: il rapporto cliente/istruttore

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

### Manutenzione del Reformer

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

# SICUREZZA E MANUTENZIONE

## SICUREZZA

Per ridurre il rischio di lesioni o danni, leggere tutte le istruzioni e le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare l'CenterLine Reformer (and Tower).

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

## MANUTENZIONE

- » In base alla frequenza d'uso, l'utilizzo sicuro delle molle è garantito da uno a due anni (3.000 ore). Sostituire eventuali molle attorcigliate, piegate o che presentano separazioni quando lo strumento non è in uso.
- » Se è necessario sostituire le corde, leggere le istruzioni riportate sul lato inferiore del carrello. Girare il Reformer su un fianco (posizionare un tappetino per pilates sul pavimento accanto al Reformer per proteggere la finitura) oppure metterlo in verticale se si dispone di ruote di trasporto.
- » Rimuovere capelli e sporcizia dagli assi delle ruote. La sporcizia può creare pressione sui cuscinetti, causandone l'usura. Se si sente un rumore proveniente dai cuscinetti, sostituirli. Se non si sente alcun rumore, i cuscinetti non necessitano di manutenzione.
- » Riparare eventuali strappi nel rivestimento con un kit di riparazione per rivestimenti disponibile nei negozi di ricambi auto oppure effettuare la riparazione in loco.
- » Contattare Balanced Body per altre opzioni relative ai rivestimenti e alle riparazioni. È disponibile un rivestimento sostitutivo Balanced Body
- » Controllare e serrare tutte le viti e i bulloni. Sostituire eventuali viti, perni di tenuta o altri componenti mancanti.
- » Controllare mensilmente i bulloni del poggiapiedi per assicurarsi che siano sempre ben fissati.

## PULIZIA

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

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

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

# Esercizi per Il Studio Reformer®

## DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

**Livello-** il livello di esperienza richiesto per affrontare l'esercizio.

**Ripetizioni-** quante volte viene eseguito l'esercizio.

**Molle-** quante molle si dovrebbero attaccare per l'esercizio.

**Barra-** posizionamento corretto della barra poggia piedi per l'esercizio.\*

## ESERCIZIO PER LE GAMBE, TUTTI I LIVELLI

10 ripetizioni Molle- da 2 – 4 molle Barra- in mezzo o in alto

**Poggiatesta-** in su

**Concentrazione**

- » Respirazione- espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale neutrale
- » Stabilità pelvica
- » Allineamento anca, gamba e caviglia
- » Irrobustimento anca, gamba e caviglia
- » Circolazione
- » Isolamento- rilasciare la tensione non necessaria nella parte superiore del corpo e nell'anca

**Precauzioni**

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

**Posizioni iniziali**

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

**Calcagni**

Calcagni sulla barra poggia piedi, spingere indietro e ritornare

**Dita dei piedi**

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

**Prensile**

Avampiede avvolgente la barra, spingere indietro e ritornare

**Pilates V**

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

**Flessione/Releve**

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

**2° posizione**

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

**Corsa sul posto**

- » Avampiede sulla barra, flessione dorsale di un calcagno, piegare l'altro ginocchio, alternare le gambe da 20 a 50 volte

**Poggiatesta-** posizionamento corretto del poggiatesta per l'esercizio.\*

**Anelli-** quali anelli dovrebbero essere usati per l'esercizio.\*

**Concentrazione-** su cosa ci si deve concentrare durante l'esercizio.

**Precauzioni-** condizioni fisiche che possono limitare o escludere un partecipante. Per tali persone, potrebbe essere necessaria una modifica degli esercizi.

**Presupposti-** esercizi specifici di cui si deve avere padronanza prima di poter procedere a un nuovo esercizio.

**Posizione iniziale-** dove iniziare l'esercizio sul Reformer.

\*Se applicabile



Calcagni



Dita dei piedi



Prensile



Pilates V



## CHARIOT, LIVELLO 1

10 ripetizioni Molle- 1 – 2 Barra- nessuna Anelli- corti

### Concentrazione

- » Respirazione- espirazione andando giù/inspirazione tirandosi su o viceversa
- » Flessibilità della colonna vertebrale
- » Forza addominale
- » Spalle in giù
- » Collo allungato
- » Non irrigidire i muscoli flessori dell'anca

### Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca. Fare attenzione nei casi di osteoporosi

### Presupposti

Sentirsi a proprio agio con la flessione della colonna vertebrale

### Posizione iniziale

Seduti guardando le funi, ginocchia piegate, anelli in mano con le braccia distese senza irrigidire i gomiti

### Esercizio standard

Tenere gli anelli con le braccia distese, abbassarsi con la schiena curva e mantenersi sollevati, rialzarsi mantenendo una leggera flessione della colonna vertebrale

### Variazione obliqua

Ruotare le ginocchia da un lato e il torso dal lato opposto, abbassarsi, invertire la rotazione delle ginocchia e del torso e sollevarsi

## CENTO, TUTTI I LIVELLI

10 set Molle- 1 – 3 Barra- nessuna Anelli- regolari

### Poggiatesta- in su

### Concentrazione

- » Respirazione di percussione- in 5 volte e fuori 5 volte
- » Bacino stabile- appiattito o neutrale
- » Addominali cavi
- » Forza addominale
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

### Precauzioni

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

### Presupposti

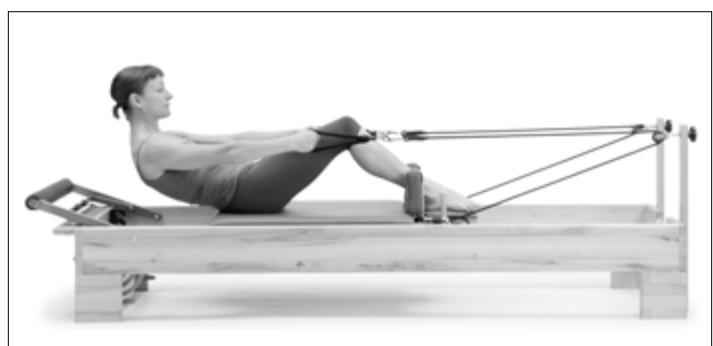
Cento sul mat (materassino)

### Posizione iniziale

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

### Livello 1

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



### Variazione con esercizio delle braccia

Abbassarsi e con il fondo della schiena sul carrello fare dei curl di bicipite o sollevamenti di deltoide ripetendo 3 volte e quindi sollevarsi

### Livello 2

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

### Livello 3

Estendere le braccia a lato del corpo alzando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo, distendere le gambe verso il soffitto e poi abbassarle mantenendo il fondo della schiena sul mat, far pulsare le braccia al ritmo del respiro

## COORDINAZIONE, LIVELLO 2

6 ripetizioni    Molle- 1 – 2    Barra- nessuna

Anelli- regolari    Poggiatesta- in su

### Concentrazione

- » Respirazione- inspirare all'inizio, espirare in estensione, inspirare in apertura/chiusura, espirare in ritorno
- » Bacino stabile- appiattito o neutrale
- » Addominali cavi
- » Forza addominale
- » Rafforzamento dei muscoli adduttori
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

### Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca, fare attenzione nei casi di osteoporosi.

### Presupposti

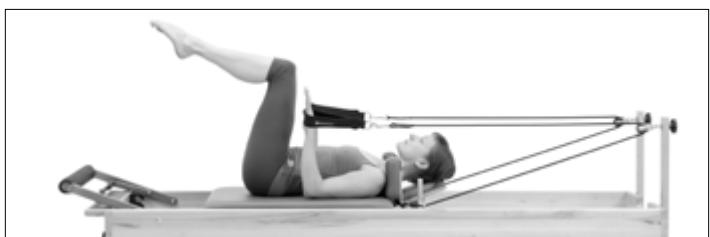
Cento su mat o Reformer

### Posizione iniziale

Sdraiati sul carrello in posizione supina, ginocchia a 90 gradi, mani sugli anelli con gomiti piegati a 90 gradi e parte superiore delle braccia sulla pancia

### Esercizio standard

Estendere le braccia a lato del corpo sollevando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo sino a raggiungere la posizione Cento, piegare le gambe e quindi abbassare la testa e riportare le braccia alla posizione iniziale



## ABDOMINALI IN INVERSIONE, LIVELLO 4

10 ripetizioni    Molle- 1 – 2    Barra- nessuna

Anelli- regolari

### Concentrazione

- » Respirazione- espirare quando si tirano su le ginocchia, inspirare in distensione
- » Forza addominali
- » Forza muscolo ileopsoas
- » Coordinazione muscoli addominali e ileopsoas
- » Colonna vertebrale appiattita
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

### Precauzioni

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

### Presupposti

Roll-up (flessioni in avanti) su mat, addominali forti, capacità di mantenere la colonna vertebrale appiattita

### Posizione iniziale

In posizione supina guardando le funi con la colonna vertebrale appiattita, le ginocchia a 90 gradi, gli anelli attorno alle ginocchia, testa supportata dalle mani, gomiti allargati



### Esercizio standard

Mantenendo la colonna vertebrale appiattita, incavare gli addominali e tirare le ginocchia al di sopra di 90 gradi mentre si flette il torso e si solleva la testa dal poggiatesta, riportare le gambe alla posizione iniziale mantenendo la colonna vertebrale appiattita

### Variazione obliqua

Ruotare il torso a destra, estendere la mano sinistra verso il ginocchio di destra, tirare le ginocchia verso il torace mentre il braccio si muove trasversalmente (ripetere da 4 a 8 volte dalla stessa parte e quindi cambiare lato)

## ADDOMINALI IN GINOCCHIO, LIVELLO 1 - 2

10 ripetizioni    Molle- 0 – 2    Barra- nessuna

Anelli- nessuno

Concentrazione

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

**Precauzione**

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

**Presupposti**

Incavare in quadrupedia sul mat (addominali gatta gravida)

**Posizione iniziale**

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

**Esercizio standard (schiena piatta)**

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

**Variazione- obliquo 1**

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

**Variazione- una sola gamba 1**

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



Posizione iniziale, rivolti verso le cinghie



Schiena piatta



Obliquo 1

## PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

6 ripetizioni Preparazione- 2 molle Barra- una qualsiasi

Anelli- regolari

Concentrazione

- » Respirazione- espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale al mat o in posizione neutra
- » Addominali cavi
- » Forza addominali
- » Stabilità pelvica
- » Forza muscoli posteriori delle cosce, muscoli adduttori e glutei
- » Flessibilità muscoli posteriori delle cosce e muscoli adduttori
- » Allineamento gamba anca
- » Campo di movimento dell'anca

### Precauzioni

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

### Presupposti

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

### Posizione iniziale

Posizione supina sul carrello, anelli attorno agli archi



### Abbassamenti gambe

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



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

### Sforbicate

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



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

### Movimenti in cerchio

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



## BOX (PARALLELEPIPEDO) LUNGO- ESERCIZIO BRACCIA, LIVELLO 1-3

4 – 8 ripetizioni Molle- 1 – 2 molle      Box- lungo

Anelli- regolari

Barra- bassa o senza

Concentrazione

- » Respirazione- inspirazione in trazione, espirazione in distensione
- » Ossa dell'anca al mat
- » Addominali cavi
- » Forza tricipite, trapezoide inferiore e dorso superiore
- » Testa in linea
- » Posizionamento scapole
- » Allineamento gamba e torso

### Precauzioni

Lesioni alle spalle, gomiti e polsi, alcune difficoltà dorsali

### Presupposti

- » Capacità di distendersi in posizione prona
- » Tirare le cinghie (livello 1 e 2)

### Posizione iniziale

Distesi in posizione prona sul box lungo con il torace sporgente oltre il bordo del box, con la barra poggiapiedi in giù, guardando le funi, afferrare le funi.

### Braccia in giù

Tirare le funi verso l'anca lungo il bordo del carrello

### Braccia in fuori a lato

Tirare le funi estendendo le braccia all'infuori sui fianchi

### Sollevamento del dorso superiore

Tirare le funi lungo i bordi del carrello sollevando la parte superiore della schiena

### Pressa-tricipite

Tirare le funi verso l'anca lungo il bordo del carrello, flettere ed estendere i gomiti tenendoli in posizione

## COBRA (LIVELLO 2)

### Posizione iniziale-

In posizione prona sul box lungo, rivolti verso la barra poggiapiedi bassa o media, mani sulla barra. Spingere in fuori per distendere le braccia, spingere verso il basso, sulla barra per estendere il dorso, fare pressing per riportare il torso in piatto, piegare i gomiti.



Tirare le cinghie



Tirare le cinghie sollevando la parte superiore del dorso



Cobra

## BOX LUNGO- CIGNO, LIVELLO 4

4 ripetizioni

Molle- 2 Box- lungo

Cinghia per i piedi

Barra- nessuna

Concentrazione

- » Respirazione- variabile
- » Sollevamento addominali
- » Forza estensione dorso
- » Forza glutei e muscoli posteriori delle cosce
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Precauzioni

- » Alcune difficoltà alla schiena, difficoltà ai ginocchi, gli uomini potrebbero necessitare imbottiture di ammortizzazione

Presupposti

- » Cigno al mat, tuffo semplice in avanti, estensione dorsale ladder barrel

Posizione iniziale

- » In posizione prona sul box lungo con i fianchi all'estremità del box lungo dal lato della barra poggiapiedi, avampiede sul telaio, gambe distese con i piedi girati leggermente in fuori, braccia in 2° posizione

Versione 1

- » Sollevare il torso estendendo il dorso mentre le ginocchia si piegano.
- » Stendere le gambe ritornando alla posizione iniziale

Versione 2

- » Iniziare con le ginocchia piegate, stendere le gambe e sollevare il torso dal box in una lunga linea, piegare le ginocchia ed estendersi in estensione dorsale, distendere le gambe e mantenersi sospesi, ritornare alla posizione iniziale



## BOX CORTO- ADDOMINALI, TUTTI I LIVELLI

6 ripetizioni

Molle- 4 - 5

Box- corto

Cinghia- cinghia per i piedi

Asta nelle mani

Concentrazione

- » Respirazione- inspirare abbassandosi/espirare rialzandosi o viceversa
- » Rafforzamento addominali
- » Depressione addominali
- » Rafforzamento del dorso
- » Flessibilità dorsale

Precauzioni

Lesioni alla schiena, collo e spalle, osteoporosi

Presupposti

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

Posizione iniziale

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

Esercizio standard

Flettersi indietro con una lunga curvatura e rialzarsi

Variazione obliqua

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





## PRESSA-BACINO, LIVELLO 2

6 ripetizioni Molle- 2 - 3 Poggiatesta- giù

### Concentrazione

- » Respirazione- espirare alzando, inspirare ritornando, espirare in sollevamento, espirare in ritorno
- » Rafforzamento muscoli posteriori delle cosce e glutei
- » Depressione addominali
- » Stabilità pelvica
- » Mobilità della colonna vertebrale

### Precauzioni

- » Difficoltà alla schiena, limitata flessione delle ginocchia, ridurre il sollevamento in caso di difficoltà cervicali

### Presupposti

- » Pressa-bacino al mat

### Posizione iniziale

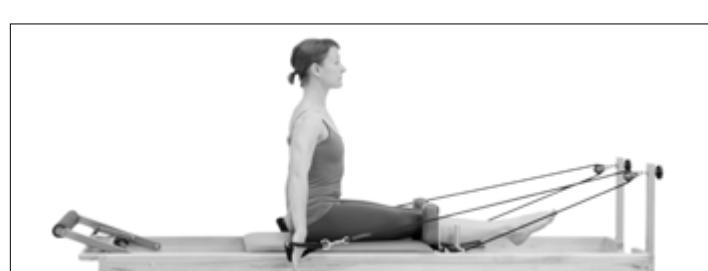
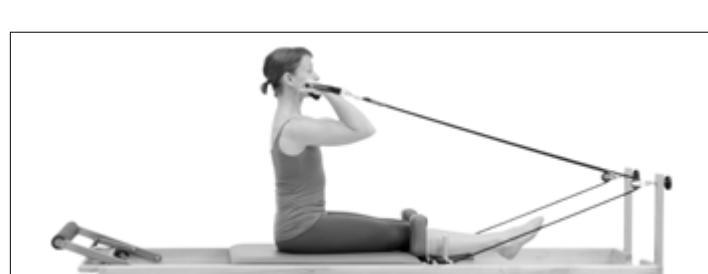
Distesi in posizione supina, avampiede o calcagno sulla barra, gambe parallele o piedi a V e anche leggermente ruotate in fuori

### Esercizio standard

Sollevare il bacino dal carrello, spingere indietro, tenendo le anche a un livello spostare il carrello e riabbassarsi

### Posizioni delle gambe

- » Gambe parallele, calcagni sotto la tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino)
- » Gambe parallele con l'interno delle cosce unito
- » Gambe in posizione Pilates V con calcagni uniti
- » Calcagni divaricati della larghezza del telaio con anche ruotate in fuori.



## ESERCIZI PER LE BRACCIA, LIVELLO 1 - 2

4 – 10 ripetizioni Molle- 1-2 Box- lungo, corto o senza

Anelli- molto corti, corti o regolari

### Concentrazione

- » Respirazione- inspirazione in trazione/espirazione in distensione
- » Rafforzamento bicipiti, tricipiti, pettorali e deltoidi
- » Stabilizzazione scapolare
- » Stabilizzazione torso
- » Posizione a sedere

### Precauzioni

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

### Presupposti

- » Nessuno
- » Variazioni di posizione seduta per tutti gli esercizi
- » Seduti sul carrello, a gambe incrociate, gambe distese o in ginocchio
- » Esercizi rivolti verso le cinghie

### Bicipiti

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

### Tricipiti/deltoides posteriore

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

### Porgere il vassoio

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



### Abbraccio dell'albero

Seduti rivolti verso la barra poggiapiedi, impugnando gli anelli regolari, braccia al fianco, gomiti non rigidi, portare le punte delle dita di una mano verso quelle dell'altra



### IN PIEDI, LIVELLI 1 - 3

#### 8 ripetizioni Molle- 0-1 molla Piattaforma fissa

##### Concentrazione

- » Respirazione- espirare fuori, inspirare dentro
- » Rafforzamento adduttori e abduttori
- » Depressione addominali
- » Allineamento in piedi
- » Equilibrio

##### Precauzioni

- » Difficoltà a tenersi in equilibrio

##### Presupposti

- » Nessuno

##### Posizione iniziale

- » In piedi con un piede sul telaio o sulla piattaforma fissa e l'altro sul carrello. Rivolti verso il lato della stanza parallelo al fianco del Reformer. Mettere il primo piede sul telaio e il secondo sul carrello. Usare il telaio per esercizi in parallelo, usare la piattaforma fissa per esercizi con rotazione verso l'esterno.

##### Esercizio standard

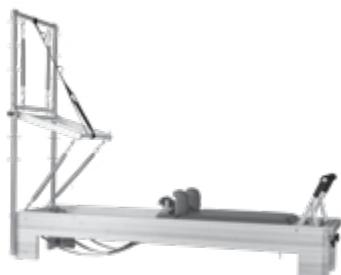
- » Aprire le gambe, richiudere le gambe
- » Rivolti longitudinalmente al Reformer
- » Gambe diritte, parallele, ruotate in fuori
- » Gambe piegate, parallele, ruotate in fuori



# Come montare la Torre per il Reformer CenterLine® Balanced Body®

## PRIMA DI INIZIARE CON IL MONTAGGIO

Le presenti istruzioni comprendono l'elenco dei pezzi di ricambio. Usare questo elenco per accertarsi di avere tutti i pezzi necessari all'installazione. Se alcuni pezzi risultano mancanti, contattare il nostro dipartimento assistenza clienti al numero: 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



## ATTREZZI NECESSARI

- » chiave a brugola Allen da 3/16" (in dotazione GEN9280)
- » chiave a stella da 21 mm x 1/2" (in dotazione ALL0060)

## PEZZI PER LA TORRE

DESCRIZIONE	PEZZO N.	Q.TÀ
Tubi verticali con golfari installati	TRP0105	2
Tubo orizzontale con golfari, cinghia di sicurezza e giunti per angoli	TRP0100	1
Barra in legno push-through per il montaggio dello slider	707-288	1
Anelli singoli a D	607-346	1 paio
Barra roll down	710-011	1
Molla verde con morsetti	SPR9000	1
Molla rossa con morsetti	SPR9001	1
Molla blu con morsetti	SPR9004	2
Molla rossa lunga con morsetti	SPR9246	2
Molla grigia lunga con morsetti	SPR9245	2
Montaggio slider per barra push-through	N/D	2
Montaggio slider vite ad anello per barra push-through	619-203	2
Quick Link ovale	220-004	2

1. Allentare le viti di serie nei ricevitori dei tubi circolari con la chiave a brugola Allen in dotazione (vedere figura A).

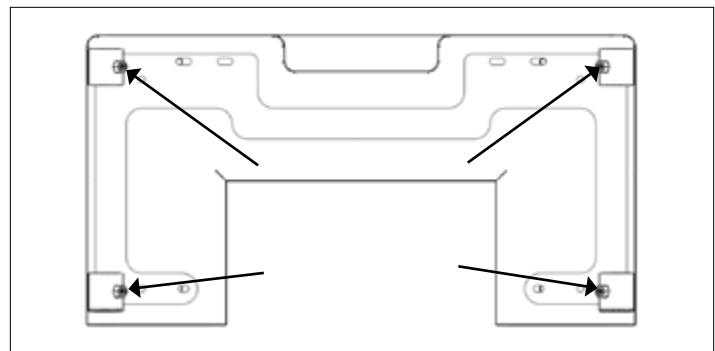


Figura A: allentare le viti in dotazione qui.

2. Rimuovere le aste verticali della torre dalla scatola e collocarle nei ricevitori delle staffe presenti sull'estremità del Reformer. Le manopole dello slider sono rivolte verso l'esterno, come illustrato nella figura B.

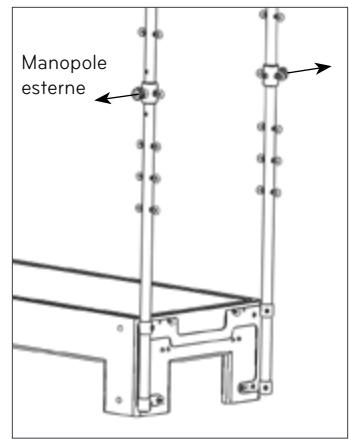


Figura B

3. Collocare il tubo superiore orizzontale sui due tubi verticali destinati alle staffe angolari. Accertarsi di collocare i tubi nel ricevitore, con l'anello rivolto in avanti, verso il carrello. Vedere la figura C.

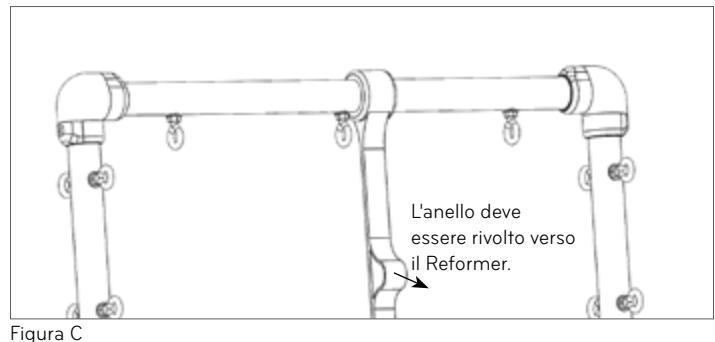


Figura C

4. Spostare gli slider sui tubi, in corrispondenza dello stesso foro su ciascun tubo. Sono presenti tre posizioni. Accertarsi che entrambi i tubi siano nella stessa posizione, tirando le manopole verso l'esterno e spostando lo slider. In caso contrario, la PTB (Barra push-through) non può collegarsi agli slider. Installare la PTB sugli slider, mediante le viti ad anello. Per maggiori informazioni, vedere la figura D. Usare la chiave a stella per stringere le viti ad anello all'alloggiamento dello slider. Vedere la figura E.

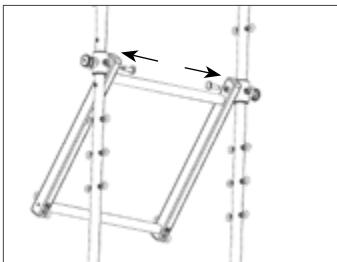


Figura D



Figura E

**ATTENZIONE:** stringere accuratamente le viti ad anello, in caso contrario queste possono causare lesioni gravi.

5. Quindi stringere tutte le viti di serie sui ricevitori della staffa e sui gomiti angolari. Se gli slider della barra push-through si spostano con facilità, le viti di serie del tubo verticale devono essere allentate e i tubi verticali allineati. Quindi stringere di nuovo le viti di serie.

#### COME REGOLARE LA BARRA A SCORRIMENTO PUSH-THROUGH

Posizionare le mani sulla parte esterna di ciascun sistema di scorrimento. Collegare il dito medio e/o anulare sotto la base in argento delle manopole, proprio dove si inserisce la parte nera della manopola. Collegare il dito indice e il pollice attorno alla manopola, tirare ogni manopola verso l'esterno, rispetto ai tubi verticali, fino a quando si blocca. Esercitando la stessa forza su ciascun braccio, spostare lo slider su e giù in ogni nuova posizione. Una volta che ci si avvicina a una nuova posizione, rilasciare leggermente la presa verso l'esterno delle manopole. Quando sono allineati, i cappelli serrano automaticamente nella prossima posizione.

#### OPZIONALE: INSTALLAZIONE DEI TWIN MAT

1. Staccare tutte le molle dalla barra a molle e spostare il carrello verso l'estremità superiore del telaio.
2. Ruotare il supporto della barra poggia piedi sulla sezione imbottita di quest'ultima, quindi collocare la barra poggia piedi sulle guide del telaio. Ora deve essere nel telaio e più in basso rispetto alla parte superiore del telaio.
3. Rimuovere i poggiapiedi dal carrello. Se questi non sono rimovibili, sarà necessario capovolgere il carrello (consultare l'indice).
4. Le linguette in vinile sono installate nel mat per il trasporto. Staccare, ruotare e reinstallare le linguette, in modo che penzolino dal bordo del mat allineato con i golfari.
5. Collocare il mat dotato di linguette in vinile sull'estremità superiore del Reformer con le linguette rivolte verso la torre. Le linguette in vinile devono penzolare dall'estremità superiore del telaio; queste sono realizzate per proteggere il telaio del Reformer quando si usa la barra push-through con una molla inferiore.
6. Collocare il mat sull'estremità inferiore del Reformer. Accertarsi che l'estremità del mat con i piedi distanti dal bordo sia installata sulla Standing Platform.

#### INDICE - CAPOVOLGERE IL CARRELLO (USARE SOLTANTO SE I POGGIASPALLE NON SONO RIMOVIBILI).

**Nota:** per proteggere il rivestimento, prima di iniziare accertarsi che le guide del Reformer siano pulite.

1. Staccare le molle dalla barra a molle.
2. Il carrello deve essere posizionato sull'estremità rialzata del telaio.
3. Gli anelli di appoggio e le corde sul pavimento sotto il Reformer.
4. Alzare la testiera del carrello, capovolgerla in modo che il rivestimento appoggi sulle guide in metallo.

# Esercizi con l'Tower

## DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

**Livello-** il livello di pratica richiesto per affrontare l'esercizio.

**Ripetizioni-** quante volte viene eseguito l'esercizio.

**Molle-** numero e posizione delle molle sulla tavola Trapeze.

**Anelli-** quali anelli dovrebbero essere usati per l'esercizio.\*

**Concentrazione-** quale deve essere il centro dell'attenzione durante l'esercizio.

**Precauzioni-** condizioni fisiche che possono limitare o escludere dal partecipare. Per tali utenti, si potrà richiedere una modifica degli esercizi.

**Presupposti-** esercizi specifici di cui si deve avere padronanza prima di poter procedere a un nuovo esercizio.

**Posizione iniziale-** dove iniziare l'esercizio sul Reformer.

\*Se applicabile

## FLESSIONI INDIETRO, LIVELLO 1

### 6 -10 ripetizioni

**Molle-** 2 molle lunghe gialle o 2 corte gialle dalla posizione alta  
**Barra Rollback o impugnature**

#### Concentrazione

- » Respirazione- espirare in discesa, inspirare nella posizione supina, espirare in risalita
- » Equilibratura addominali e estensori lombari
- » Non irrigidire il collo e le spalle
- » Mantenere la curvatura a C
- » Non irrigidire i muscoli flessori dell'anca

#### Precauzioni

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

#### Posizione iniziale

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

#### Esercizio standard

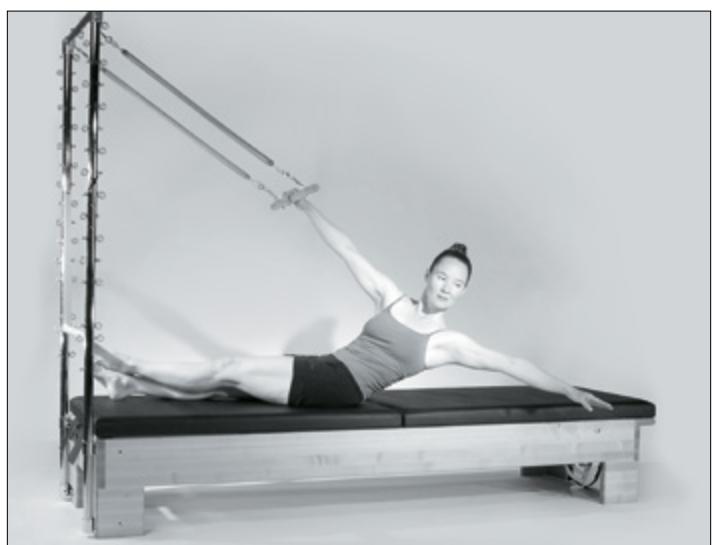
- » Tenere la barra con le braccia distese, abbassarsi con la schiena curva e sollevata, sollevarsi mantenendo una leggera flessione della colonna vertebrale

#### Variazione obliqua

- » Barra di legno (sci acquatico)
- » Seduti diagonalmente sulla tavola, mettere il piede sinistro contro l'asta, incrociare il piede destro sopra la caviglia, mettere la mano sinistra sulla barra ed estendere il braccio destro aprendolo mentre si ruota il torso a destra.
- » Sollevarsi e abbassarsi mantenendo la posizione ruotata, quindi scambiare lato.



Flessioni indietro



Sci acquatico

## PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

6 – 10 ripetizioni

Molle- molle lunghe dalla posizione intermedia, alta o sospesa Anelli o Velcro attorno alle caviglie o archi

### Concentrazione

- » Respirazione- espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale neutrale
- » Addominali cavi
- » Stabilità pelvica
- » Forza tendini, muscoli adduttori e glutei
- » Flessibilità muscoli posteriori delle cosce e muscoli adduttori
- » Allineamento gambe

### Precauzioni

Lesioni alla schiena, alcune lesioni alle ginocchia e sforzi dei muscoli posteriori delle cosce

### Posizione iniziale

Distesi in posizione supina con la testa rivolta verso l'Tower, le asole intorno agli archi.

### Abbassamenti gambe

- » Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro o negli anelli e con l'interno delle cosce unito, abbassare la tavola e mantenere stabilità pelvica.
- » Variazioni- posizioni parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro, tenendo tra le gambe una palla o Magic circle

### Movimenti in cerchio

- » Con entrambe le gambe nelle asole, disegnare dei cerchi con le gambe in entrambe le direzioni, tenendo fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

### Sfornicate

- » Con entrambe le gambe nelle asole, tirare le gambe verso la tavola, quindi aprire e chiudere le gambe, tenendo fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

### Caminare

- » Con entrambe le gambe nelle asole, tirare verso la tavola, alternandole, prima una gamba e poi l'altra, tenendo sempre fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro



PIEDI NELLE CINGHIE,  
DISTESI SU UN FIANCO.  
POTENZIAMENTO DEGLI  
ADDUTTORI, LIVELLO 1-3

**6 -10 ripetizioni**

Molle- 2 molle lunghe viola,  
agganciate in posizione bassa  
sulla barra Push-through  
Anelli attorno alle agili archi

#### Concentrazione

- » Respirazione- espirare in giù/inspirare in su
- » Posizione corretta distesi sul fianco (vita in su, anche e spalle in linea)
- » Addominali cavi
- » Stabilità pelvica e isolamento della gamba dal bacino
- » Rafforzamento adduttori, muscoli medioli delle cosce e rotazione esterna

#### Precauzioni

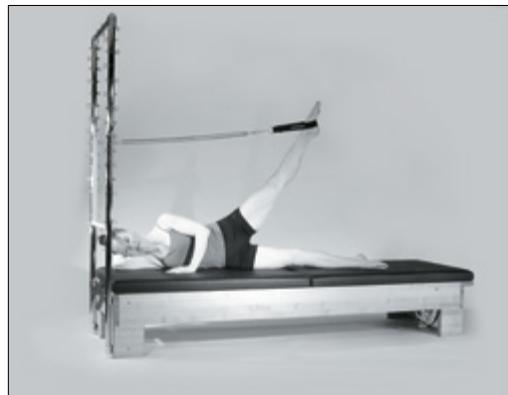
Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle ginocchia e giunti sacroiliaci instabili

#### Posizione iniziale

- » Distesi su un fianco sull'Tower con la schiena allineata al bordo posteriore del materassino, gambe leggermente in avanti.
- » Sostenere il corpo facendo forza col braccio inferiore contro l'asta verticale o posando la testa sul braccio.
- » Posizionare l'asola intorno all'arco.

#### Esercizio standard

- » Tirare la gamba soprastante verso la gamba sottostante. Mantenere la corretta posizione distesi sul fianco.
- » Variazioni- in posizione parallela, ruotata all'infuori (maggiore spazio per muoversi), ruotata all'interno



Trazione adduttori



Calcio avanti-indietro

#### Ovali

- » Mantenendo il corretto alineamento, muovere la gamba superiore descrivendo piccoli cerchi in entrambe le direzioni.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

#### Calcio avanti-indietro

- » Mantenendo il corretto allineamento, spostare la gamba superiore avanti e indietro (come nell'esercizio di calico laterale sul mat).
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro.

## ESERCIZI PER PIEDI E GAMBE, LIVELLO 1

### 10 ripetizioni

Molle- 2 molle lunghe viola, agganciate in posizione bassa sulla barra Push-through, Cinghia di sicurezza indossata

#### Concentrazione

- » Respirazione- inspirazione in spinta, espirazione in ritorno
- » Colonna vertebrale al mat o in posizione neutra
- » Allineamento gamba, caviglia e piede
- » Flessibilità polpacci e muscoli posteriori delle cosce
- » Forza piede, caviglia e parte inferiore della gamba

#### Precauzioni

Lesioni alla schiena, lesioni alle ginocchia

Piegamenti e flessione plantari

#### Posizione iniziale

In posizione supina sull'Tower, con i piedi sulla barra Push-through e le molle agganciate in posizione bassa sulla barra Push-through

#### Piegamenti

- » Distesi supini con la barra passante in linea con la piega anteriore dell'anca, flettere le ginocchia, flettere le anche, con i metatarsi o i calcagni sulla barra, e distendere le gambe e ritornare in posizione.
- » Variazioni della posizione dei piedi- Calcagni, dita dei piedi
- » Variazioni per le gambe- parallele, ruotate all'infuori, piedi a V, 2° posizione larga, una sola gamba

#### Piegamento/Releve

- » Distesi in posizione supina con la barra passante allineata con la piega anteriore dell'anca, anche in flessione, ginocchia piegate, metatarsi o dita dei piedi sulla barra.



Piegamenti

- » Spingere la barra in alto verso il soffitto distendendo le ginocchia, eseguire la flessione plantare della caviglia, la flessione dorsale della caviglia e ritornare.
- » Variazioni- gambe parallele, ruotate all'infuori, una sola gamba

#### Flessione plantare

- » Distesi in posizione supina con la barra passante allineata con la piega anteriore dell'anca, gambe diritte, metatarsi o dita dei piedi sulla barra, eseguire la flessione plantare o dorsale delle caviglie.
- » Variazioni- gambe parallele, ruotate all'infuori, una sola gamba, corsa sul posto

## SPINTA PUSH-THROUGH DA SEDUTI, LIVELLO 1

6 ripetizioni

Molle- 1 molla corta rossa dal disopra della barra Push-Through

### Concentrazione

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

### Precauzioni

Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle spalle

### Presupposti

Flessione della spina dorsale al mat

### Posizione iniziale

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

### Esercizio standard

- » Spingere la barra in basso, curvare la spina dorsale in avanti iniziando dalla testa, estendere la barra in avanti ed eseguire lo stiramento.
- » Ritornare abbassando gli addominali e impilando le vertebre una sull'altra sino a raggiungere la posizione seduta sulla tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino).
- » Prima di ricominciare, premere la barra in alto e flettersi in avanti dai fianchi mantenendo la schiena piatta



## GATTO, LIVELLO 3

4 ripetizioni

Molle- 2 molle corte dal diso-  
pra della barra Push-Through

### Concentrazione

- » Respirazione- espirare abbassandosi, inspirare estendendosi all'infuori, espirare tirandosi indietro, ispirare rialzandosi.
- » Flessibilità della colonna vertebrale
- » Stabilità/mobilità scapolare
- » Depressione e sollevamento addominali
- » Coordinazione della respirazione con il completo movimento della spina dorsale



### Precauzioni

Lesioni alla schiena, lesioni alle spalle, lesioni alle ginocchia e osteoporosi

### Presupposti

Stiramento gatto/cammello  
al mat

### Posizione iniziale

In ginocchio sulla tavola, mani sulla barra passante tenendo la barra vicino al corpo.

### Esercizio standard

- » Premere la barra verso il basso e flettere la colonna vertebrale iniziando dalla testa
- » Estendere la barra mano a mano che la colonna vertebrale si allunga in estensione
- » Ritornare tirando in dentro gli addominali e curvando la spina in flessione prima di riposizionare le vertebre una sull'altra per riportarsi alla posizione iniziale.  
(Tenere le anche premute in avanti sulle ginocchia il più possibile.)



## SEGA CIRCOLARE, LIVELLO 2

### 4 ripetizioni

Molle- 2 molle corte gialle, agganciate in posizione alta sulla barra Push-through

#### Concentrazione

- » Respirazione- espirare durante lo stiramento, inspirare durante il movimento circolare all'infuori, espirare in estensione, inspirare durante il movimento circolare di ritorno
- » Flessibilità della colonna vertebrale durante la rotazione
- » Stabilità/mobilità scapolare
- » Depressione e sollevamento addominali
- » Coordinazione della respirazione con il movimento completo della spina dorsale

#### Precauzioni

Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle spalle

#### Presupposti

Sega al mat

#### Posizione iniziale

Seduti sulla tavola rivolti verso l'estremità Tower (torre), con i piedi contro le barre verticali, la mano destra che spinge in su sulla barra passante, la mano sinistra che si estende verso il piede destro.

#### Esercizio standard

Estendere con movimento arcuato la mano sinistra verso il piede destro e continuare il movimento circolare del braccio all'infuori ein cerchio, lasciando che il torso si sposti indietro mantenendo il sollevamento addominale e l'integrità del torso finché la mano sinistra non sia arrivata sopra il braccio destro verso il piede destro.

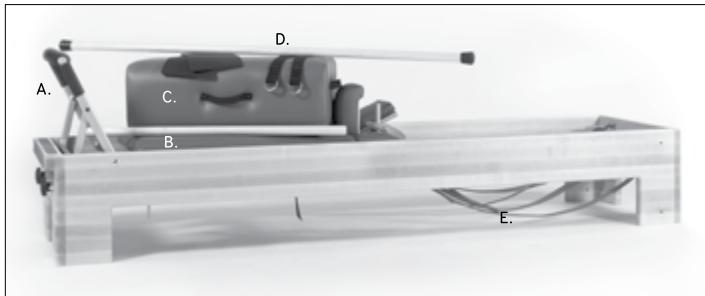
#### Inversione del cerchio

Eseguire quattro ripetizioni usando entrambe le braccia, mantenere la tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino) ancorata per ottenere stabilità pelvica (oppure alzare leggermente una parte per aumentare lo stiramento).



# Assemblage du Reformer CenterLine® (and Tower) Balanced Body®

CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.



A. Barre d'appui B. Chariot C. Caisse d'assise D. Barre gondole et goupille E. Bandes

DESCRIPTION	N° DE LA PIÈCE	QTÉ.
Barre de gondole	720-006	1
Goupille de caisse courte	607-128	1
Protèges-genoux	108-018	2
Caisse d'assise	721-010	1
Sangle de pied en coton	607-349	1
Sangles d'extension	607-343	2
Lanières en cuir	607-482	2
Poignées	950-161	1 paire
Ressorts verts	SPR9360	4
Barre à ressort sans rouleau	17436	1
Unité d'épaule détachable	N/A	2
Broche de détente avec cordon	N/A	2
Vis avec bouton de verrouillage	N/A	2
Frein d'extension du chariot	200-211	2

## INSTALLATION DU CHARIOT

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

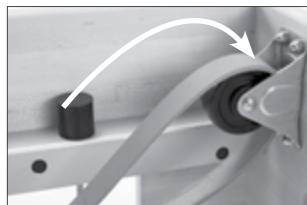


Figure A: Sangles et frein d'extension du chariot.

## INSTALLATION DES SANGLES

Positionner les poignées des sangles sur les supports d'épaules. Insérer l'extrémité de la sangle en cuir avec le tissu noir dans la roulette (le côté en cuir rugueux doit être contre la roue) comme illustré sur la Figure A.

Déclaration spécifiant l'usage prévu

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

Pour obtenir des instructions imprimées, contactez Balanced Body.



Faire passer la sangle par la boucle de métal située sous le chariot comme sur la figure B. Relâcher le levier métallique de la pince et faire passer l'extrémité noire de la sangle à travers. La sangle noire doit nécessairement passer par la pince comme illustré sur la Figure C. Ajuster jusqu'à ce que la sangle soit bien serrée.

Remarque : les sangles doivent être ajustées si la barre à ressort était déplacée sur un autre matériel.



Figure B

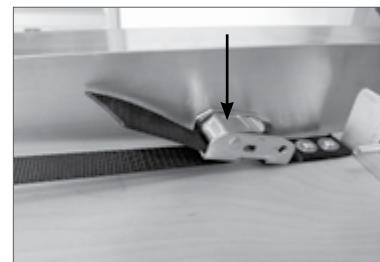


Figure C: Pinces métalliques pour fixer les sangles sous le chariot.

## ATTACHER LES RESSORTS AU CHARIOT

Fixer un ressort à chaque anneau de levage sur le côté inférieur du chariot comme illustré sur la Figure D. L'extrémité ouverte du crochet du ressort doit être positionné vers le bas.



Figure D: Springs at rest

## INSTALLATION DE LA BARRE DE RESSORTS

Placer la barre à ressort avec les crochets vers le haut à l'intérieur du bloc mécanique comme illustré à la Figure E.

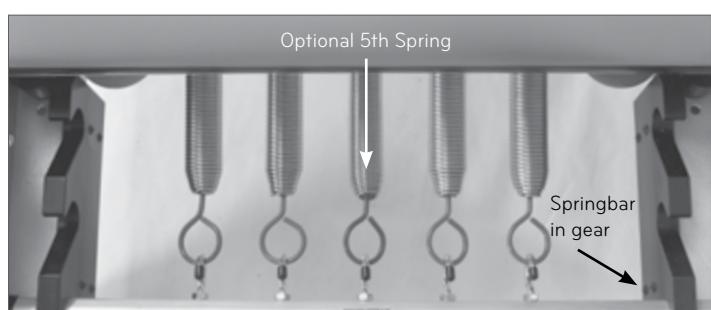


Figure E: Ressorts et barre à ressort.

## INSTALLATION DES SUPPORT D'ÉPAULES SUR LE REFORMER CENTERLINE™

Faire glisser les repose épaules dans la plaque de verrouillage des épaules sur le chariot. Il y a deux options pour fixer les repose épaules.

1. Utiliser la broche de détente avec cordon pour un enlèvement rapide et facile. Dévisser la vis argentée du repose-tête et y faire passer le cordon. Revisser le tout. Utiliser le la broche de détente pour verrouiller les supports d'épaule.



Figure F

2. Utiliser la vis avec le bouton de verrouillage. Faire passer la vis à travers le trou du support de fixation d'épaule et du verrou du support de fixation d'épaule. Utiliser le bouton de verrouillage pour la fixer à partir du dessous du chariot.



Figure G

## FREIN D'EXTENSION DU CHARIOT

Les freins de chariot sont installés sur le rail droit du chariot (si vous vous asseyez sur le chariot) pour limiter la distance le long de laquelle le chariot peut se déplacer. Voir Figure H.



Figure H: Sangles et frein d'extension du chariot.

Ce limiteur de gamme est généralement utilisé pour des clients qui ont une portée de mouvement limitée, ou pour empêcher le chariot de se déplacer trop loin. Le CenterLine possède aussi des positions de frein du chariot à l'extrême mité de la barre d'appui du cadre, utilisé pour modifier la position de départ du chariot et la résistance du ressort.

## INSTALLER LA PLAQUE D'APPUI OPTIONNELLE

La bonne installation de la plaque d'appui est très importante. Bien installées, toutes les plaques d'appui BB doivent être à la verticale et pleinement soutenues par la barre d'appui.



Figure I: Barre d'appui et Plaque d'appui.

Libérer les deux boutons noirs situés à l'extrémité de la barre d'appui du cadre. Placer le support de la barre d'appui dans la fente du bloc de mécanisme comme illustré dans la Figure 1. Faire glisser la plaque d'appui rembourrée dans le support à l'intérieur du cadre. Serrez les deux boutons noirs pour fixer la plaque d'appui. La barre d'appui soutiendra la plaque d'appui comme illustré (Fig. J)



Figure J: Proper Footbar Position.

## NETTOYAGE ET MAINTENANCE

### Nettoyage

Vous pouvez rallonger la durée de vie du rembourrage en le nettoyant régulièrement pour enlever la poussière, le gras et la transpiration. Après chaque utilisation, nettoyez toutes les parties en contact avec la peau dont le chariot, les supports d'épaule et les repose-têtes.

Le rembourrage du matériel possède un revêtement BeautyGard®, qui offre une protection antibactérienne. Si vous désirez une désinfection complémentaire, Balanced Body vous propose la solution de désinfection Balanced Body CleanTM . L'utilisation de toute autre solution (en particulier celles contenant des huiles essentielles) pourraient réduire la durée de vie du matériel et est déconseillée. Une solution à base de savon doux et d'eau peut aussi être utilisée. Ne pas oublier de bien sécher.

En cas d'encrassement plus sévère, appeler le support technique Balanced Body. Les voies des roues et les roues doivent être régulièrement nettoyées avec un chiffon pour garantir un roulement parfait et silencieux.

Nettoyer régulièrement la sangle de roue. Mettre dans une taie, laver en programme délicat, laisser sécher à l'air libre.

Contrôler régulièrement l'état des ressorts.

Support technique Balanced Body.

### Graissage et ajustements

Si besoin, graisser les roulettes avec un spray de silicone. Veiller à ne pas vaporiser en excédent. Ne jamais utiliser de lubrifiant "mouillé" comme du WD40 ou de l'huile. Ne jamais graisser les roues du chariot pour quelque raison que ce soit.

En cas de dommages constatés lors de la livraison

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

## DES QUESTIONS ?

Veuillez appeler le support technique de Balanced Body au 1-800-PILATES (U.S.) ou +1-916-388-2838 (International).

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

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

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

## TOUS LES ÉQUIPEMENTS

### Ressorts

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

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

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

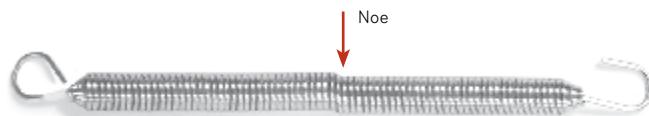


Figure 1

### Mousquetons

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

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



Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet

## BOULONS A CEIL, ECROUS ET BOULONS

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

## CORDES ET SANGLES

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

## REFORMERS

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

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

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

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

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

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

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

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



Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

## ENTRETIEN DES ROUES ET DES RAILS DU REFORMER

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

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

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

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

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

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

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

## TABLE DE TRAPEZE (CADILLAC) ET TOURS

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

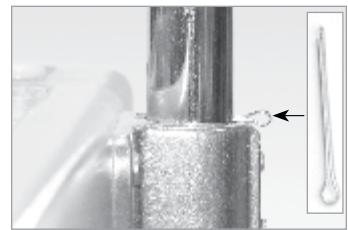


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

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

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

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

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

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

**Commande de la barre PTB (Push-Through Bar).** Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de la table trap pour

utiliser la PTB en sans craindre de blesser d'autres personnes. La PTB peut être dangereuse en cas d'utilisation incorrecte. Seuls les utilisateurs formés et expérimentés doivent utiliser la PTB. Un coach doit toujours garder le contrôle de la barre d'une seule main. Si l'utilisateur perd le contrôle de la barre, le coach peut en garder le contrôle.

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

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

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



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



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

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

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

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

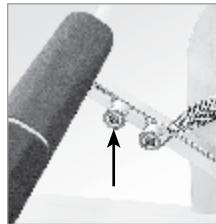


Figure 8 : Rondelle en fibre

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

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN DU REVÊTEMENT

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

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



Figure 9: Serrez les boulons avec deux doigts

## COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ÉCROUS ET LES BOULONS.

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

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

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

# REFORMER : UTILISATION ET SÉCURITÉ

## Utiliser l'Universal Reformer en toute sécurité



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

### Équilibre. Coordination. Contrôle.

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

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



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

### Trouver un moniteur

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

### Résistance des ressorts

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

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



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

### Utilisateurs inexpérimentés

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

## Préparation des exercices. Montée et descente du Reformer



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

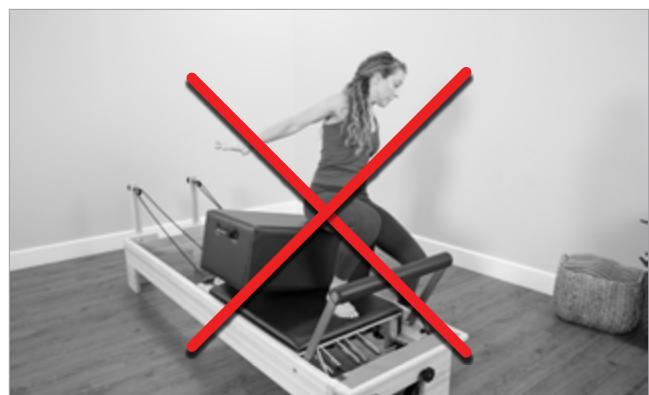
### La Sitting Box et le Footstrap



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



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



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



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



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

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

## Les cordes

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

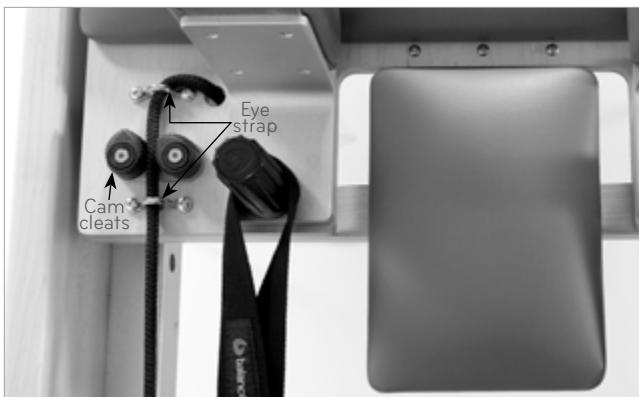


Photo des taquets de blocage

## Exercices en position debout



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



Grand écart debout avec perche de gondole ou accompagnateur

## Travail sur la partie arrière

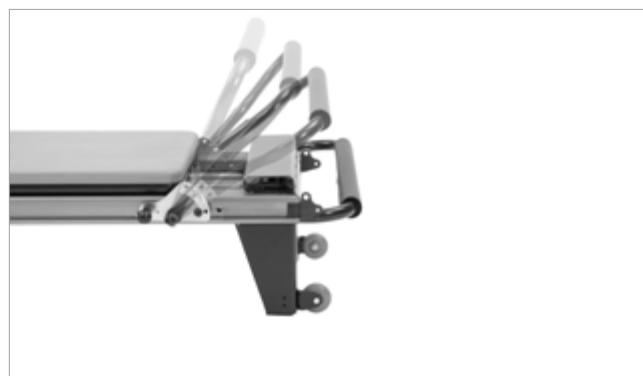


La partie arrière (riser) du Reformer permet de réaliser des exercices contemporains très intéressants. Cependant, il faut être extrêmement prudent. Ne lâchez pas ou ne perdez pas le contact avec le chariot lorsque celui-ci est tiré vers l'arrière et que les ressorts sont complètement tendus. Cela provoquerait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

## La Footbar



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



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

## Vérification

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

### Exercices en position agenouillée haute



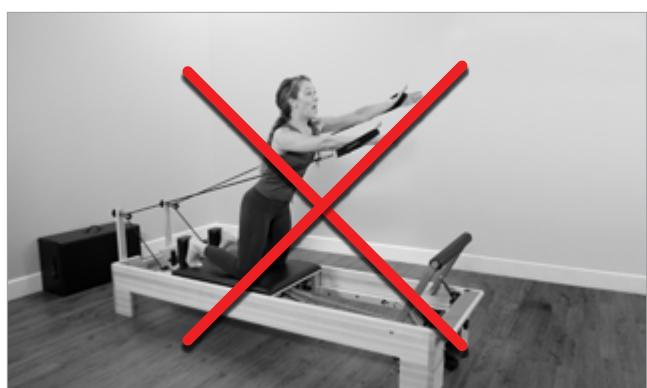
Étirement du buste - L'exercice d'étirement du buste est un incontournable de la méthode Pilates. On le considère comme un exercice intermédiaire à avancé parce qu'il exige de se tenir en équilibre à la verticale sur le chariot en mouvement. Les utilisateurs font face au riser et leurs mouvements étirent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



Etirement du buste\*

### Position agenouillée les bras orientés vers la Footbar

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



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

### Mouvements balistiques



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

### Reformer en groupe

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

### L'écoute et la relation élève/moniteur

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

### Entretien du Reformer

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

# SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

- » Il incombe au propriétaire du système de s'assurer que tous les utilisateurs de l'CenterLine Reformer (and Tower) connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'CenterLine Reformer (and Tower) uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'CenterLine Reformer (and Tower) n'est pas utilisé, laissez au moins deux ressorts fixés au châssis.
- » Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques ne doivent jamais se trouver à proximité du système Allegro 2.
- » En cas de douleur, d'étourdissement ou d'essoufflement, arrêtez immédiatement tout exercice.
- » Ne vous mettez pas debout sur les barres de pieds.
- » Avant de commencer un programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.
- » Ne laissez pas l'CenterLine Reformer (and Tower) en position stationnaire sans les roulettes.

## ENTRETIEN

- » Selon la fréquence d'utilisation, les ressorts peuvent être utilisés sans danger pendant un an ou deux (3000 heures). Remplacez tout ressort entortillé, tordu ou présentant des espacements au repos.
- » Si les cordes doivent être remplacées, voir les instructions situées sur le dessous du chariot. Le Reformer doit alors être tourné sur son côté (veuillez placer un matelas Pilates sur le sol à côté du Reformer pour en protéger la finition) ou placez-le en position stationnaire (sur pieds) si vous disposez des roulettes de transport.
- » Enlevez les cheveux et les débris des axes des roulettes. Les débris peuvent créer une pression excessive au niveau des roulements et entraîner leur usure. Si les roulements font du bruit, remplacez-les. Il s'agit des seules mesures d'entretien exigées pour les roulements.
- » Réparez toute déchirure du SKY à l'aide d'un kit de réparation de SKY que l'on peut trouver dans les magasins d'accessoires automobiles ou faites exécuter la réparation localement.
- »appelez Balanced Body pour d'autres options possibles pour le SKY et leur rénovation. Du SKY de rechange peut être acheté auprès de Balanced Body.
- » Vérifiez et serrez tous les boulons et les vis. Remplacez toutes les vis, broches de retenue et autres pièces manquantes.
- » Vérifiez les boulons de la barre de pieds chaque mois pour vous assurer qu'ils sont bien fixés.

## NETTOYAGE

Nettoyez le coussinet du chariot, le repose-tête, la barre de pieds et les supports d'épaules avec un chiffon doux et un produit nettoyant léger non abrasif après chaque utilisation. Enlevez la poussière et la saleté qui pourraient s'accumuler sur le rail du chariot et les roulettes. Nettoyez le châssis avec une solution d'eau et de savon douce et non abrasive d'eau. Enlevez la poussière des cordes et des ressorts. Les boucles en coton peuvent être lavées à la machine. Pendez-les pour les faire sécher.

**REMARQUE : NE LUBRIFIEZ ET NE GRAISSEZ AUCUN ÉLÉMENT QU'IL S'AGISSE DU REPOSE-PIED, DU CHARIOT, DES ROUES OU DES RAILS.** Si vous avez des problèmes ou des questions, veuillez contacter le service de soutien technique de Balanced Body. En ajoutant du lubrifiant ou de la graisse, les composants peuvent ne pas s'enclencher correctement et rendre la machine dangereuse.

Avez-vous des questions ? Appelez l'assistance technique Balanced Body au 1-800-PILATES (États-Unis) ou au +1-916-388-2838 ou envoyez un courriel à info@pilates.com.

## CHAISES

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

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

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

## JOURNAL D'INSPECTION ET DE MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

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

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

## CALENDRIER D'ENTRETIEN

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

## PIÈCES DE RECHANGE

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

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

Royaume-Uni : 0800 014 8207

Autres zones : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

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

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

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

## ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES PODCASTS

Consultez notre bibliothèque de vidéos de montage et de maintenance sur [www.pilates.com\podcasts](http://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 ressort 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.\*

## TRAVAIL DES PIEDS – TOUS NIVEAUX

10 répétitions    Ressorts : 2 à 4    Barre : position médiane ou haute    Appui-tête : position haute

### Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale en position neutre
- » Stabilité pelvienne
- » Alignement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Renforcement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Circulation
- » Isolation : relâcher la tension superflue dans le tronc et les hanches

### Précautions

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

### Positions de départ

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

#### Talons

Talons sur l'appui-pied, pousser et revenir

#### Orteils

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

#### Préhension

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

#### V Pilates

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

#### Fléchir-pointeur

- » Avant-pieds parallèles et posés sur la barre, jambes droites, flexion plantaire de la cheville, flexion dorsale de la cheville, plier les genoux, repousser jusqu'à la position de départ

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.



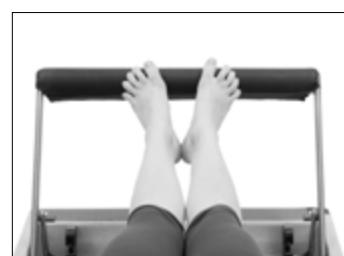
Talons



Orteils



Préhension



V Pilates

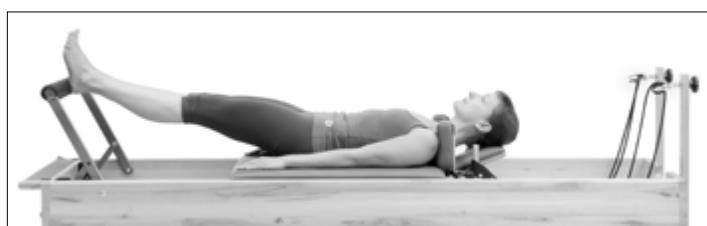


#### 2<sup>e</sup> position

Talons aux extrémités de la barre, légèrement tournés vers l'extérieur, repousser et revenir

#### Course sur place

Avant-pied sur la barre, flexion d'un talon, flexion du genou opposé, alterner les deux jambes 20 à 50 fois



## CHARIOT – NIVEAU 1

10 répétitions Ressorts : 1 à 2 Barre : aucune

Boucles : courtes

### Concentration

- » Respiration : expirer en montant et expirer en descendant, ou inspirer en descendant et expirer en remontant.
- » Souplesse de la colonne vertébrale
- » Force abdominale
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé
- » Fléchisseurs des hanches détendus

### Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.

Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose

### Préalables

Flexion aisée de la colonne vertébrale

### Position de départ

S'asseoir face aux câbles, genoux fléchis, boucles dans les mains, bras tendus sans contracter les coudes

### Exercice standard

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

### Variante oblique

tourner les genoux d'un côté et le torse de l'autre, rouler vers le bas, inverser la torsion, puis remonter

### Variantes avec travail des bras

Rouler vers le bas puis, avec le bas du dos sur le chariot, ajouter trois flexions de bras ou trois élévations latérales (deltoides) avant de remonter

## LE HUNDRED – TOUS NIVEAUX

10 séries Ressorts : 1 à 3 Barre : aucune Boucles : normales

Appui-tête : position haute

### Concentration

- » Respiration par à-coups : cinq à-coups d'inspiration et cinq d'expiration
- » Pelvis stable, en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

### Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.

Ostéoporose.

### Préalables

Hundred au sol

### Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles, bras tendus vers le plafond

### Niveau 1

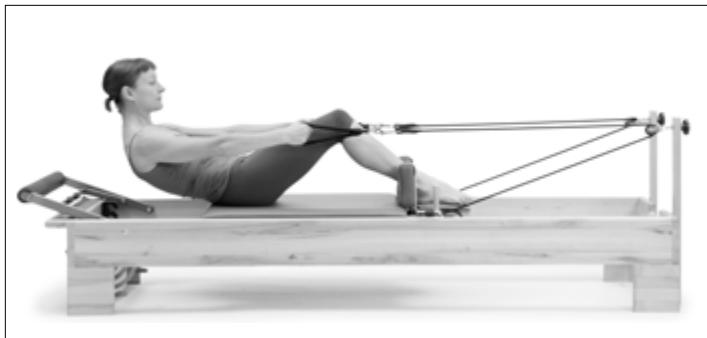
Avec les genoux fléchis à 90 degrés, ramener les bras en position latérale et les étirer vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

### Niveau 2

Avec les jambes tendues vers le plafond, ramener les bras en position latérale et les étirer vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

### Niveau 3

Ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot, tendre les jambes vers le plafond et les redescendre en gardant le bas du dos contre le tapis, donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration



## COORDINATION – NIVEAU 2

- 6 répétitions      Ressorts : 1 ou 2    Barre : aucune  
Boucles : normales      Appui-tête : position haute  
**Concentration**
- » Respiration : inspirer, commencer ; expirer, tendre bras et jambes en soulevant la tête et le buste ; inspirer, ouvrir-fermer ; expirer, revenir
  - » Pelvis stable, en position neutre
  - » Creuser les abdominaux
  - » Force abdominale
  - » Renforcement des adducteurs
  - » Épaules abaissées
  - » Cou allongé

### Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.  
Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose.

### Préalables

Hundred au sol ou sur le Reformer

### Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles avec les coudes fléchis à 90 degrés, bras posés sur le chariot

### Exercice standard

Tendre les bras vers les côtés en soulevant la tête et le buste vers la position du Hundred, ouvrir et refermer les jambes, replier d'abord les genoux, puis redescendre la tête et ramener les bras en position de départ

## ABDOMINAUX INVERSÉS – NIVEAU 4

- 10 répétitions      Ressorts : 1 ou 2      Barre : aucune  
Boucles : normales  
**Concentration**
- » Respiration : expirer pour ramener les genoux, inspirer pour les relâcher
  - » Force abdominale
  - » Force des psoas-iliaques
  - » Coordination des psoas-iliaques et des abdominaux
  - » Colonne vertébrale au neutre
  - » Épaules abaissées
  - » Cou allongé

### Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.  
Ostéoporose.

### Préalables

Abdominaux renforcés par les exercices d'enroulement au sol.  
Capacité à maintenir la colonne vertébrale au neutre.

### Position de départ

Couché dorsal face aux câbles, colonne vertébrale au neutre, genoux fléchis à 90 degrés, boucles autour des genoux, tête supportée par les mains, coudes bien écartés



### Exercice standard

En maintenant la colonne vertébrale au neutre, creuser les abdominaux et tirer les genoux à plus de 90 degrés tout en fléchissant le torse et en soulevant la tête de l'appui-tête, puis ramener les jambes à la position de départ en gardant toujours la colonne vertébrale au neutre

### Variante oblique

Tourner le torse vers la droite et tendre le bras gauche en travers du corps vers le genou droit tout en tirant les genoux vers le thorax (répéter 4 à 8 fois du même côté, puis changer de côté)

## ABDOMINAUX À GENOUX – NIVEAU 1 OU 2

10 répétitions    Ressorts : 0 à 2   Barre : aucune

Boucles : aucune

### Concentration

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

### Précautions

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

### Préalables

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

### Position de départ

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

### Exercice standard (dos plat)

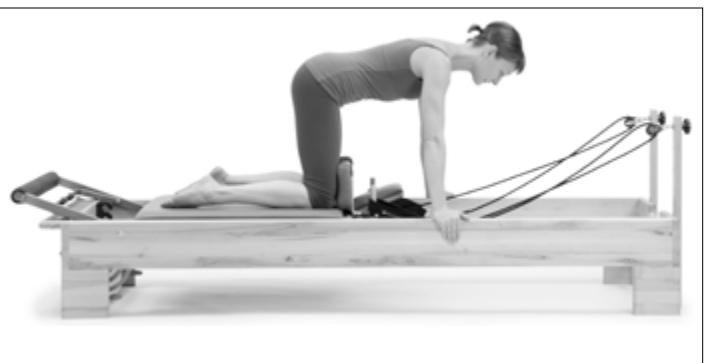
Se mettre en face des sangles avec les genoux contre les appui-épaules, en gardant le rachis en position neutre et parallèle au sol. Tirer le chariot vers la tête en fléchissant les hanches.

### Variante – Oblique 1

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

### Variante – Une seule jambe 1

Soulever une jambe du chariot et placer le genou derrière l'autre cuisse. En maintenant les épaules aussi alignées que possible, tirer une jambe vers l'intérieur en gardant le dos en position neutre.



Position de départ, face aux sangles



Dos plat



Oblique 1

## PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

6 répétitions      Ressorts : 2      Barre : n'importe laquelle

Boucles : normales

Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Stabilité pelvienne
- » Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers
- » Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- » Alignement des jambes et des hanches
- » Mobilité des hanches

Précautions

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

Préalables

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

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, boucles autour des voûtes plantaires

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

Ciseaux

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



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

Cercles

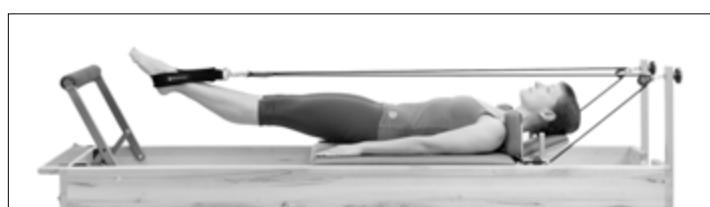
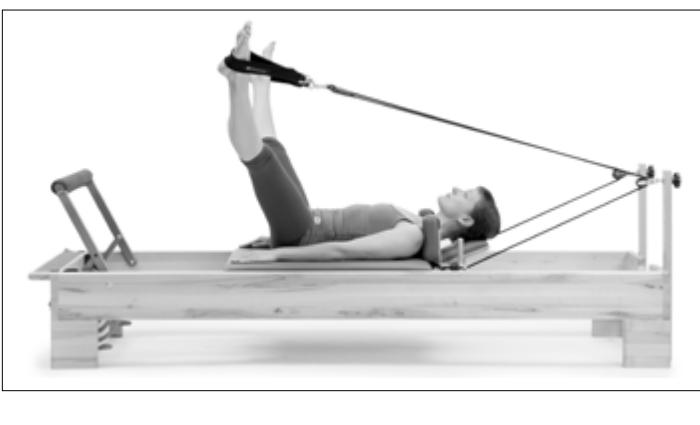
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser les jambes et décrire des cercles ou des D avec les pieds. Changer de direction.

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



Abaissements de jambes

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



## COFFRE LONG - TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 À 3

4 à 8 répétitions Ressorts : 1 ou 2 Coffre : long

Boucles : normales Barre : position basse ou retirée

### Concentration

- » Respiration : inspirer en tirant, expirer en relâchant
- » Os iliaque en contact avec le tapis de chaque côté
- » Creuser les abdominaux
- » Force des triceps, des grands dorsaux, des trapèzes inférieurs et du haut du dos.
- » Alignement de la tête
- » Placement des omoplates
- » Alignement des jambes et du torse

### Précautions

Lésions des épaules, des coudes et des poignets. Certains problèmes de dos.

### Préalables

Capacité à se mettre en couché ventral.

Tirage de sangles (niveaux 1 et 2)

### Position de départ

Couché ventral sur le coffre long, poitrine dépassant du bord avant, face aux câbles, appui-pied abaissé, câbles tenus dans les mains.

### Bras abaissés

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot

### Bras écartés

Tirer les câbles vers les hanches en étendant les bras latéralement

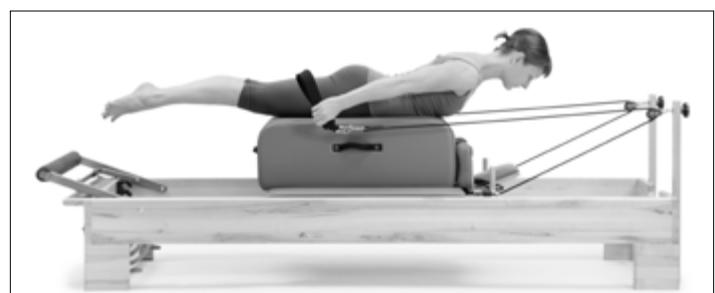
### Soulevé du haut du dos

Tirer les câbles le long des bords du chariot et soulever le haut du dos

### Triceps

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot.

Fléchir et tendre les coudes en les maintenant en place



Tirage de sangles



Tirage de sangles avec soulevé du haut du dos

## COBRA (NIVEAU 2)

### Position de départ :

En couché ventral sur le coffre long, mains posées sur l'appui-pied (en position basse ou médiane).

### Exercice :

Soulever le corps en tendant les bras, pousser la barre vers le bas pour soulever le corps en extension dorsale, ramener le buste à plat, fléchir les coudes.



Cobra

## COFFRE LONG - CYGNE - NIVEAU 4

4 répétitions   Ressorts : 2   Coffre : long   Sangle de pieds

Barre : aucune

### Concentration

- » Respiration : variable
- » Soulèvement abdominal
- » Force d'extension dorsale
- » Force des fessiers et ischio-jambiers
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

### Précautions

- » Certains problèmes de dos et de genou. Une protection rembourrée peut être nécessaire pour les hommes.

### Préalables

- » Cygne au sol. Plongeon du cygne. Extension dorsale sur baril à échelle.

### Position de départ

- » Couché ventral sur le coffre long, hanche sur l'arête du coffre du côté de l'appui-pied, avant-pieds sur le cadre, jambes tendues, pieds légèrement tournés vers l'extérieur, bras en 2<sup>e</sup> position

### Version 1

- » Soulever le torse en extension dorsale en laissant les genoux fléchir.
- » Tendre les jambes pour revenir à la position de départ

### Version 2

- » À partir de la position avec genoux fléchis, tendre les jambes et soulever le torse du coffre de façon à former une longue ligne ; fléchir les genoux et soulever le torse en extension dorsale ; tendre les jambes et rester en sustentation ; revenir à la position de départ



COFFRE COURT – ABDOMINAUX, TOUS NIVEAUX



6 répétitions   Ressorts : 4 ou 5 Coffre : court

Sangle : sangle de pied   Bâton dans les mains

### Concentration

- » Respiration : descendre en inspirant et revenir en expirant, ou descendre en expirant et revenir en inspirant
- » Renforcement de la ceinture abdominale
- » Creuser les abdominaux
- » Renforcement dorsal
- » souplesse dorsale

### Précautions

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

### Préalables

Chariot sur Reformer, déroulé dorsal sur Cadillac

### Position de départ

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

### Exercice standard

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

### Variante oblique

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



## SOULEVÉ PELVIEN – NIVEAU 2

6 répétitions Ressorts : 2 ou 3 Appui-tête : position basse

### Concentration

- » Respiration : expiration en soulevant, inspiration en poussant, expiration en revenant, inspiration en déroulant vers le bas
- » Renforcement des ischio-jambiers et des fessiers
- » Creuser les abdominaux
- » Stabilité pelvienne
- » Mobilité de la colonne vertébrale

### Précautions

- » Problèmes de dos. Flexion des genoux limitée. Limiter l'enroulement en cas de problèmes cervicaux.

### Préalables

- » Soulevé pelvien au sol

### Position de départ

Couché dorsal, avant-pieds ou talons sur la barre, jambes parallèles ou pieds en V et rotation externe des hanches

### Exercice standard

Enrouler le pelvis en le soulevant du chariot, pousser vers l'arrière. En maintenant les hanches au même niveau, ramener le chariot. Dérouler vers le bas.

### Position des jambes

- » Jambes parallèles, talons à l'écartement des ischions
- » Jambes parallèles et cuisses jointes
- » Jambes en V Pilates, talons joints
- » Talons à l'écartement du cadre, hanches en rotation externe.



## TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 ET 2

4 à 10 répétitions Ressorts : 1 ou 2 Coffre : long, court ou sans

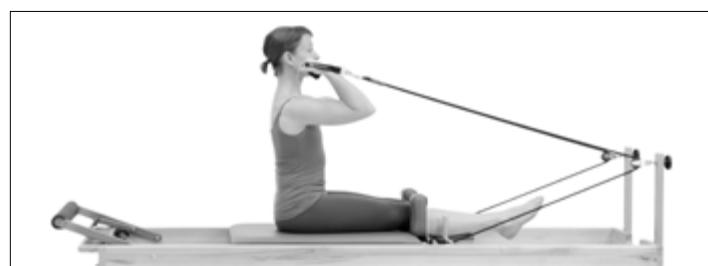
Boucles : ultra courtes, courtes ou normales

### Concentration

- » Respiration : inspirer en tirant, expiration en relâchant
- » Renforcement des biceps, triceps, pectoraux et deltoïdes
- » Stabilisation scapulaire
- » Stabilisation du torse
- » Posture assise

### Précautions

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



### Préalables

- » Aucun
- » Variantes de la position assise pour tous les exercices
- » Position assise sur le chariot, jambes croisées, jambes tendues ou à genoux
- » Exercices s'effectuant face aux sangles

### Biceps

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

### Triceps et deltoïdes postérieurs

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

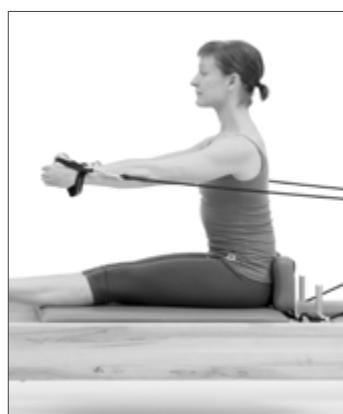
### Servir un plateau

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



### Embrasser un arbre

Position assise face à la barre du pied, les boucles normales dans les mains, le bras sur les côtés, les coudes souples, rapprochez les doigts les uns des autres.



### STATION DEBOUT – NIVEAUX 1 À 3

**8 répétitions Ressorts : 0 ou 1 Plateforme de station debout Concentration**

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour
- » Renforcement des adducteurs et abducteur
- » Creuser les abdominaux
- » Alignement en station debout
- » Équilibre

#### Précautions

- » Problèmes d'équilibre

#### Préalables

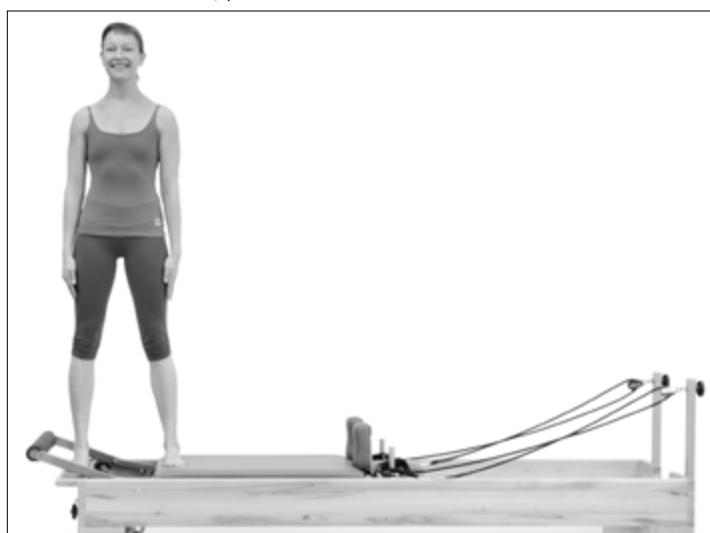
- » Aucun

#### Position de départ

- » Debout avec un pied sur le cadre ou sur la plateforme de station debout et l'autre sur le chariot, face au bord latéral du Reformer. Utiliser le cadre pour le travail en parallèle et la plateforme de station debout pour le travail en rotation externe.

#### Exercice standard

- » Écarter les jambes, puis les rapprocher.
- » Face au bord latéral du Reformer
- » Jambes droites, parallèles et tournées vers l'extérieur
- » Jambes fléchies, parallèles et tournées vers l'extérieur



# Comment monter la tour pour le reformer Balanced Body® CenterLine®

## AVANT DE DÉBUTER LE MONTAGE

Ce guide comprend une liste de pièces. Veuillez utiliser cette liste afin de vous assurer que vous disposez de toutes les pièces nécessaires à l'installation. Si une pièce est manquante, merci de contacter notre service client au 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



## OUTILS REQUIS

- » Clé Allen 3/16 po (Incluse. GEN9280)
- » Clé 21 mm x 1/2 po (Incluse. ALL0060)

## PIÈCES POUR LA TOUR

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Tubes verticaux avec anneaux de levage installés	TRP0105	2
Tube horizontal avec anneaux de levage, sangle de sécurité et connecteurs d'angle	TRP0100	1
Barre pousoir en bois pour le montage de la glissière	707-288	1
Boucles D uniques	607-346	1 pair
Barre de tirage inférieur	710-011	1
Ressort vert à pinces	SPR9000	1
Ressort rouge à pinces	SPR9001	1
Ressort bleu à pinces	SPR9004	2
Ressort long rouge à pinces	SPR9246	2
Ressort long gris à pinces	SPR9245	2
Assemblage de la glissière de la barre pousoir	N/A	2
Boulon à épaulement de la glissière de la barre pousoir	619-203	2
Maillon rapide ovale	220-004	2

1. Desserrer les vis de blocage dans les récepteurs du tube circulaire avec la clé Allen inclue (voir Figure A).

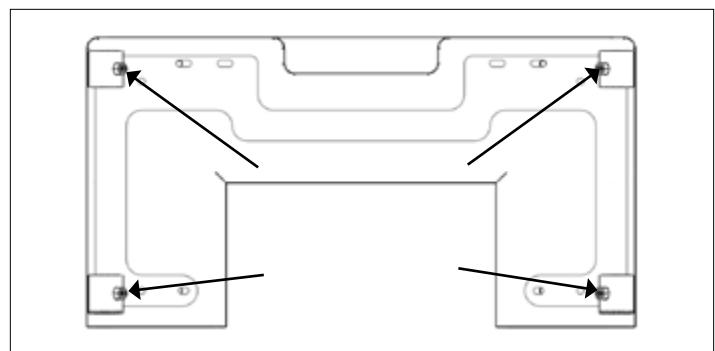


Figure A: Desserrer les vis de blocage ici.

2. Enlever les barreaux de la tour verticaux de la boîte et les placer dans le support de fixation du récepteur à l'extrémité du Reformer. Les boutons des glissières doivent faire face à l'extérieur comme illustré à la Figure B.

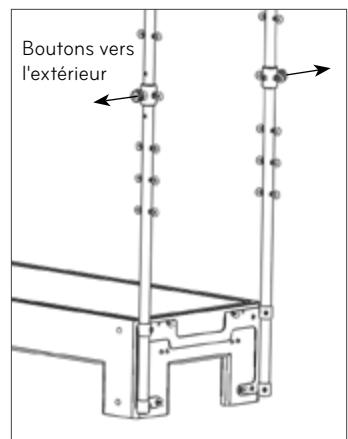


Figure B

3. Placer le tube horizontal supérieur sur les deux tubes verticaux qui vont dans les supports d'angle. Lorsque vous placez les tubes dans le récepteur, assurez-vous que la boucle est orientée vers l'avant, vers le chariot, voir figure C.

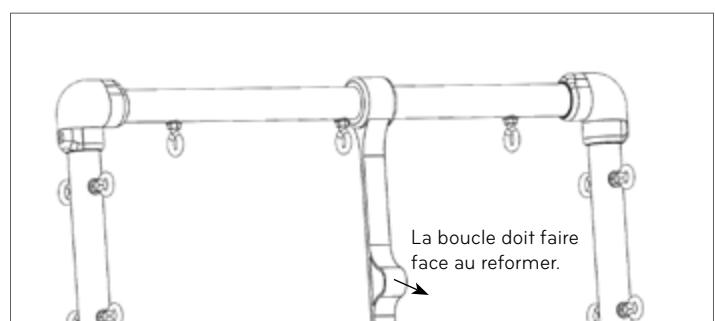


Figure C

4. Déplacer les glissières des tubes vers le même trou sur chaque tube. Il y a trois positions. Veiller à ce qu'elles soient toutes deux dans la même position en tirant les boutons vers l'extérieur et en déplaçant le curseur. Dans le cas contraire, la BP (Barre pousoir) ne pourra pas se fixer aux glissières. Installer la BP sur les glissières à l'aide des boulons à épaulement. Voir la figure D pour plus de détails. Utiliser la clé pour serrer le boulon à épaulement sur le boîtier du curseur. Voir la figure E.

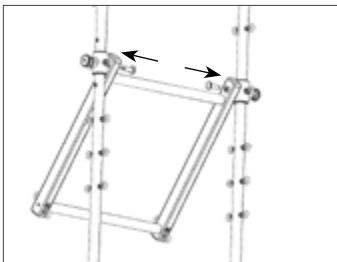


Figure D



Figure E

**ATTENTION : serrer complètement les boulons à épaulement. Dans le cas contraire, des blessures graves peuvent se produire.**

5. Serrer à présent toutes les vis de réglage des récepteurs de support et des coudes d'angle. Si les glissières de la barre de poussée ne se déplacent pas facilement, les vis de réglage des tubes verticaux doivent être desserrées et les tubes verticaux doivent être alignés. Resserrer ensuite les vis de réglage.

#### COMMENT AJUSTER VOTRE BARRE DE POUSSÉE COULISSANTE

Placer vos mains sur l'extérieur de chaque glissière. Placer votre majeur et/ou votre annulaire sous la base argentée du bouton ; sur l'endroit où le corps noir du bouton s'enfonce. Placer votre index et votre pouce autour du bouton lui-même. Tirer chacun des boutons vers l'extérieur, à l'écart des tubes verticaux, jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent. En exerçant la même force sur chaque bras, déplacer la glissière vers le haut ou vers le bas à chaque nouvel emplacement. Une fois que vous êtes près d'un nouvel emplacement, relâcher légèrement la traction vers l'extérieur des boutons. Les goupilles tomberont automatiquement dans la position suivante lorsqu'elles seront alignées.

#### OPTION : INSTALLATION DES TAPIS DOUBLES

- Détacher tous les ressorts de la barre à ressort et déplacer le chariot vers la tête du cadre.
- Faire pivoter le support de la barre de pied jusqu'à la section rembourrée de la barre d'appui, puis poser la barre de pied sur les rails du cadre. Elle doit maintenant se trouver à l'intérieur du cadre et plus bas que le haut du cadre.
- Retirer les repose-épaules du chariot. Si les repose-épaules ne sont pas amovibles, le chariot doit être retourné. (Voir l'annexe).
- Des rabats en vinyle sont installés à l'intérieur du tapis pour le transport. Détacher, faire pivoter et réinstaller les rabats de manière à ce qu'ils pendent au bord du tapis, alignés avec les anneaux de levage.
- Placer le tapis à rabats en vinyle à la tête du Reformer, les rabats faisant face à la tour. Les rabats en vinyle doivent être suspendus à la tête du cadre. Ils sont conçus pour protéger le cadre du Reformer lors de l'utilisation de la barre pousoir avec un ressort inférieur.
- Placer le tapis restant à l'extrémité du pied du Reformer. Veiller à ce que l'extrémité du tapis avec les pieds plus éloignés du bord soit installée au-dessus de la plate-forme.

#### ANNEXE - RETOURNEMENT DU CHARIOT (À N'UTILISER QUE SI LES REPOSE-ÉPAULES NE SONT PAS AMOVIBLES).

**Remarque :** pour protéger le rembourrage, veiller à ce que les rails du Reformer soient propres avant de commencer.

- Détacher les ressorts de la barre à ressorts.
- Le chariot doit être placé à l'extrémité élevée du cadre.
- Laisser les anneaux et les cordes sur le sol sous le Reformer.
- Soulever la tête du chariot et le retourner pour que le rembourrage repose sur les rails métalliques.

# Exercices au Tower

## DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

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

**Répétitions** : Le nombre d'exécutions de l'action constituant l'exercice.

**Ressorts** : Le nombre et l'emplacement des ressorts sur le banc Trapèze.

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

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

## DÉROULÉS ARRIÈRE – NIVEAU 1

### 6 à 10 répétitions

**Ressorts** : 2 longs ou 2 courts en position haute

**Barre Rollback ou poignées**

#### Concentration

- » Respiration : expirer en déroulant vers le bas, inspirer à plat sur le tapis, expirer en remontant
- » Équilibre entre les abdominaux et les extenseurs lombaires
- » Détente du cou et des épaules
- » Maintien de la courbure en C
- » Détente des fléchisseurs des hanches

#### Précautions

- » Problèmes de cou et d'épaules, certains problèmes lombaires, Ostéoporose.

#### Position de départ

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

#### Exercice standard

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

#### Variantes obliques

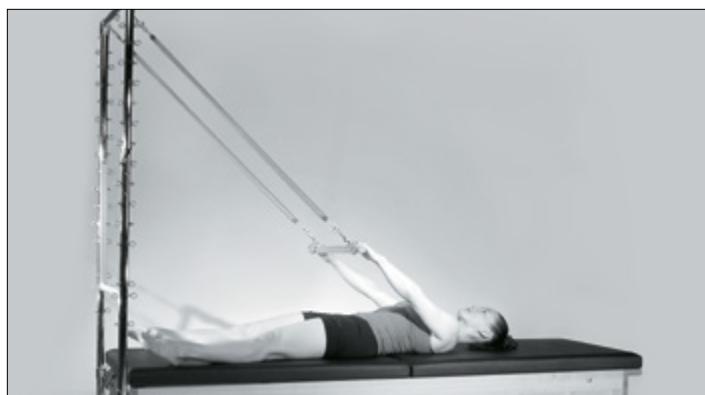
- » Barre en bois (Ski nautique)
- » S'asseoir en diagonale sur le banc de façon à placer le pied gauche contre le montant gauche, croiser le pied droit par-dessus la cheville gauche, tenir la barre de la main gauche et tendre le bras droit vers l'extérieur tout en faisant pivoter le torse vers la droite.
- » Dérouler vers le bas et remonter en maintenant la rotation, puis changer de côté.

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

**Préalables** : Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre un nouvel exercice.

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

\*Le cas échéant.



Déroulé arrière



Ski nautique

## PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

6 à 10 répétitions

Ressorts : ressorts longs accrochés à la position médiane, haute ou surplombante

Boucles ou sangles à fermeture velcro autour des chevilles ou des voûtes plantaires

### Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Stabilité pelvienne
- » Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers.
- » Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- » Alignement des jambes

### Précautions

Lésions dorsales, certaines lésions du genou et ischio-jambiers froissés

### Position de départ

Se coucher en position de décubitus dorsal avec la tête en direction des boucles enroulées autour des arceaux du Tower.

### Abaissements de jambes

- » Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro et les cuisses jointes, abaisser les jambes vers le banc en maintenant la stabilité du bassin.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ballon ou cerceau magique tenu entre les jambes.

### Cercles

- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser les jambes vers la table puis écartez et resserrer les jambes, en maintenant le bassin stable.



Abaissements de jambes



Cercles



Marche (ressorts en position médiane)



- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

### Ciseaux

- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser les jambes vers la table puis écartez et resserrer les jambes, en maintenant le bassin stable.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

### Marche

- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser une jambe vers la table, puis l'autre, tout en maintenant le bassin stable.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

**PIEDS DANS LES ANGLES  
EN DÉCUBITUS LATÉRAL –  
TIRAGE ADDUCTEUR,  
HORIZONTAL**

**6 à 10 répétitions**

**Ressorts : ressorts longs  
accrochés à la position  
médiane ou surplombante**

**Boucles ou sangles à  
fermeture velcro autour  
des chevilles ou des voûtes  
plantaires**

**Concentration**

- » Respiration : expirer en descendant, inspirer en montant
- » Correction du couché latéral (taille droite, hanches et épaules alignées)
- » Creuser les abdominaux
- » Stabilité pelvienne et isolation de la jambe par rapport au pelvis
- » Renforcement de l'adducteur, des ischio-jambiers médians et de la rotation externe

**Précautions**

Certaines lésions du dos, lésions du genou et articulations sacro-iliaques instables

**Position de départ**

- » Se coucher sur le côté sur le Tower avec l'arrière du corps parallèle au bord arrière du matelas et les jambes légèrement en avant.
- » Soutenir le corps en se tenant au montant avec le bras inférieur ou en posant la tête sur ce dernier.
- » Placer la boucle autour de l'arceau.

**Exercice standard**

- » Ramener la jambe du haut vers la jambe du bas.
- » Maintenir un couché latéral correct.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur (plus grande amplitude du mouvement) ou tournées vers l'intérieur.



Traction des adducteurs



Battement de pied avant-arrière

**Ovals**

- » En maintenant l'alignement correct, décrire un petit cercle dans les deux directions avec la jambe supérieure.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

**Battement de pied avant-arrière**

- » En maintenant l'alignement correct, balancer la jambe supérieure vers l'avant et vers l'arrière (comme dans le battement latéral au sol).
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

## TRAVAIL DES PIEDS ET DES JAMBES – NIVEAU 1

10 répétitions

Ressorts : 2 ressorts violets longs depuis le bas sur la barre Push-through

Sangle de sécurité en place

Concentration

- » Respiration : inspirer en poussant, expirer au retour
- » Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- » Alignement des hanches, des chevilles et des pieds
- » Souplesse des mollets et des ischio-jambiers
- » Force des hanches, des chevilles et des jambes

Précautions

Lésions du dos ou du genou

Position de départ

Position de décubitus dorsal sur le Tower avec les pieds sur la barre Push-through et les ressorts attachés depuis la position basse sur la barre Push-through

Pliés

- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, fléchir les genoux et les hanches, placer les métatarses contre la barre, puis tendre les jambes et les replier.
- » Autres points de contact possibles des pieds : talons, orteils
- » Autres positions des jambes possibles : jambes parallèles ou tournées vers l'extérieur, pieds en V, 2e position écartée, une seule jambe

Plié-relevé

- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, hanches et genoux fléchis, métatarses ou orteils contre la barre.



Pliés



Flexion plantaire

- » Pousser la barre vers le plafond en dépliant les genoux, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale, revenir à la position de départ.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe

Flexion plantaire

- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, jambes droites, métatarses ou orteils contre la barre, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe ; course sur place

## POUSSÉE ASSISE – NIVEAU 1

### 6 répétitions

Ressorts : 1 court accroché au-dessus de la barre Push-through

#### Concentration

- » Respiration : expirer en s'étirant vers l'avant, inspirer en s'étirant vers le haut, ou l'inverse
- » Flexion et extension de la colonne vertébrale
- » Souplesse des ischio-jambiers
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Creuser et soulever les abdominaux
- » Coordination de la respiration avec la mobilité de la colonne vertébrale

#### Précautions

Certaines lésions du dos et de l'épaule

#### Préalables

Extension de la colonne vertébrale au sol

#### Position de départ

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

#### Exercice standard

- » Appuyer sur la barre, courber la colonne vertébrale en commençant par le sommet du crâne, puis pousser la barre en avant et s'étirer.
- » Revenir en creusant les abdominaux et en rempilant la colonne vertébrale par vertébre pour finir assis sur les ischions.
- » Pousser la barre vers le haut et incliner le buste vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos plat avant de recommencer.



## CHAT – NIVEAU 3

### 4 répétitions

Ressorts : 2 courts accrochés au-dessus de la barre  
Push-through

#### Concentration

- » Respiration : expirer en enroulant vers le bas, inspirer en poussant vers l'avant, expirer en tirant, inspirer en déroulant.
- » Souplesse de la colonne vertébrale
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Creuser et soulever les abdominaux
- » Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale

#### Précautions

Lésions du dos, de l'épaule ou du genou, Ostéoporose

#### Préalables

Étirements du chat et du chameau au sol

#### Position de départ

À genoux sur le banc, mains tenant la barre articulée près du buste.

#### Exercice standard

- » Appuyer sur la barre et enrouler la colonne vertébrale vers le bas en commençant par le sommet du crâne.
- » Pousser la barre en allongeant la colonne vertébrale.
- » Revenir en rentrant les abdominaux et en réenroulant la colonne vertébrale avant de rempiler les vertèbres une par une de façon à retrouver la position de départ (garder autant que possible les hanches appuyées vers l'avant au-dessus des genoux).



## SCIE CIRCULAIRE – NIVEAU 2

### 4 répétitions

Ressorts : 2 ressorts jaunes courts depuis le haut sur la barre

Push-through

#### Concentration

- » Respiration : expirer en s'étirant, inspirer en décrivant le cercle, expirer en poussant, inspirer en décrivant le cercle dans l'autre sens
- » Souplesse de la colonne vertébrale en rotation
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Creuser et soulever les abdominaux
- » Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale

#### Précautions

Certaines lésions du dos et de l'épaule

#### Préalables

Scie au sol

#### Position de départ

S'asseoir sur le banc, face à l'extrémité « Tour », avec les pieds contre les montants, la main droite poussant la barre articulée vers le haut et le bras gauche tendu vers le pied droit.

#### Exercice standard

Décrire avec la main gauche le plus grand cercle possible autour du corps, d'abord en direction du pied gauche puis en laissant le torse se pencher vers l'arrière, sans relâcher les abdominaux soulevés ni compromettre l'intégrité du torse, jusqu'à ce que le bras gauche soit tendu vers le pied droit par-dessus le bras droit.

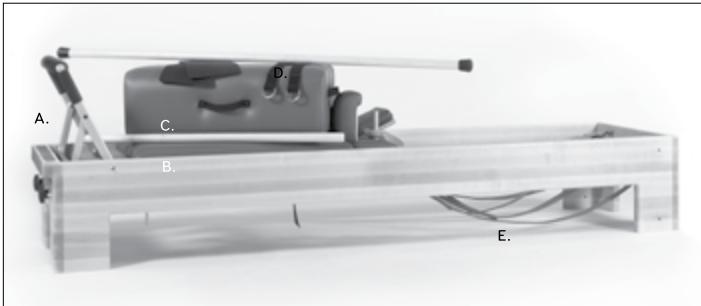
#### Inverser le cercle

Faire quatre répétitions avec chaque bras en gardant les ischions bien ancrés pour stabiliser le pelvis (ou en relâcher un légèrement pour augmenter l'extension).



# Aufbau des Balanced Body® CenterLine® Reformers

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.



A. Fußbügel B. Schlitten C. Sitzbox D. Gondelstange & Keil E. Riemen

BESCHREIBUNG	TEILE-NR.	ANZAHL
Gondelstange	720-006	1
Kurzbox-Keil	607-128	1
Kniepolster	108-018	2
Sitzbox	721-010	1
Baumwoll-Fußschlaufe	607-349	1
Erweiterungsschlaufen	607-343	2
Lederriemen	607-482	2
Griffe	950-161	1 Paar
Grüne Federn	SPR9360	4
No-Roll-Federstange	17436	1
Abnehmbare Schultereinheit	k.A.	2
Rastbolzen mit Kabel	k.A.	2
Schraube mit Feststellkopf	k.A.	2
Schlittenstopper	200-211	2

## EINBAU DES SCHLITTENS

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

## EINBAU DER RIEMEN

Legen Sie die Riemengriffe über die Schulterstützen. Führen Sie das Stoffende des Riems hinter der Umlenkrolle hindurch (die rauhe Seite des Leders zeigt zur Rolle) wie in Abbildung A gezeigt.

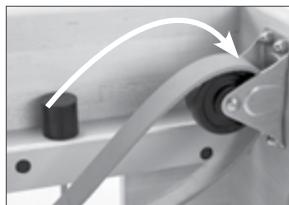


Abbildung A: Riemen und Schlittenstopper.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

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

Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an Balanced Body.

Führen Sie den Riemen durch die silberne Öse wie in Abbildung B gezeigt. Drücken Sie den Metallhebel auf der Klemme und führen Sie das schwarze Ende des Riemens hindurch. Achten Sie darauf, dass Sie den schwarzen Riemen wie in Abbildung C gezeigt durchfädeln. Ziehen Sie den Riemen fest an.

Hinweis: Riemen müssen angepasst werden, wenn das Federbett in einer anderen Position arretiert wird.

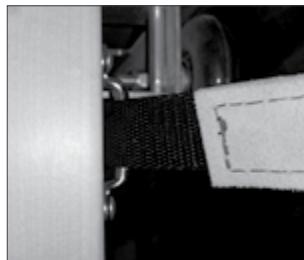


Abbildung B



Abbildung C: Metallklemmen zur Befestigung von Riemen am Schlittengestell

## BEFESTIGEN SIE DIE FEDERN AN DER UNTERSEITE DES SCHLITTENS

Befestigen Sie je eine Feder an den Ringschrauben auf der Unterseite des Schlittens wie in Abbildung D gezeigt. Die offene Seite des Federhakens sollte nach unten zeigen.



Abbildung D: Entspannte Federn

## EINBAU DER FEDERSTANGE

Legen Sie die Federstange mit den Haken nach oben in die Rosten ein wie in Abbildung E gezeigt.

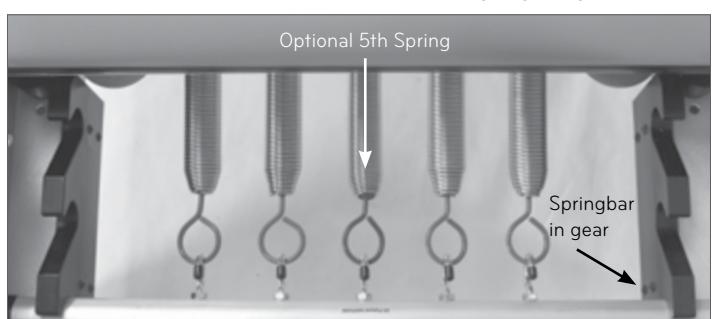


Abbildung E: Federn und Federstange



## EINBAU DER SCHULTERSTÜZEN IM CENTERLINE™ REFORMER

Schieben Sie die Schulterstützen in die Anschlagplatte auf dem Schlitten. Es gibt zwei Möglichkeiten zum Arretieren der Schulterstützen.

1. Nutzen Sie den Rastbolzen am Kabel zum einfachen und sicheren Entfernen. Entfernen Sie die silberne Schraube neben der Kopfstütze und führen Sie das Kabel hindurch. Schrauben Sie die Schraube wieder fest. Verwenden Sie die rastbolzen zum Arretieren der Schulterstützen.
2. Verwenden Sie die Schraube mit dem Feststellknopf. Führen Sie die Schraube durch das Loch in der Schulterstützenhalterung und durch den Halterungsverschluss. Verwenden Sie den Feststellknopf, um die Halterung unter dem Schlitten zu festzuziehen.



Abbildung F



Abbildung G

## SCHLITTENSTOPPER

Schlittenstopper werden in der rechten Schlittenschiene (in Sitzrichtung) installiert, um die Rollldistanz des Schlittens zu begrenzen. Siehe Abbildung H

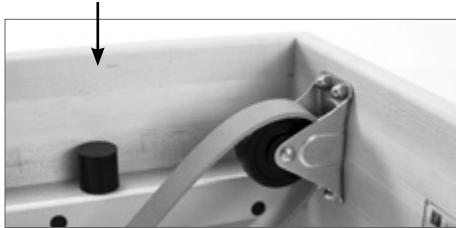


Abbildung H: Riemen und Schlittenstopper.

Dieser Bewegungsbegrenzer wird meistens bei Kunden verwendet, deren Bewegungsradius begrenzt ist oder, um den Schlitten nicht zu weit rollen zu lassen. Die CenterLine bietet außerdem Stopper-Aufnahmen am Fußende des Rahmens. Damit können die Ausgangsposition des Schlittens sowie der Federwiderstand geändert werden.

## EINBAU DER OPTIONALEN FUSSPLATTE

Der korrekte Einbau der Fußplatte ist extrem wichtig. Bei ordnungsgemäßem Einbau sollten alle BB-Fußplatten senkrecht stehen und durchgehend vom Fußbügel gehalten werden.

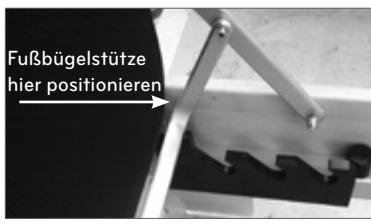


Abbildung I: Footbar and Footplate.

Lösen Sie die zwei schwarzen Knäufe des Fußbügels am Rahmenende. Setzen Sie die Fußbügelstütze in den Einschub der Rasten wie in Abbildung I gezeigt. Schieben Sie die gepolsterte Fußplatte in die Aufnahme der Rahmeninnenseite. Ziehen Sie die zwei schwarzen Knäufe fest, um die Fußplatte zu sichern. Der Fußbügel hält die Fußplatte wie abgebildet (Abb. J)



Abbildung J: Korrekte Position des Fußbügels.

## REINIGUNG UND WARTUNG

### Reinigung

Sie können die Lebensdauer der Polster verlängern, indem Sie sie frei von Schmutz, Fett und Schweiß halten. Wischen Sie nach jedem Gebrauch alle Teile mit Hautkontakt ab, einschließlich Schlitten sowie Schulter- und Kopfstützen.

Die Gerätepolster sind mit BeautyGard® beschichtet, das antibakteriellen Schutz bietet. Benötigen Sie zusätzliche Desinfektionsoptionen, bietet Balanced Body Ihnen die passende Desinfektionslösung Balanced Body CleanTM . Der Einsatz anderer Lösungen (insbesondere solcher mit ätherischen Ölen) kann die Lebensdauer mancher Geräteteile verkürzen und wird nicht empfohlen. Ein milde Seifenlauge kann ebenfalls verwendet werden. Trocknen Sie die Oberflächen sorgfältig.

Bei stärkerer Verschmutzung rufen Sie bitte den Technischen Kundendienst von Balanced Body an. Rollen und Rollschienen sollten regelmäßig mit einem Tuch gereinigt werden, um einen leisen und reibungsarmen Betrieb sicherzustellen.

Fußschlaufe regelmäßig waschen. In Kissenbezug legen, im Schonwaschgang waschen und an der Luft trocknen lassen.

Überprüfen Sie regelmäßig die Federn.

Wenn Sie Fragen zu Reinigung und Wartung haben, rufen Sie uns bitte an Technischer Kundendienst von Balanced Body.

### Schmierung und Ausrichtung

Schmieren Sie die Umlenkrollen nach Bedarf mit Silikonspray. Achten Sie darauf, nicht zu viel zu schmieren. Verwenden Sie niemals „nasse“ Schmierstoffe wie WD40 oder Öl. Schmieren Sie auf keinen Fall die Schlittenrollen.

### Bei Frachtschäden

Sollte es zu Frachtschäden gekommen sein, bewahren Sie das gesamte Verpackungsmaterial auf. Bitte rufen Sie sofort Balanced Body an.

## FRAGEN?

Bitte rufen Sie den Technischen Kundendienst von Balanced Body an: 1-800-PILATES (USA) oder +1-916-388-2838 (weltweit).

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

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

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

## ALLE AUSSTATTUNGSELEMENTE

### Federn

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

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

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

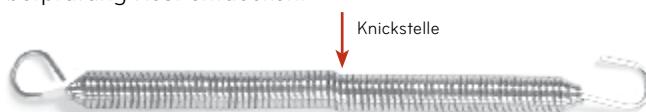


Abb. 1

### Schnappverbindungen

#### **Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen (monatlich).**

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

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

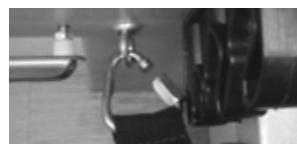


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



Beschädigte Schnappverbindung: übermäßige Abnutzung am Haken.

## ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

#### **Alle Bolzen und Schrauben am Gerät festziehen (monatlich).**

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

## SEILE UND GURTE

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

## REFORMER

#### **Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich).**

Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangsensysteme her:

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

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

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

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

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



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

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

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

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



Abb. 4: Gespannter Fußgurt

## WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

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

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

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

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

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

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

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

**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 für Ersatzteile bitte telefonisch an Balanced Body.

## TRAPEZTISCH (CADILLAC) & TOWERS

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

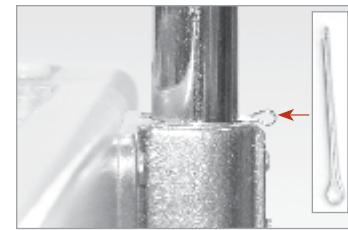


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapeztisch.

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

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

**Schmierung.** 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 beseitigen.

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

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

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

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

**Push-Through Bar (PTB) control.** Stellen Sie sicher, 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 Trapezrahmen und nicht durch die Ösenbolzen wickeln. Der Gurt oder die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied und der Rahmen und die Stange sind deutlich stabiler als Ösenbolzen. **Abb. 6.**

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

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

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

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



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

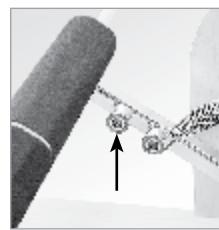


Abb. 8:  
Faserunterlegscheibe

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



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

## REINIGUNG UND WARTUNG DER POLSTERUNG

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

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

## ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN.

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



Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

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

## STÜHLE

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

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

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

## GERÄTEPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

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

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

## WARTUNGSPLAN

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

## ERSATZTEILE

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

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

Vereinigtes Königreich: 0800 014 8207

Andere Regionen: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-Mail: [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

[www.pilates.com](http://www.pilates.com)

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

[Klicken Sie hier für Balanced Body Patent Data.](#)

## PODCASTS FÜR MONTAGE UND WARTUNG

Sie können unsere Bibliothek mit Zusammenbau- und Wartungsvideos unter [www.pilates.com\podcasts](http://www.pilates.com/podcasts) abrufen.

# REFORMER NUTZUNGSSICHERHEIT

## Sicherheit und der Universal Reformer



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

### Gleichgewicht. Koordination. Kontrolle.

Eines der einzigartigen Merkmale des Reformers ist die Verwendung von Federn als Widerstand gegen die Bewegung des Reformer-Schlittens. Damit Übungen sicher durchgeführt werden können, müssen immer dreiwichtige Bedingungen erfüllt sein.

- Der Benutzer muss stets auf das Gleichgewicht achten, wenn er sich auf dem Reformer befindet.
- Benutzerbewegungen müssen mit der Geschwindigkeit, dem Timing und der Variabilität des Federwiderstands koordiniert werden.
- **⚠ Benutzerbewegungen müssen kontrolliert und organisiert sein. Die Seile dürfen NIEMALS schlaff sein und die Federn NIEMALS springen.**
- Der Benutzer sollte sich im Rahmen seiner Fähigkeiten, Stärke und Flexibilität bewegen.



Fortgeschrittene Übung zur Front-Kontrolle. Reformerbewegungen sind komplex und der Klient muss sich immer im Gleichgewicht, mit Kontrolle und Koordination bewegen.

### Suche nach einem Lehrer

Die Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Pilates-Lehrer, der für das Training auf dem Pilates Reformer zertifiziert ist, ist ein wichtiger Bestandteil, um den sicheren und effektiven Umgang mit dem Reformer zu erlernen. Es gibt viele Pilates-Ausbildungsprogramme und es ist wichtig, dass die Benutzer in ihrer Lehrerauswahl anspruchsvoll sind. Suchen Sie nach Lehrern, die eine Zertifizierung mit mindestens 200 Stunden am Reformer absolviert haben.

### Federwiderstand

Für viele Pilates-Neulinge muss das Vorhersehen des Federwiderstands trainiert und verstanden werden, um den Reformer sicher verwenden zu können. Darüber hinaus sind das Verständnis der relativen Federgewichte, das sichere Auswechseln der Federn, das Überprüfen der Federn auf Abnutzung und das Bewegen der Federstange ein wesentlicher Bestandteil der Federsicherheit, speziell für Übungsübergänge und -einrichtung. Ein Sicherstellen, dass die Federn für den jeweiligen Klienten richtig eingestellt sowie an den Haken angebracht sind, um ein Ablösen der Federn zu verhindern, und dass sie im Zusammenhang mit der Bewegung des Schlittens verstanden werden, kann potenzielle Zwischenfälle verringern und den Erfolg sowohl für den Klienten als auch den Lehrer erhöhen.

Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, die Federn alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen.



Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, sie alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen.

### Unerfahrene Klienten

Pilates-Übungen sind integrierte, komplexe, motorische Lernübungen. Übung und Erfahrung sind notwendig, um Fortschritte zu machen. Lehrer, bitte achten darauf, wie schnell ihr eure Klienten voranbringt. Wenn diese das Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle aufrechterhalten können, ist eine zusätzliche Komplexität möglich. Kunden, bitte habt Geduld mit dem Lernprozess und versteht den Wert und die Wichtigkeit von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle.

## Übungs-Einrichtung. Reformer Auf- und Abstieg



Bei den Übergängen zwischen den Übungen, wenn Klienten auf den Reformer auf- und absteigen, kann es zu Verletzungen kommen. Eine ordnungsgemäße Anleitung für die Übungs-Einrichtung, das Auf- und Absteigen entsprechend der für eine bestimmte Übung erforderlichen Balance, Kontrolle und Koordination sowie für Übergänge zwischen Übungen ist von entscheidender Bedeutung, um den Erfolg des Benutzers sicherzustellen und Unfälle oder besorgniserregende Vorfälle zu vermeiden. Für Lehrer ist es wichtig, im Zweifelsfall auf die Bedienungsanleitung zurückzugreifen und für die Klienten ist es massgebend, die Wichtigkeit der Auswahl eines hochqualifizierten Lehrers zu verstehen.

### Die Sitzbox und die Fußschlaufe



Für den Aufstieg auf die Box für Sitzübungen (Short Box-Serien ), Rückenübungen (Rückenschwimmen und Teaser ) und Bauchübungen (Overhead Press und Schwan) sind spezielle Auf - und Abstiegsanweisungen erforderlich. Wenn die Fußschlaufe benötigt wird , stellen Sie bitte sicher , dass sie ordnungsgemäß an Ihrem Reformer befestigt ist (siehe individuelle Anweisungen zur Reformer -Einrichtung) . Der Riemen muss jederzeit Kontakt zum Fuß des Klienten haben. Weitere Einzelheiten zur Sitzbox und Fußschlaufe finden Sie in der Bedienungsanleitung . Einige allgemeine Vorschläge finden Sie hier.\*



Korrekte Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box für Short Box-Übungen horizontal auf dem Schlitten platziert wird, ragen die Enden über die Schlittenplattform hinaus. Für eine sichere Positionierung müssen Klienten immer in der Mitte der Box sitzen.



Falsche Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box horizontal platziert wird, setzen Sie sich nicht auf die Kanten der Box, da sie sonst umkippen kann.



Korrekte Fußschlafenposition für Short Box. Stellen Sie sicher, dass die Fußschlaufe sicher am Reformer befestigt ist und der Fuß jederzeit Kontakt mit der Schlaufe hat.



Korrekte Box- und Körperplatzierung auf der Long Box. Bei fortgeschrittenen Übungen wie dem Long Box Teaser ist es wichtig, dass die Box richtig auf dem Reformer platziert ist und die Körperhaltung optimal ist, um Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination während der Dauer der Übung aufrechtzuerhalten.

\* Sitzboxen sind zum Sitzen , Liegen und Stehen konzipiert.Sie sind nicht zum Hüpfen, Stampfen oder für Step-Aerobic -Aktivitäten geeignet.

### Die Seile

Die Seileinstellungen und Verriegelungsmechanismen unterscheiden sich von Reformer zu Reformer. Eine sichere Nutzung der Seile setzt eine korrekte Montage voraus. Stellen Sie bei allen Reformern, außer dem A2, sicher, dass das Seil wie abgebildet durch die Ösenriemen und Nockenkämmen geführt wird. Beim A2 befindet sich der Verriegelungsmechanismus unter dem Gerät. Stellen Sie vor Gebrauch des Gerätes sicher, dass die Seile abgesichert sind.



Bild von den Seilkämmen

### Stehübungen



Stehübungen gehören zum Pilates-Repertoire und sind funktionaler und integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Trainingserlebnisses. Allerdings ist das Stehen auf einem sich bewegenden Schlitten komplex und potenziell gefährlich und muss mit entsprechender Vorsicht gehandhabt werden. Wenn möglich, werden die Lehrer ermutigt, Probleme zu erkennen und Hilfe zu leisten. Alle anderen Anwendungen müssen mit Vorsicht erfolgen, nachdem die Fähigkeiten des Klienten beurteilt und zwischen Lehrer und Klient ein Maß an Vertrauen und Kommunikation aufgebaut wurde, um einen möglichen Verlust des Gleichgewichts, Koordination und Kontrolle zu minimieren. Die Verwendung von Stabilitätsstützen wie Gondelstangen, Ballettstangen oder persönlicher Assistenz wird beim Lernprozess des Klienten und auf Grundlage seiner Fähigkeiten gefördert.



Stehender Seitenspagat mit Gondelstange oder Spotter

### Übungen am hinteren Ende des Reformers

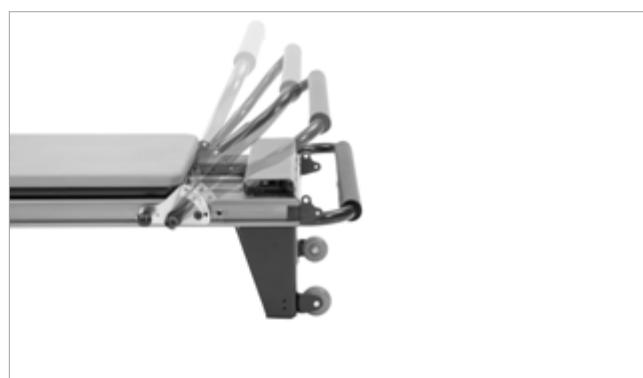


Am hinteren Ende (Riser -Ende) des Reformers gibt es einige tolle, moderne Übungsmöglichkeiten. Allerdings ist äußerste Vorsicht geboten. Halten Sie ständigen Kontakt mit dem Schlitten, wenn er bis zum hinteren Ende gezogen wird und die Federn vollständig ausgefahren sind. Ansonsten kann es zu einem Aufprall mit hoher Geschwindigkeit auf das vordere Ende (Fußstangenende) des Reformers und möglicherweise zu Schäden am Rahmen, an den Stoßstangen, am Federmechanismus und mehr führen. Vom hinteren Ende aus ist das Sitzen, Knien und Ziehen auf der Long Box in Bauchlage möglich. Vorsicht ist geboten.

### Die Fußstange



Es gibt viele verschiedene Fußstangen und je nachdem, welchen Reformer Sie haben, kann die Fußstange über einen Verriegelungsmechanismus verfügen oder nicht. Bitte achten Sie stets darauf, dass sich die Fußstange in einer sicheren Position befindet und überprüfen Sie, ob ein Verriegelungsmechanismus vorhanden und dieser verriegelt und gesichert ist.



Die Allegro 1-Fußstange verfügt über mehrere Verriegelungspositionen. Bitte konsultieren Sie das Handbuch Ihres Reformers, da sich die Fußstangen je nach Reformer-Modell und - Option unterscheiden.

### Einstellen und Prüfen

Wenn Sie Anpassungen am Reformer vornehmen (Seile, Fußstange, Risers), stellen Sie diese stets ein und überprüfen Sie sie vor der Verwendung.

## Übungen in hochkniender Position



**Brusterweiterung** – Die Brusterweiterungs -Übung ist ein fester Bestandteil des Pilates-Repertoires. Sie gilt als mittelschwere bis fortgeschrittene Übung, da sie ein aufrechtes Gleichgewicht auf dem beweglichen Schlitten erfordert. Die Klienten sind mit dem Gesicht zum Riser positioniert und im Moment, in dem der Klient die Federn bewegt und zieht, kann es zu Instabilität kommen. Wenn der Widerstand zu gering ist, zieht der Benutzer möglicherweise mit zu viel Kraft, der Schlitten rollt frei und es kommt möglicherweise zu einem Gleichgewichtsverlust. Wenn der Widerstand zu groß ist, verliert der Klient möglicherweise das Gleichgewicht und wird nach vorne gedrängt. **Sie vorsichtig vor**, bis die Klienten mit der Übung vertraut sind. **⚠️ Es wird nicht empfohlen, diese Übung stehend mit den Händen in den Gurten und Blick in Richtung Riser vorzunehmen, da die Gefahr eines Sturzes und einer Verletzung besteht.**



Brusterweiterung\*

**Kniend mit Armen in Richtung Fußleiste** – Diese Übung kann für Klienten schnell unsicher werden. **⚠️ Wir empfehlen diese Übung nicht im Knie oder Stehen vorzunehmen, da die Gefahr von Stürzen und Verletzungen besteht.** Seien Sie auch vorsichtig, wenn die Klienten tief knien, da die Position unbequem sein und dazu führen kann, dass Klienten ihre Position anpassen wollen und möglicherweise das Gleichgewicht verlieren.



**⚠️ Kniend, Arme in Richtung Fußstange.** Wir raten davon ab, da das Aufrechterhalten von Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination eine Herausforderung darstellen kann – es besteht die Gefahr von Stürzen und Verletzungen.

## Ballistische Bewegungen



Ballistische Bewegungen führen zu einer Lockerung der Seile und einem vorübergehenden Schweben des Schlittens, ähnlich einem Gefühl vorübergehender Schwerelosigkeit. Wenn die Seile gespannt werden, wird der Widerstand wieder aktiviert. Wenn dies nicht vorhergesehen wird, kann es beim Benutzer zu einer Belastung der Gelenke und zu einem Verlust der Kontrolle oder des Gleichgewichts kommen. **Der Schlitten darf unter keinen Umständen gegen die Stoßstangen oder das hintere Ende stoßen.** Die Kontrolle aller Bewegungen ist der Schlüssel zum Erfolg der Pilates - Konditionierung und des Pilates -Trainings.

## Gruppen - Reformer

Beim Gruppenunterricht oder bei der Teilnahme an einem Reformer - Gruppenkurs ist es wichtig, die Unterrichtsqualität der Lehrer, den Wert, der auf solide Pilates - Grundlagen und - Repertoire gelegt wird, sowie die Organisationsphilosophie des Pilates - Unterrichts zu ermitteln. Die Aufrechterhaltung von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle sind der Schlüssel zu erfolgreichen und sicheren Erlebnissen im Reformer - Gruppenunterricht.

## Zuhören, die Beziehung zwischen Klient und Lehrer

Um die positive Konditionierung des Pilates -Repertoires und der von Pilates inspirierten Übungen zu maximieren, ist es wichtig, dass Klient und Lehrer eine gute Arbeitsbeziehung aufbauen, die auf gegenseitigem Vertrauen und Kommunikation basiert. Wenn der Klient Besorgnis, Vorsicht oder allgemeines Unbehagen zum Ausdruck bringt, ist es wichtig, zuzuhören, die Situation einzuschätzen und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen. Die Schaffung einer Umgebung, in der der Klient seine Erfahrungen mit dem Reformer teilen kann, ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass er sich innerhalb sicherer Bewegungsbereiche bewegt, seine Bewegungen sicher sind und die Übungsauswahl effektiv und für seinen Körper geeignet ist.

## Wartung des Reformers

Damit Ihr Reformer für Sie und Ihre Klienten optimal funktioniert, ist es wichtig, ihn in einem guten Zustand zu halten. Das Dokument „Sicherheitsleitfaden“, das Ihrer Ausrüstung beiliegt, enthält empfohlene Zeitpläne für die Inspektion und den Austausch von Verschleißteilen. Balanced Body bietet außerdem ein optionales Wartungsprotokoll an, das für Sie hilfreich sein kann. Bitte befolgen Sie die empfohlenen Wartungspläne und - praktiken, um die Leistung Ihres Reformers zu optimieren.

# SICHERHEIT & WARTUNG

## SICHERHEIT

Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des CenterLine Reformer (and Tower) alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des CenterLine Reformer (and Tower) über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie den CenterLine Reformer (and Tower) nur auf einer ebenen Stellfläche.
- » Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Wird der CenterLine Reformer (and Tower) nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Rahmen verbunden bleiben.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom CenterLine Reformer (and Tower) fernhalten.
- » Sollten Sie Schmerzen, Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, sofort das Training abbrechen.
- » Nicht auf die Fußstange stellen.
- » Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn eines Trainingsprogramms.
- » Stellen Sie den CenterLine Reformer (and Tower) nicht ohne Rollensatz aufrecht hin.

## WARTUNG

- » Je nach Häufigkeit der Verwendung sollten die Federn für ein oder zwei Jahre (3000 Stunden) betriebssicher sein. Alle Federn austauschen, die geknickt oder verbogen sind oder im Ruhezustand Abstände aufweisen.
- » Für das Auswechseln der Seile siehe die Anleitungen auf der Unterseite des Schlittens. Dazu wird der Reformer auf eine Seite gelegt (bitte legen Sie zu diesem Zweck eine Pilatesmatte neben den Reformer, um die Oberfläche zu schützen), oder auf einem Ende aufgestellt, wenn Sie Transportrollen besitzen.
- » Entfernen Sie Haare und Schmutz von den Rollenachsen. Schmutz kann Druck auf die Lager ausüben und zu deren Verschleiß führen. Wenn die Lager Geräusche verursachen, sofort ersetzen. Sonst ist keine Wartung an den Lagern erforderlich. Reparieren Sie Risse in der Polsterung mithilfe eines Reparatur-Kits, das in Autozubehörgeschäften erhältlich ist, oder lassen Sie die Reparatur vor Ort vornehmen.
- » Wenden Sie sich zwecks anderer oder neuer Polsterungsoptionen an Balanced Body. Ersatzpolsterung erhalten Sie bei Balanced Body.
- » Alle Schrauben und Bolzen überprüfen und nachziehen. Fehlende Schrauben, Arretierstifte oder andere Teile sofort ersetzen.
- » Überprüfen Sie die Bolzen der Fußstange monatlich, um deren festen Sitz zu gewährleisten.

## REINIGUNG

Wischen Sie die Schlittenpolsterung, Kopfstütze, Fußstange und Schulterstützen nach jeder Verwendung mit einem weichen Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung ab. Halten Sie Schiene und Rollen von Staub und Schmutz frei. Reinigen Sie den Rahmen mit einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung. Halten Sie die Seile und Federn von Staub frei. Die Baumwollschaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

HINWEIS: DIE KOMPONENTEN VON FUSSLEISTE, WAGEN, ROLLEN ODER SCHIENEN DÜRFEN NICHT GEFETTET ODER GESCHMIERT WERDEN. Bei Problemen oder Fragen kontaktieren Sie bitte den technischen Support von Balanced Body. Die Zugabe von Fett oder Schmiermittel kann zur Folge haben, dass die Komponenten nicht mehr sicher einrasten und unsicher werden.

Fragen? Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international) oder über info@pilates.com.

# Reformer ÜBUNGEN

## DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSAUFBAU

**Stufe:** Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

**Wiederholungen:** gibt an, wie oft ein bestimmter

Bewegungsablauf durchgeführt wird.

**Federn:** gibt an, wie viele Federn für eine Übung angebracht sein sollen.

**Fußbügel:** gibt die ordnungsgemäße Stellung des Fußbügels bei einer Übung an.\*

**Kopfstütze:** gibt die ordnungsgemäße Stellung des Kopfstütze bei einer Übung an.\*

## FUSSÜBUNGEN, ALLE STUFEN

10 Wiederholungen      **Federn:** 2 – 4 Federn

**Fußbügel:** mittig oder hoch / **Kopfstütze:** oben

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen in neutraler Wirbelsäulenposition
- » Beckenstabilität
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Kreislauf
- » Isolierung – lösen unnötiger Spannungen in Oberkörper und Hüften

### Vorsicht bei

Empfindlichen Fußgelenken, Knien, Hüftbeugeproblemen, Stauchungen der Wirbelsäule

### Ausgangspositionen

Legen Sie sich in Rückenlage auf dem Schlitten, Füße auf dem Fußbügel, Beine hüftbreit auseinander.

#### Fersen

Die Fersen sind auf dem Fußbügel. Drücken Sie sich ab und danach wieder zurück in Ausgangsposition.

#### Zehen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, Fersen leicht angehoben. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

#### Klammerfuß

Die Fußballen um den Fußbügel legen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

#### Pilates V

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, nach außen gedreht, leicht entlastet, Fersen zusammen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

#### Beugen / Relevé

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, parallel, die Beine sind durchgedrückt. Fußsohle nach vorne drücken, Fußsohle nach hinten ziehen, Knie beugen, dann zurück in die Ausgangsposition drücken.

**Schlaufen:** gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.\*

**Schwerpunkt der Übung** gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.

**Vorsicht bei:** weist auf die körperliche Verfassung des Anwenders hin, die ihn/sie einschränkt oder gar ganz von der Übung ausschließt. Die Übungen müssen dann evtl. auf diese Personen angepasst werden.

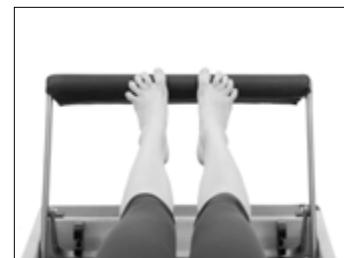
**Vorgaben:** Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.

**Ausgangsposition:** gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

\* Falls anwendbar



Fersen



Zehen



Klammergriff



Pilates V



#### 2. Position

- » Die Fersen liegen jeweils außen am Fußbügel, leicht nach außen gedreht. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

#### Auf-der-Stelle-Laufen

- » Die Fußballen sind auf dem Fußbügel. Eine Ferse nach hinten ziehen, das andere Knie beugen. Beine abwechselnd 20 – 50 mal wiederholen.

## STREITWAGEN, STUFE 1

10 Wiederholungen      Federn: 1 – 2  
Fußbügel: kein      Schlaufen: kurz

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Zurücklehnen / Einatmen beim Aufrichten, oder umgekehrt.
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt
- » Entspannte Hüftbeugemuskeln



**Vorsicht bei:** Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

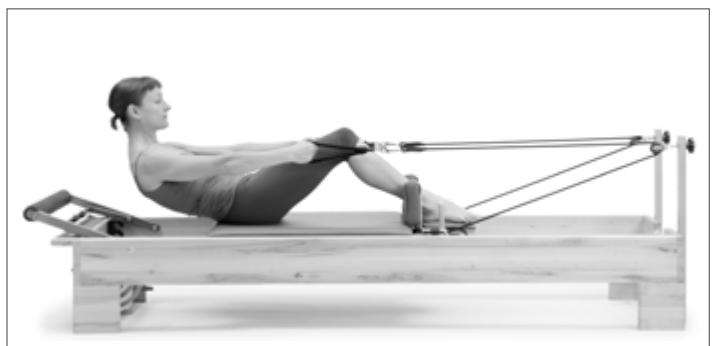
**Vorgaben:** Bequeme Wirbelsäulenbeugung möglich

### Ausgangsposition

Mit Blick zu den Seilen hinsetzen. Die Knie gebeugt. Die Schlaufen in den Händen halten, dabei die Arme gerade mit lockerem Ellenbogen halten.

### Standardübung

Schlaufen mit gerader Armhaltung festhalten. Vorwärts rollen, mit geradem Oberkörper zurücklehnen, zurückrollen und dabei die Wirbelsäule leicht wieder vorbeugen.



### Schiefe Variante

Die Knie zur einen Seite und den Rumpf zur anderen Seite drehen, zurücklehnen, danach Körerdrehung umkehren und aufrichten.

### Varianten der Armübungen

Lehnen Sie sich bis auf den Rücken auf dem Schlitten zurück und führen Sie dabei 3 Bizeps-Curls oder 3 Hebungen des Deltamuskels durch. Danach richten Sie sich wieder auf.

### „HUNDRED“, ALLE STUFEN

10 Sätze      Federn: 1 – 3

Fußbügel: kein      Schlaufen: normal      Kopfstütze: oben

### Schwerpunkt der Übung

- » Stoßweise Atmung – Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

**Vorsicht bei:** Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

**Vorgaben:** „Hundreds“ auf der Matte

### Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90° Winkel, die Hände umfassen die Schlaufen. Die Arme zur Decke strecken.



### Stufe 1

Die Knie bilden einen 90° Winkel. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

### Stufe 2

Die Beine zeigen geradewegs zur Decke. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

### Stufe 3

Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Beine werden zur Decke gestreckt und danach wieder mit flachem Rücken auf der Matte abgelegt. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

## KOORDINATION, STUFE 2

6 Wiederholungen      Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein      Schlaufen: normal      Kopfstütze: oben

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Am Startpunkt einatmen, am Endpunkt ausatmen.  
Beim Einatmen öffnen/schließen, beim Ausatmen zurück in Startposition.
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Adduktoren
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

### Vorsicht bei

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

### Vorgaben

„Hundreds“ auf der Matte oder dem Reformer

### Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90° -Winkel, Hände umfassen die Schlaufen, die Ellenbogen bilden einen 90° -Winkel und die Oberarme liegen auf dem Schlitten.

### Standardübung

Beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten in die Hundreds-Position greifen die Arme zur Seite. Die Beine öffnen und schließen. Zuerst die Knie beugen, danach Kopf ablegen und mit den Armen wieder zurück in die Ausgangsposition.

## ENTGEGENGESETZTES BAUCHMUSKELTRAINING, STUFE 4

10 Wiederholungen      Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein      Schlaufen: normal

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – zum Anziehen der Knie ausatmen, einatmen beim Entlasten
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Iliopsoas-Muskels
- » Koordination von Iliopsoas und Abdomen (Bauchmuskulatur)
- » Angedrückte Wirbelsäule
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

### Vorsicht bei

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

### Vorgaben

Roll-up auf der Matte, starke Bauchmuskulatur, in der Lage die Wirbelsäule angedrückt zu halten.

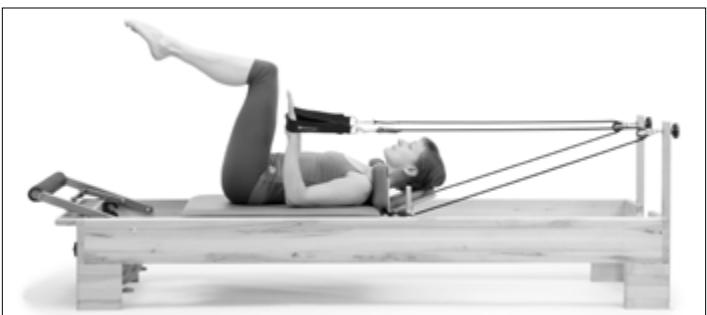
### Ausgangsposition

Gehen Sie in Rückenlage mit angedrückter Wirbelsäule und Gesicht zu den Seilen. Die Knie sind um 90° angewinkelt.

Die Schlaufen sind um die Knie. Der Kopf wird durch die Hände unterstützt, die Ellenbogen sind breit.

### Standardübung

Wirbelsäule angedrückt halten, Bauchmuskeln herausdrücken und die Knie mehr als 90° heranziehen bei gleichzeitiger Beugung des Rumpfes und Anheben des Kopfes. Beine wieder ablegen und Wirbelsäule angedrückt halten.



### Schräge Variante

Rumpf nach rechts drehen, mit der linken Hand das rechte Knie erfassen. Das Knie beim Übergriff des Armes zur Brust ziehen (4 – 8 mal auf einer Seite wiederholen, danach wechseln).

## BAUCHMUSKELTRAINING, KNIEND, STUFE 1-2

10 Wiederholungen      Federn: 0 – 2

Fußbügel: kein

Schlaufen: kein

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Beim Anziehen der Knie ausatmen, zur Rückkehr in die Ausgangsposition einatmen
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stabilität der Schulterblätter

### Vorsicht bei

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksproblemen, Unvermögen sich hinzuknien

### Vorgaben

Auf „allen Vieren“ (auf Knien und Händen abgestützt) mit durchhängendem Rücken (Hohlkreuz) auf der Matte (Bauchmuskelübung „schwangere Katze“)

### Ausgangsposition

Auf allen Vieren kniend mit Blick zu den Riemen und den Händen an den Rahmenkanten.

### Standardübung (flacher Rücken)

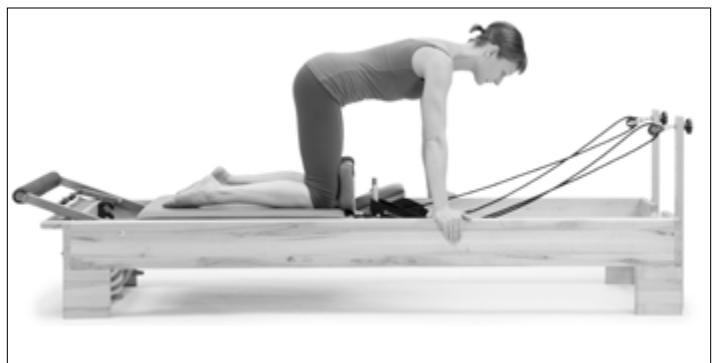
Die Knie sind gegen die Schulterstützen gedrückt und der Blick ist zu den Riemen gerichtet. Die Wirbelsäule in neutraler Position parallel zum Boden halten. Den Schlitten durch Beugen der Hüften in Richtung Kopf ziehen.

### Variante – Schräg 1

Beide Hände so auf den Rahmen legen, dass der Rumpf seitlich gebeugt und gedreht werden kann während die Hüften so starr wie möglich bleiben. Beiden Beine bei immer größer werdenden Rumpfbewegungen heranziehen.

### Variante – Einbeinig 1

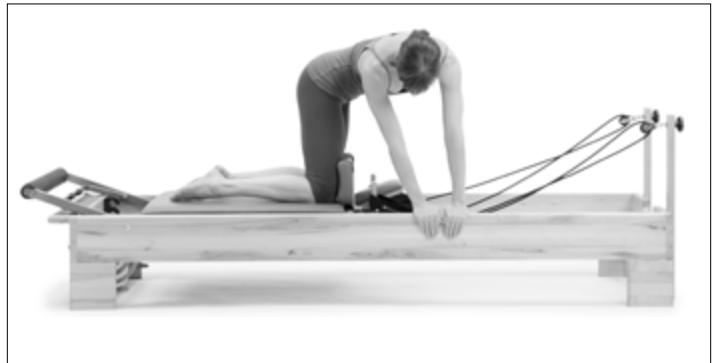
Ein Bein vom Schlitten abheben und hinter die Kniekehle des anderen Beines legen, Schultern dabei so starr wie möglich halten. Bein bei gerader Rückenposition ranziehen



Ausgangsposition, mit Blick auf die Riemen



Gerader Rücken



Schiefe Variante 1

## FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 Wiederholungen

Fußbügel: beliebig

Einstellung: 2 Federn

Schlaufen: normal

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Kniestehn, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- » Beweglichkeit der Kniestehn und der Adduktoren
- » Bein- und Hüftausrichtung
- » Bewegungsspielraum der Hüfte

### Vorsicht bei

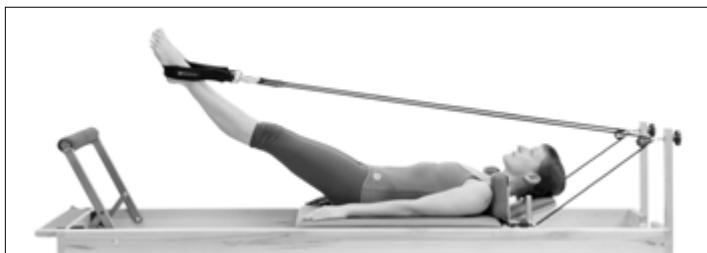
Verletzungen des Hüftbeugemuskels, eingeschränkter Beweglichkeit der Kniestehn, Rückenverletzungen, schwacher Bauchmuskulatur

### Vorgaben

Adäquate Beweglichkeit der Kniestehn, Fähigkeit den Rücken zu stabilisieren, „Hundreds“

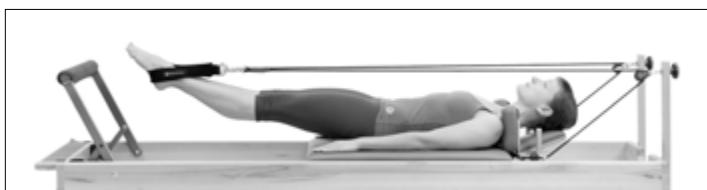
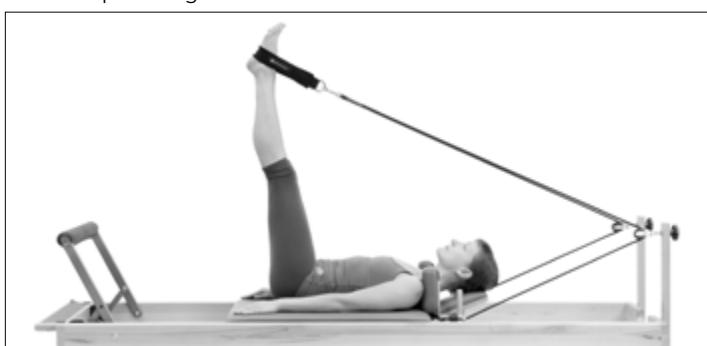
### Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen



### Beinsenker

Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.



Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht im Magic circle oder mit Ball zwischen den Beinen.

### Beinschere

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine zur Seite hin spreizen und wieder zusammenführen.



Varianten: Die Beine bleiben oberhalb der Hüften, bei der Schlittenbewegung bewegen sich die Beine in Richtung Fußbügel (V).

### Beinkreisen

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine kreis- oder D-förmig abwärts bewegen, danach in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht, oder mit den Knien in den Riemen



## BOX LANG- ARMÜBUNGEN, STUFE 1

4 – 8 Wiederholungen    Federn: 1 – 2 Federn

Box: längs

Schlaufen: normal

Fußbügel: unten oder ganz ohne

**Schwerpunkt der Übung**

- » Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Hüftknochen auf der Matte
- » Eingeogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Trizeps, Latissimus, unteren Trapezius und oberen Rückenbereichs
- » Kopf in geradliniger Haltung
- » Platzierung des Schulterblattes
- » Bein- und Rumpfausrichtung

### Vorsicht bei

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksverletzungen,  
Rückenbeschwerden

### Vorgaben

- » Fähigkeit nach vorne übergeneigt zu liegen.
- » Ziehen der Seile/Riemen (Stufe 1 und 2)

### Ausgangsposition

Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen.  
Dabei liegt die Brust noch vor der vorderen Kante des Kastens.  
Fußbügel ist abgeklappt. Blick zu den Seilen. Seile fest umfasst.

### Abwärtsbewegung der Arme

Seile entlang der Schlittenkanten in Richtung Hüften ziehen.

### Arme auswärts

Seile mit nach außen gestreckten Armen in Richtung Hüften ziehen.

### Anhebung des Oberkörpers

Seile entlang der Schlittenkanten ziehen und dabei den Oberkörper aufrichten.

### Trizepsdrücken

Seile entlang der Schlittenkanten ziehen, Ellenbogen an der gleichen Stelle halten und dabei beugen und strecken.



Ziehen der Riemen/Seile



Ziehen der Riemen/Seile mit Anhebung des Oberkörpers

## COBRA, (STUFE 2)

### Ausgangsposition:

Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen.  
Gesicht zeigt in Richtung Fußbügel (mittig oder unten). Hände umfassen den Bügel.

### Arme durchdrücken:

Dann die Arme in Richtung Bügel einknicken und danach wieder hochdrücken. Den Rumpf dabei wieder so hochdrücken, bis er gerade ist. Ellenbogen beugen.



Cobra

## BOX LANG - SCHWAN, STUFE 4

4 Wiederholungen      Federn: 2      Box: längs

Fußriemen

Fußbügel: kein

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – veränderlich
- » Anhebung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Rückenstreckmuskulatur
- » Stärkung der Gesäßmuskeln und Kniesehnen
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

### Vorsicht bei

- » Rückenbeschwerden, Knieproblemen, Männer brauchen evtl. eine Polsterung

### Vorgaben

- » Swan auf der Matte, Swan Dive, Rückendehnung an der Ladder Barrel

### Ausgangsposition

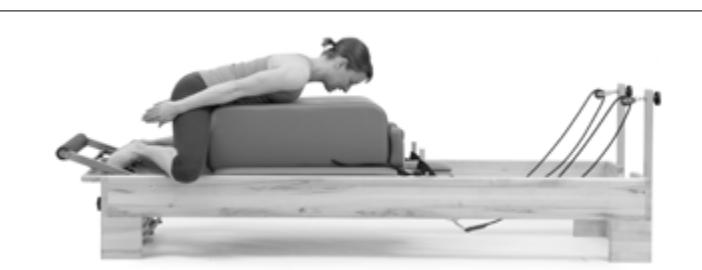
- » Nach vorne übergebeugt mit den Hüften auf der Kante des längs platzierten Kastens liegen, die an der Fußbügelseite liegt. Die Fußballen sind am Rahmen, die Beine gerade mit leicht auswärts gedrehten Füßen, die Arme in Position 2.

### Variante 1

- » Rumpf bei gleichzeitiger Beugung der Knie aufrichten
- » Beine wieder strecken und in Ausgangsposition zurückkehren.

### Variante 2

- » Mit gebeugten Knieien beginnen. Beine strecken und Rumpf der Länge nach vom Kasten abheben. Die Knie beugen und Rücken strecken. Die Beine strecken und schweben, danach in Ausgangsposition zurückkehren.



## BOX KURZ – BAUCHMUSKELÜBUNGEN, ALLE STUFEN

6 Wiederholungen      Federn: 4 – 5      Box: quergelegt (kurz)

Riemen: Fußriemen      Stab in der Hand

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – einatmen/vorwärts, ausatmen/rückwärts, oder umgekehrt
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Eingeogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Rückens
- » Beweglichkeit des Rückens

### Vorsicht bei

Rücken-, Hals-, und Schulerverletzungen, Osteoporose

### Vorgaben

Reformer Streitwagen-Übung, Cadillac Abrollübung des Rückens

### Ausgangsposition

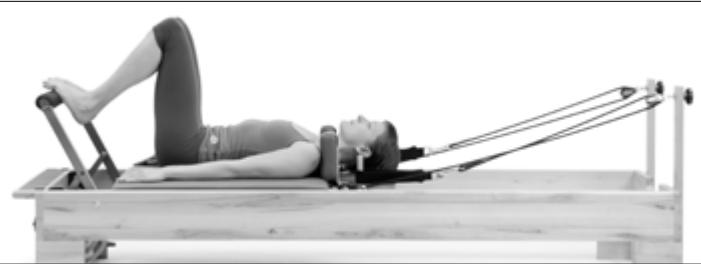
Sitzend auf dem Querkasten mit Blick zum Fußbügel. Füße sind unter den Fußriemen. Die Knie sind leicht gebeugt.

### Standardübung

In einem großen Bogen nach hinten lehnen und wieder aufrichten.

### Schiefe Variante

In einem großen Bogen nach hinten lehnen, Rumpf zu jeder Seite hin drehen und wieder aufrichten.



## BECKENLIFT, STUFE 2

6 Wiederholungen      Federn: 2 – 3      Kopfstütze: unten  
**Schwerpunkt der Übung**

- » Atmung – ausatmen/aufwärts, einatmen/abwärts, ausatmen/vorgleiten, einatmen/zurückgleiten
- » Stärkung der Kniesehnen und der Gesäßmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule

### Vorsicht bei

- » Rückenproblemen, eingeschränkter Beweglichkeit der Knie, eingeschränktes Aufrichtvermögen mit Halswirbelproblemen.

### Vorgaben

- » Beckendrücker auf der Matte

### Ausgangsposition

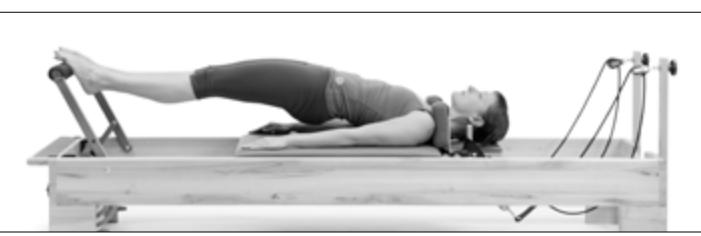
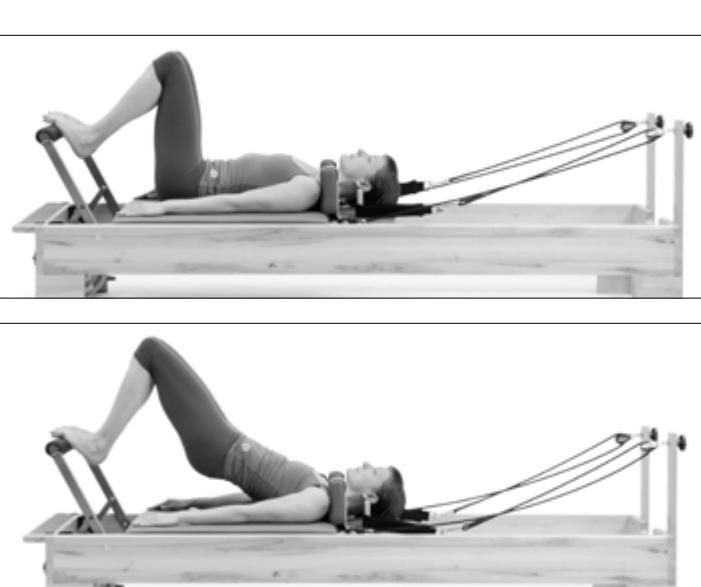
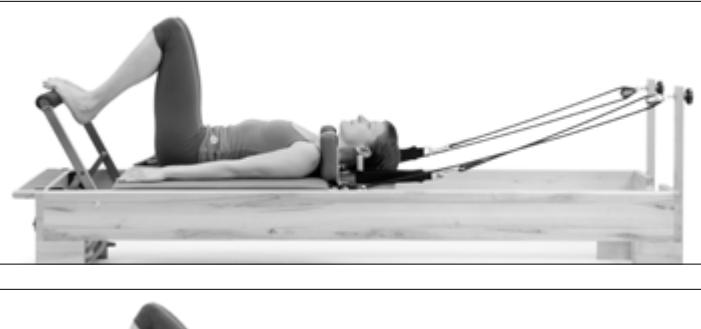
Flach auf dem Rücken liegend. Fußballen oder Fersen sind auf dem Fußbügel. Beine sind parallel oder die Füße haben eine V-Form. Die Hüften sind nach außen gedreht.

### Standardübung

Becken vom Schlitten abheben. Zurückdrücken. Hüften bleiben dabei auf einer Höhe. Schlitten zurückschieben. Hüften absetzen.

### Beinpositionen

- » Beine parallel, Fersen unter den Gesäßknochen
- » Beine parallel mit geschlossenen inneren Schenkelpartien
- » Beine sind in der Pilates-V-Position mit geschlossenen Fersen
- » Fersen rahmenbreit auseinander und nach außen gedrehten Hüften



## ARMÜBUNGEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen      Federn: 1-2

**Box:** längs, quer oder keine

**Schlaufen:** sehr kurz, kurz oder normal

### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Stärkung des Bizeps, Trizeps, Pectoralis und Deltamuskels
- » Stabilisierung der Schulterblätter
- » Stabilisierung der Rumpfes
- » Sitzhaltung

### Vorsicht bei

- » Handgelenks-, Arm- oder Schulterproblemen, Rückenproblemen mit eingeschränkter Sitzfähigkeit

### Vorgaben

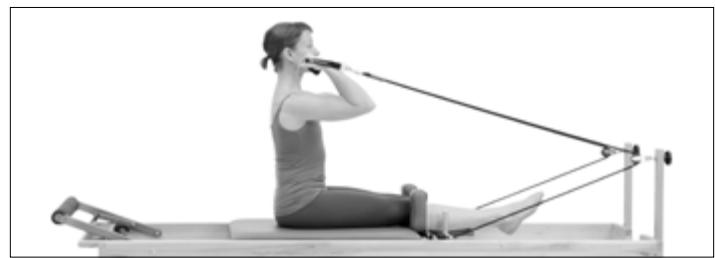
- » Keine
- » Sitzvarianten für alle Übungen
- » Auf dem Schlitten sitzend, Beine überkreuzt, Beine gerade oder kniend mit dem Gesäß auf den Füßen.
- » Übungen mit Blick zu den Seilen

### Bizeps

Die ganz kurzen Schlaufen festhalten, Ellenbogen beugen um die Seile zu den Schultern zu ziehen.

### Trizeps / hinterer Deltamuskel

Schlaufen in den Händen halten. Die Arme sind gerade. Die Seile bis auf Höhe der Hüften ziehen und die Arme im Takt zurückschwingen lassen.



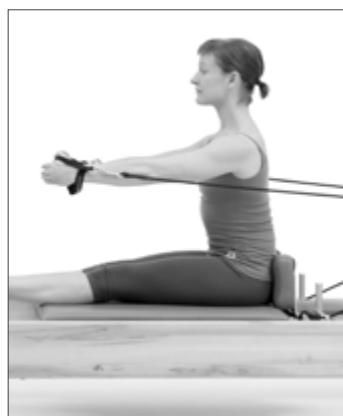
### Ein Tablett reichen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Der Ellenbogen ist gebeugt. Nun nach vorne greifen, Arme strecken, Arme seitlich mit den Handflächen nach oben zeigend öffnen und zurückführen.



### Einen Baum umarmen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Die Arme zur Seite bewegen. Der Ellenbogen ist entspannt. Die Arme so führen, dass sich die Fingerspitzen berühr



### STEHEN, STUFE 1 - 3

8 Wiederholungen    Federn: 0 – 1 Feder    Standfläche

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/ spreizen, einatmen/ zusammenführen
- » Stärkung der Adduktoren und der Abduktoren
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Standausrichtung
- » Gleichgewicht

#### Vorsicht bei

- » Gleichgewichtsproblemen

#### Vorgaben

- » Keine

#### Ausgangsposition

» Ein Fuß steht auf dem Rahmen oder auf der Standfläche, während der andere Fuß auf dem Schlitten steht. Der Blick ist zu den parallel zum Reformer befindlichen Seitenwänden gerichtet. Ein Fuß steht auf dem Rahmen und der andere steht auf dem Schlitten. Für die parallel durchzuführende Übung den Rahmen nutzen .Die Standfläche für die Übung mit den Drehungen nach außen nutzen.

#### Standardübung

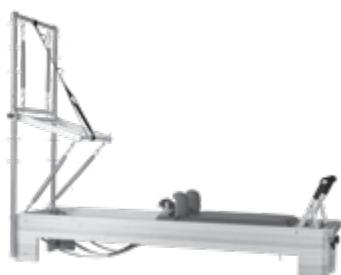
- » Beine spreizen und wieder zusammenführen.
- » Der Blick ist dabei seitlich zum Reformer gerichtet.
- » Beine gerade, parallel, stellte sich heraus
- » Beine gebogen, parallel, ausgeschlagen



# Aufbau des Turms für den Balanced Body® CenterLine® Reformer

## VOR DEM AUFBAU

In dieser Anleitung finden Sie eine Teileliste. Bitte verwenden Sie diese Liste, um sicherzugehen, dass Sie über alle nötigen Teile für den Aufbau verfügen. Sollte ein Teil fehlen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst unter 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



## BENÖTIGTE WERKZEUGE

- » Inbusschlüssel 3/16" (mitgeliefert, GEN9280)
- » Schraubenschlüssel 21 mm x 1/2" (mitgeliefert, ALL0060)

## BAUTEILE FÜR RAHMEN

BESCHREIBUNG	TEILE-NR.	STK.
Standrohre mit montierten Ringschrauben	TRP0105	2
Querstange mit Ringschrauben, Sicherheitsriemen und Eckverbündern	TRP0100	1
Push-Through-Stange aus Holz für die Gleitereinheit	707-288	1
Einzelne D-Ringe	607-346	1 Paar
Abrollstange	710-011	1
Grüne Feder mit Klemmen	SPR9000	1
Rote Feder mit Klemmen	SPR9001	1
blaue Feder mit Klemmen	SPR9004	2
lange rote Feder mit Klemmen	SPR9246	2
lange graue Feder mit Klemmen	SPR9245	2
Gleitereinheit für Push-Through-Stange	k.A.	2
Passschraube für Push-Through-Stangen-Gleiter	619-203	2
Ovaler Schnellverschluss	220-004	2

1. Lösen Sie die Befestigungsschrauben der runden Rohraufnahmen mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel (siehe Abbildung A).

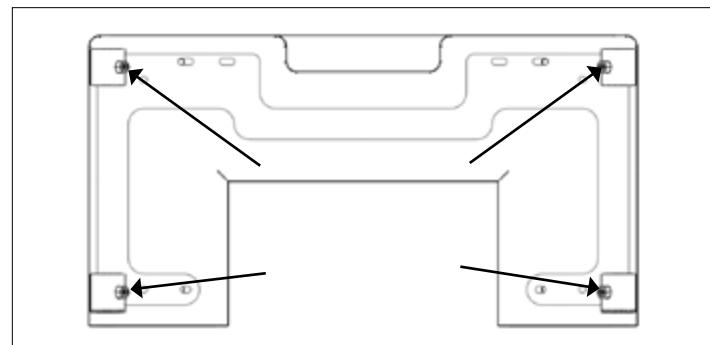


Abbildung A: Befestigungsschrauben hier lösen.

2. Nehmen Sie die Standrohre des Rahmens aus dem Karton und stecken Sie diese in die dafür vorgesehenen Halterungen am Kopf des Reformers. Die Zugköpfe der Gleiter sollten dabei nach außen zeigen wie in Abbildung B gezeigt

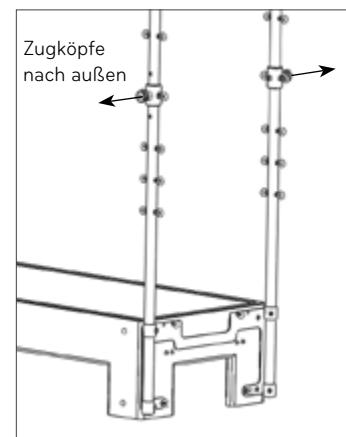


Abbildung B

3. Stecken Sie die Querstange auf die zwei Standrohre in den Eckhalterungen. Achten Sie darauf, dass die Schlaufe dabei nach vorn in Richtung Schlitten zeigt (siehe Abbildung C).

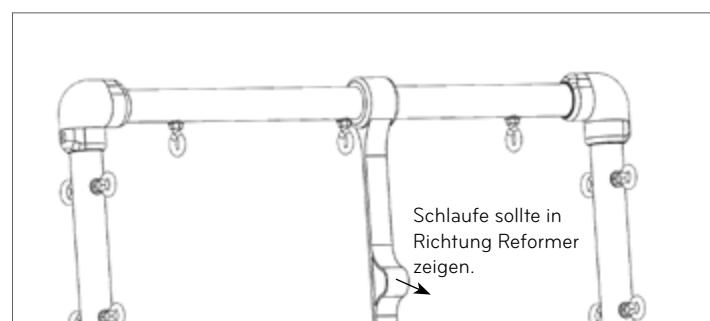


Abbildung C

4. Bewegen Sie die Gleiter auf den Standrohren immer in die gegenüberliegende Löcher. Es stehen drei Positionen zur Verfügung. Stellen Sie sicher, dass beide Zugköpfe auf gleicher Höhe sind, indem Sie die Köpfe herausziehen und die Gleiter bewegen. Andernfalls kann die PTS (Push-Through-Stange) sich nicht korrekt mit den Gleitern verbinden. Montieren Sie die PTS mithilfe der Passschrauben auf den Gleitern. Siehe Abbildung D für Details. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um die Passschraube am Gleitergehäuse zu befestigen. Sie Abbildung E.

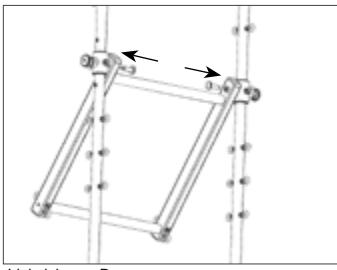


Abbildung D

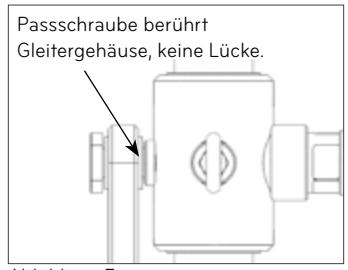


Abbildung E

**ACHTUNG:** Ziehen Sie die Passschrauben fest an. Ansonsten besteht ein hohes Verletzungsrisiko.

5. Ziehen Sie nun alle Befestigungsschrauben an den Aufnahmen und Eckverbindern an. Sollte die Push-Through-Stange sich nicht einfach bewegen lassen, müssen die Befestigungsschrauben der Standrohre gelöst und die Rohre durch Drehen korrekt ausgerichtet werden. Abschließend die Befestigungsschrauben wieder anziehen.

#### ANPASSEN DER VERSCHIEBBAREN PUSH-THROUGH-STANGE

Legen Sie Ihre Hände außen auf die Gleiter. Legen Sie Ihren Mittel- und/oder Ringfinger unter den silbernen Sockel des Feststellkopfes, genau da, wo der schwarze Teil des Kopfes eingeschraubt wird. Legen Sie Ihren Zeigefinger und Daumen um den Kopf. Ziehen Sie nun beide Köpfe weg von den senkrechten Röhren bis zum Anschlag nach außen. Bewegen Sie die Gleiter mit gleicher Kraft auf beiden Armen bis zur gewünschten Position auf oder ab. Sobald Sie sich der gewünschten Position nähern, lösen Sie den Zug auf die Feststellköpfe etwas. Die Bolzen rasten dann automatisch bei der nächsten verfügbaren Position ein.

#### OPTION: EINBAU DER DOPPELMATTEN

1. Entfernen Sie alle Federn von der Federstange und bewegen Sie den Schlitten zum Kopfende des Gestells.
2. Drehen Sie die Fußbügelstütze in Richtung der Polsterung des Fußbügels und legen Sie diese nun auf die Gestellschienen. Der Fußbügel sollte sich nun innerhalb des Gestells und unterhalb der Oberkante des Gestells befinden.
3. Nehmen Sie die Schulterstützen aus dem Schlitten. Sollten sich die Schulterstützen nicht entfernen lassen, muss der Schlitten auf den Kopf gedreht werden. (Siehe Anhang.)
4. Kunstlederlaschen sind zu Transportzwecken auf der Matteninnenseite montiert. Laschen entfernen, drehen und so anbringen, dass sie an den Ringschrauben ausgerichtet von der Mattenkante herabhängen.
5. Positionieren Sie die Matte mit den Laschen so am Kopfende des Reformers, dass die Laschen in Richtung Turm zeigen. Die Laschen sollten über dem Kopfende des Grundgestells hängen. Sie sind dafür ausgelegt, den Reformer zu schützen, wenn die Push-Through-Stange mit einer Bodenfeder verwendet wird.
6. Legen Sie die andere Matte am Fußende des Reformers ein. Achten Sie darauf, dass Sie die Matte mit den weiter innen liegenden Füßen über der Standplattform einsetzen

**ANHANG – SCHLITTEN AUF DEN KOPF STELLEN (NUR DURCHFÜHREN, WENN SICH DIE SCHULTERSTÜTZEN NICHT ENTFERNEN LASSEN).**

**Hinweis:** Achten Sie zum Schutz der Polster vor jedem Gebrauch darauf, dass die Reformer-Schienen sauber sind.

1. Nehmen Sie die Federn von der Federstange ab.
2. Der Schlitten sollte sich am Pfostenende des Gestells befinden.
3. Legen Sie Schlaufen und Seile auf den Boden unter den Reformer.
4. Heben Sie das Kopfende des Schlittens an und drehen Sie ihn so, dass die Polsterung auf den Metallschienen aufliegt.

# Tower Übungen

## DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSAUFBAU

**Stufe:** Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

**Wiederholungen:** Gibt an, wie oft ein bestimmter Bewegungsablauf durchgeführt wird.

**Federn:** Anzahl und Befestigungsposition der Federn am Trapeze Table

**Schlaufen:** Gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.\*

**Schwerpunkt der Übung:** gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.

**Vorgaben:** Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.

**Ausgangsposition:** Gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

\* falls anwendbar

## ROLL BACKS, STUFE 1

### 6 – 10 Wiederholungen

**Federn:** 2 lange Federn oder 2 kurze Federn in der oberen Position

**Rollback-Stange oder die Griffen**

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/zurücklehnen, einatmen/im Liegen, ausatmen/aufrichten
- » Ausgleich zwischen den Bauchmuskeln und den Lendenstreckmuskeln
- » Nacken und Schultern entspannt
- » C-Biegung beibehalten
- » Entspannte Hüftbeugemuskeln

#### Vorsicht bei

- » Schulter- und Halsproblemen, einigen Problemen im unteren Rückenbereich, Osteoporose

#### Ausgangsposition

- » Mit Blick auf die offene Cadillac-Stirnseite hinsetzen und am Bügel oder den Griffen festhalten. Die Knie sind entspannt, die Füße liegen an den Metallbügeln an.

#### Standardübung

- » Den Bügel mit gerader Armhaltung festhalten, nach hinten lehnen, Rücken durchbiegen und angehoben lassen. Dann aufrichten und dabei eine leichte Beugung der Wirbelsäule beibehalten.

#### Schräge Variante

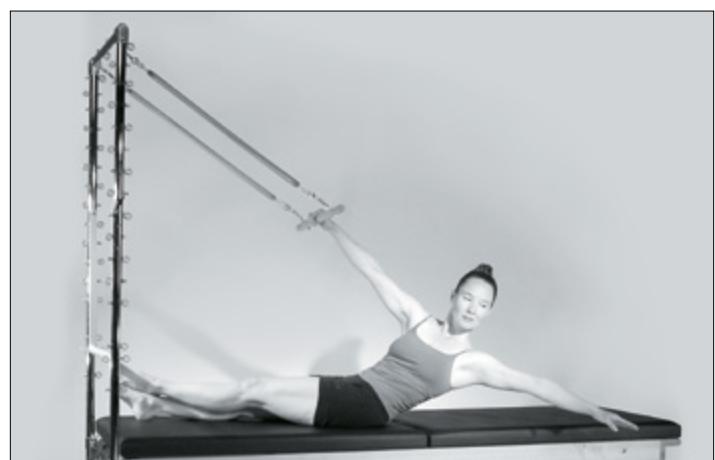
- » Holzstange (Wasserski fahren)
- » Diagonal auf dem Tisch sitzen. Den linken Fuß gegen den senkrechten Pfosten legen, den rechten Fuß über das linke Fußgelenk legen. Die linke Hand erfasst die Holzstange und der rechte Arm greift weit nach außen während der Rumpf nach rechts gedreht wird.
- » In dieser Haltung zurücklehnen, danach Seiten wechseln.



Roll Backs



Wasserski fahren



## FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

### 6 – 10 Wiederholungen

**Federn:** Lange Federn an der mittleren, oberen oder Über-Kopf- Befestigungsposition

Schlaufen um die Fußgelenke oder Fußsohlen

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
- » Neutrale Wirbelsäulenstellung
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- » Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren
- » Ausrichtung der Beine

#### Vorsicht bei

Rückenverletzungen, einigen Knieverletzungen und Zerrungen der Kniesehnen

#### Ausgangsposition

In Rückenlage mit Kopf in Richtung auf das Tower liegen, Füße in den Schlaufen.

#### Beinsenker

- » Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt und die inneren Oberschenkelpartien sind geschlossen. Senken Sie nun die Beine in Richtung Tisch und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig, mit einem Magic Circle oder Ball zwischen den Beinen

#### Beinkreisen

- » Beinkreisen in beide Richtungen mit beiden Füßen in den Schlaufen, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig



Beinsenker



Beinkreisen



Gehen (mittlere Federposition)



#### Beinschere

- » Mit beiden Füßen in den Schlaufen die Beine zum Tisch absenken, dann Beine öffnen und schließen, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

#### Gehen

- » Mit beiden Füßen in den Schlaufen abwechselnd ein Bein und dann das andere zum Tisch absenken, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

## FÜSSE IN DEN GURTN, SEITENLAGE – ADDUKTOR-ZUGÜBUNG, STUFE 1-3

### 6 – 10 Wiederholungen

Federn: Lange Federn an der mittleren oder der Über-Kopf-Befestigungsposition

Schlaufen um die Fußgelenke oder Fußsohlen

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/ Bein absenken, einatmen/ Bein ab spreizen
- » Richtige Seitenlage (Taille zeigt nach oben, Hüften und Schultern bilden eine Linie)
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität, und das Bein bewegt sich unabhängig von der Hüfte.
- » Stärkung der Adduktoren, des mittleren Kniesehen und der nach außen gerichteten Drehbewegung.

#### Vorsicht bei

Einigen Rückenverletzungen, Knieverletzungen und bei labilem Sakroiliakalgelenk

#### Ausgangsposition

- » Legen Sie sich im Tower auf die Seite, den Rücken parallel zur hinteren Kante der Matte und die Beine leicht nach vorne positioniert.
- » Stützen Sie den Körper durch Festhalten an der senkrechten Stange oder durch Ablegen des Kopfes auf den Arm ab.
- » Legen Sie die Schlaufe um das Fußgewölbe.

#### Standardübung

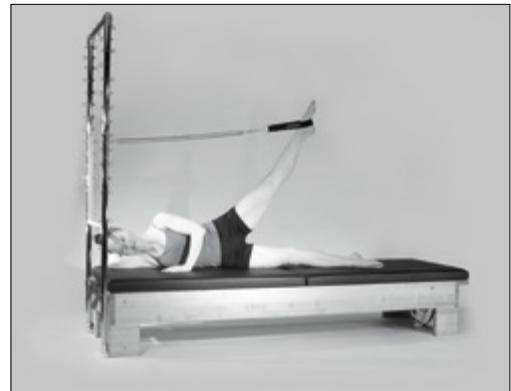
- » Ziehen Sie das obere Bein zum unteren Bein herunter.
- » Behalten Sie dabei die richtige Seitenlage bei.
- » Varianten: parallel, ausgedreht (größere Bewegungsfreiheit), eingedreht

#### Ovale Bewegung

- » Korrekte Lage beibehalten; Bewegen Sie das obere Bein in kleinen Kreisbewegungen vorwärts und rückwärts.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

#### Front-Back-Kicks

- » Korrekte Lage beibehalten; Schwingen Sie das obere Bein vorwärts und zurück (wie bei den Side Kicks auf der Matte).
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig



Zusammenziehen der Adduktoren



Front-Back-Kicks



## FUSS- UND BEINÜBUNGEN, STUFE 1

### 10 Wiederholungen

**Federn:** 2 lange violette Federn sind von der Unterseite her an der Push-Through-Stange angebracht

Sicherheitsgurt an

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Wegdrücken einatmen, beim Heranziehen ausatmen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Bein-, Fußgelenk- und Fußausrichtung
- » Beweglichkeit der Wade und der Harmstring-Muskelgruppe
- » Stärkung der Füße, Fußgelenke und Unterschenkel

**Vorsicht bei**  
Rücken- und  
Knieverletzungen Lagen und  
Fußsohlendehnungen

#### Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Tower mit den Füßen auf der Push-Through-Stange liegen; Federn von niedriger Position aus an der Push-Through-Stange angebracht.

#### Pliés

- » Varianten der Fußposition: Fersen, Zehen
- » Varianten der Beinhaltung: parallel ausgedreht, V-förmige
- » Fußhaltung, breitbeinige 2. Position, einbeinig

#### Plié / Relevé

- » Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem hinteren Hüftknick. Die Hüften sind angespannt, die Knie gebeugt. Der Mittelfuß oder die Zehen sind dabei an der Stange.



Pliés



Flexion der Fußsohle



- » Drücken Sie die Stange durch Durchdrücken der Knie nach oben zur Decke. Ziehen Sie die Fußspitzen nach hinten und drücken Sie diese wieder nach vorne.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

#### Flexion der Fußsohle

- » Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem hinteren Hüftknick. Die Beine sind durchgedrückt. Der Mittelfuß oder die Zehen sind dabei an der Stange. Ziehen Sie die Fußspitzen nach hinten und drücken Sie diese wieder nach vorne.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig, Laufen auf der Stelle

## PUSH THROUGH, SITZEND, STUFE 1

### 6 Wiederholungen

Federn: 1, von oben mit der Push-Through-Stange verbundene, kurze Feder

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/dabei vorbeugen, einatmen/dabei aufrichten, oder umgekehrt
- » Beugung und Streckung der Wirbelsäule
- » Beweglichkeit der Kniestehn
- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung mit der Beweglichkeit der Wirbelsäule

#### Vorsicht bei

Einigen Rückenverletzungen, Schulerverletzungen

#### Vorgaben

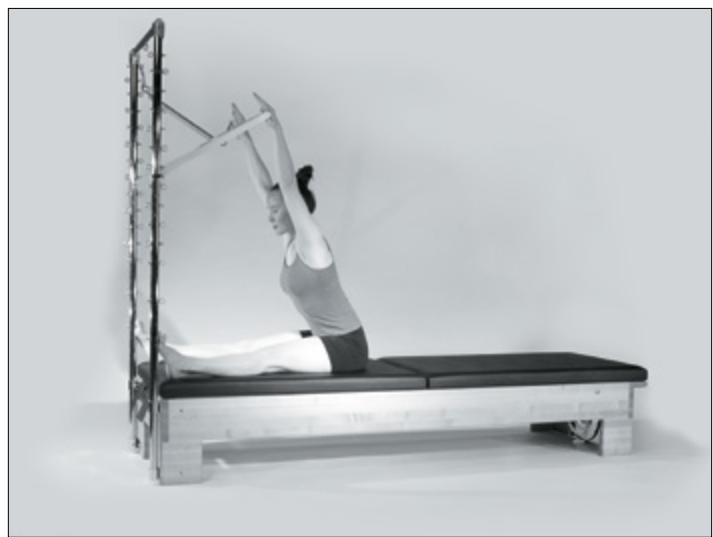
Dehnübungen der Wirbelsäule auf der Matte

#### Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Beide Hände umfassen die Durchdrückstange (die Knie können je nach Beweglichkeit eingeknickt oder durchgestreckt sein).

#### Standardübung

- » Drücken Sie die Stange nach unten. Beugen sie mit dem Kopf beginnend die Wirbelsäule vor. Drücken Sie die Stange weit vor und halten Sie diese Dehnposition.
- » Richten Sie sich Wirbel für Wirbel durch Herausdrücken der Buchmuskeln auf, bis Sie wieder aufrecht auf den Gesäßknochen sitzen.
- » Drücken Sie die Stange nach oben und lehnen Sie sich über die Hüften mit geradem Rücken nach vorne bevor Sie erneut beginnen.



## KATZE, STUFE 3

### 4 Wiederholungen

**Federn:** 2 kurze gelbe  
Federn sind von oben an  
der Push-Through-Stange  
angebracht

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/  
vorbeugen, einatmen/  
wegdrücken,
- » ausatmen/zurückziehen,  
einatmen/aufrichten
- » Beweglichkeit der  
Wirbelsäule
- » Stabilität/Beweglichkeit der  
Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der  
Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung  
bei völliger Beweglichkeit  
der Wirbelsäule

#### Vorsicht bei:

Rückenverletzungen,  
Schulerverletzungen,  
Knieverletzungen und  
Osteoporose

#### Vorgaben:

Dehnübungen „Katze“ und  
„Kamel“ auf der Matte



#### Ausgangsposition

Knien Sie sich auf den Tisch.  
Die Hände umfassen die  
nah zum Körper gezogene  
Durchdrückstange.

#### Standardübung

- » Drücken Sie die Stange  
herunter und beugen Sie  
mit dem Kopf
- » beginnend die Wirbelsäule  
nach vorne. Drücken Sie  
die Stange von sich weg,  
sobald die Wirbelsäule unter  
Spannung kommt.
- » Bringen Sie sich  
durch Einziehen der  
Bauchmuskeln und  
Aufrollen der Wirbelsäule  
unter Spannung zurück,  
bevor Sie sich Wirbel  
für Wirbel wieder in die  
Ausgangsposition begeben  
(lassen Sie dabei die  
Hüften so weit wie möglich  
nach vorne über die Knie  
gedrückt).

## KREISSÄGE, STUFE 2

### 4 Wiederholungen

**Federn:** 2 kurze gelbe Federn sind von oben an der Push-Through-Stange angebracht

#### Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/ dehnen, einatmen um nach außen zu kreisen; ausatmen bei Erreichen des äußeren Punktes; einatmen/ nach innen zurückkreisen
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule bei Kreisbewegung
- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung bei völliger Beweglichkeit der Wirbelsäule



#### Vorsicht bei

Einigen Rückenverletzungen, Schulerverletzungen

#### Vorgaben

„Säge“ auf der Matte

#### Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Rechte Hand drückt die Durchdrückstange nach oben, linke Hand greift über zum rechten Fuß.



#### Standardübung

Die linke Hand geht zum linken Fuß und beschreibt von dort einen großen Bogen nach außen und wieder zurück. Dabei legt sich der Rumpf nach hinten während die Hebung der Bauchmuskeln und die aufrechte Haltung des Rumpfes so lange erhalten bleibt, bis die linke Hand über den rechten Arm hinweg zum rechten Fuß greift.

#### Umkehrung des Kreises

Führen 4 Wiederholungen für jeden Arm durch. Lassen Sie die Gesäßknochen fest auf der Matte angedrückt um die Beckenstabilität zu gewährleisten (oder heben Sie einen Gesäßknochen leicht an, um die Dehnung zu vergrößern).

