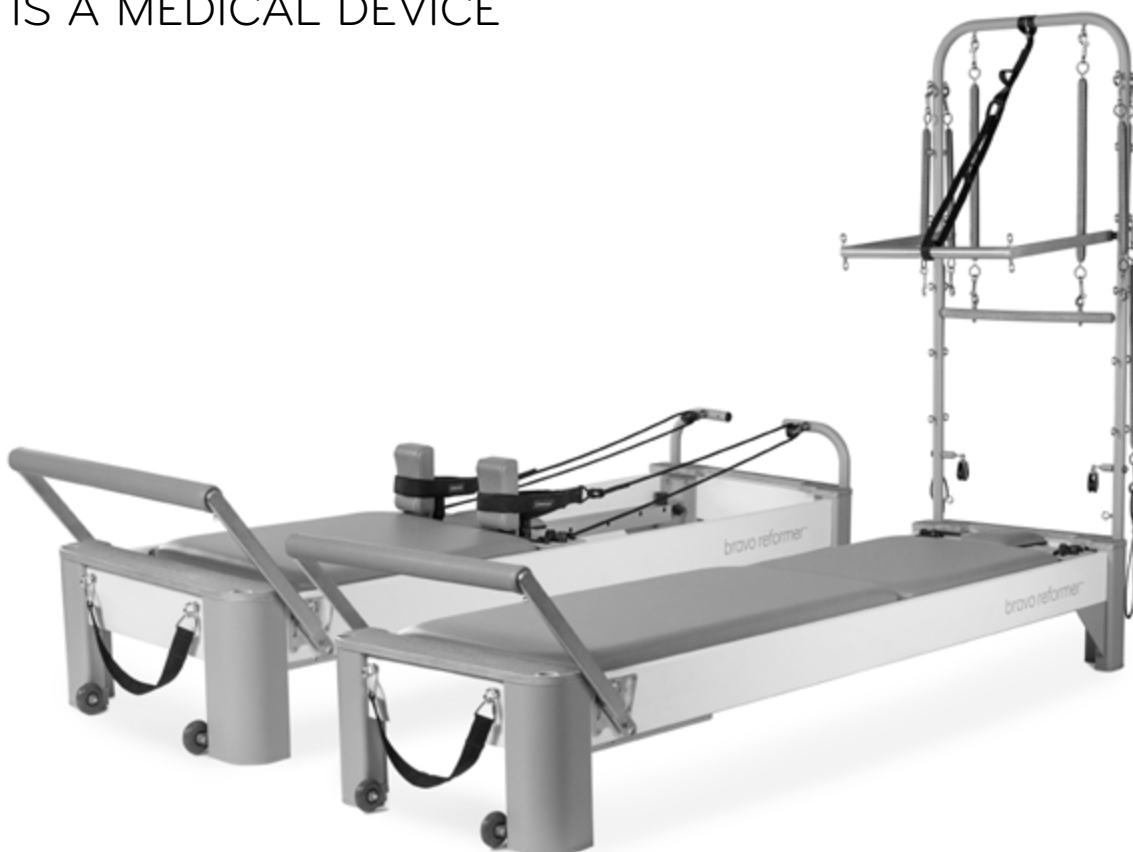


The Balanced Body Bravo Reformer™ and Tower

THIS IS A MEDICAL DEVICE



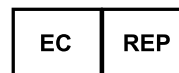
Statement of Intended Use

The Bravo Reformer™ device is intended by the manufacturer to be used by people for the purposes of physiotherapy, rehabilitation, the prevention, treatment and relief of injuries, supportive, functional therapy for a disability or for general strengthening and improving the mobility of the human body.

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

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

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



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



Assembling the Balanced Body Bravo Reformer

BRAVO REFORMER PARTS LIST

(Please use this list to make sure you have all the parts listed. If you are missing a part, please contact our customer service department at 1-800-PILATES or 1-916-388-2838.)

DESCRIPTION	PART NO	QTY
Red Springs	14285	3
Blue Spring	14286	1
Green Spring	14302	1
Soft Touch Loops (pair)	10048	1
Ropes (pair)	10536	1
Carr Extension Stopper	10414	1
Sitting Box	12431D	1
Risers	18696/18697	2
Riser Knob	18779	2
Shoulder Rests Posts	18660	2
Shoulder Rests w/brackets	18905	2
Foot Strap	16309	1
Footbar assembly	18700	1
Square Slide Key	11833	2
Silver Washer	17263	2
Shoulder Bolt	18797	2
Eyebolt	13744	2
Finish Washer	10522	2
Transport Wheels with Brackets	18699	2
Allen Bolts	14018	4
Wrench	11851	1
5/32" Allen Wrench	13778	1
3/16" Allen Wrench	13777	1
1/8" Allen Wrench	13780	1
Spring Collar	11816	5

1. Turn the carriage over and clean both the wheels and the full length of the rail surfaces inside the frame. Carefully place the carriage into the frame with the headrest facing away from the standing platform end.

ATTACH THE SPRINGS TO THE UNDERSIDE OF THE CARRIAGE

2. Locate the bracket with five slotted holes beneath the carriage. Hook the springs into the slots. The spring hooks should be facing down when carriage is installed in the frame. Place the other end of the spring on top of the spring support. See Figure A.

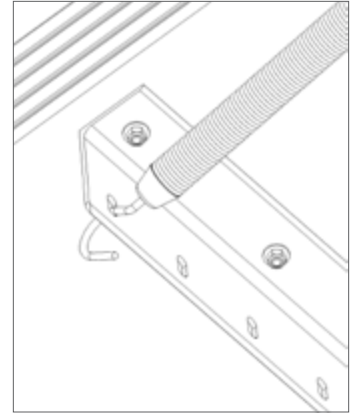


Fig. A

INSTALL THE RISERS

3. Each riser comes with a pulley installed. Guide each riser through the hole in the leg at the head end of the frame with the pulley facing the carriage. The risers can be adjusted to two different heights. There is an ID mark on the riser to adjust it to the taller height. Lining this mark with the top of the head platform gets you to the higher riser position. See Figure B and Figure C. Set the riser height to the proper height for the user and the exercises being performed. Install knob with the serrated washer into hole in leg. Lock the riser by tightening the knob and using the provided 1/8" Allen Wrench to tighten the set screw.

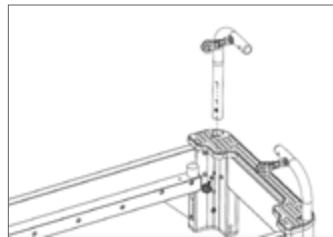


Fig. B

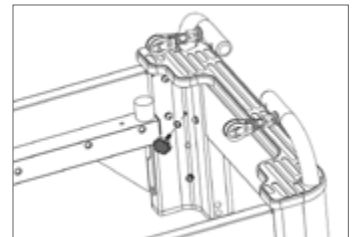


Fig. C

To get to the lower riser position, loosen the set screw, then loosen and remove the knob, letting the riser go all the way down until it rests on the stopper installed into the leg. Now install and then tighten the knob with the serrated washer and the set screw. See Figure D.

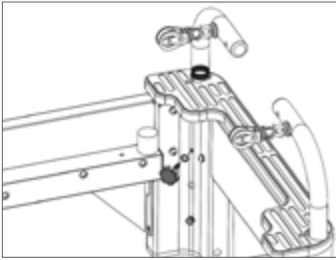


Fig. D

Note- Always make sure the knob and set screw are fully tightened before pulling on the risers.

INSTALL THE SHOULDER RESTS

- Shoulder rest get installed with a black threaded post. Place the shoulder rest into the cutout on the carriage and insert threaded post into hole and tighten. See Figure E

Note: In order for the shoulder rest to be completely secure, the post has to be tightened all of the way down.

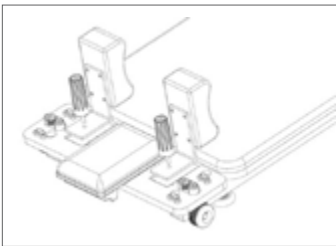


Fig. E

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

ATTACH THE ROPES

- To attach the ropes, first engage at least one carriage spring to the springbar to hold the carriage in place. Unroll and separate the ropes. Install the loops onto the ropes as shown in Figure F.

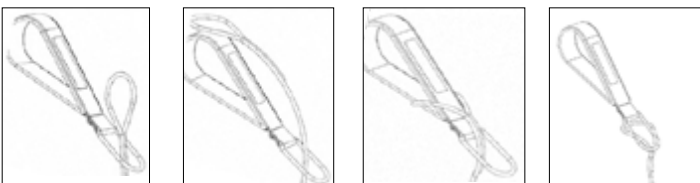


Fig. F

- Hang the loops on the shoulder rest and thread the other end of the rope through the pulley and back into the cam cleat on the carriage. Be sure to go through the black eye straps on both sides of the cam cleat as shown in Figure G.

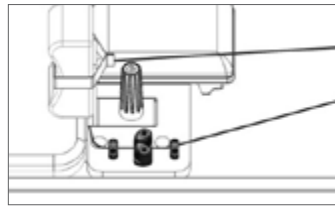


Fig. G

Note: Always push the rope down into the cam cleats to ensure a good grip. Pull on loop to verify the rope is secure.

INSTALL THE FOOTBAR

- Pick up the footbar with the seam facing away from the carriage. Align pins on the footbar with slots on the frame mounted trunnions. Push down evenly so both pins have passed through the slots and dropped into the larger slot in the trunnions. See Figure H.



Fig. H

- Pivot the footbar until the rectangular slot on the footbar aligns with the threaded hole on the trunnion. See Figure I.

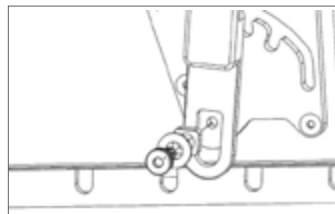


Fig. I

- Install a large washer and then the square slider onto the bolts and thread them into the holes on the trunnion making sure the square slider is aligned with the rectangular slot on the footbar. Use the provided wrench, 11851 to tighten both bolts securely. See Figure J.



Fig. J

FOOTBAR ADJUSTMENT

10. To adjust the footbar, grab both sides of the footbar and pull upward see Figure K then tilt to desired angle See Figure L and lower footbar into slot. Always push down on the footbar to make sure it is locked into position.

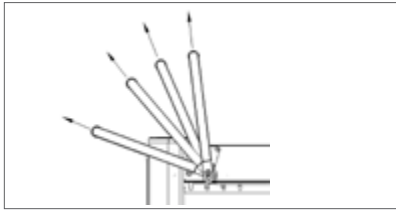


Fig. L

INSTALL FOOTSTRAP EYEBOLTS

11. Place finish washer onto the eyebolt with the rounded side away from the threads and insert into holes located on the outside of the footend of the frame. Using a screwdriver or similar item insert through opening on the eyebolts and tighten securely. See Figure M.

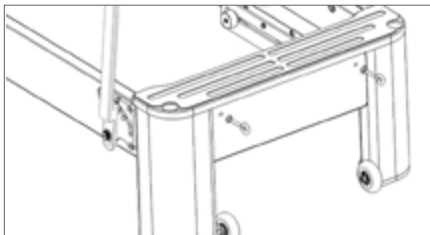


Fig. M

INSTALL FOOTSTRAP

12. Loosen hex nut on triangular quick link located on end of the footstrap. Install the quick link over eyebolt and tighten hex nut. Repeat on opposite side. See Figure N.



Fig. N

INSTALLING TRANSPORT WHEEL BRACKETS

13. Position transport wheel bracket against inner part of leg below footbar as shown in Figure O. Install 2 bolts through the bracket and tighten with 5/32" Allen wrench. Repeat on opposite leg.

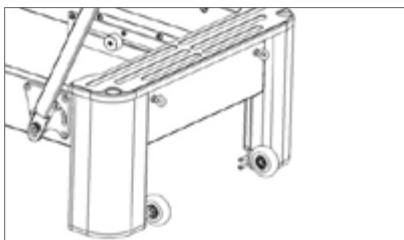


Fig. O

SPRINGBAR ADJUSTMENT

14. To adjust the springbar to accommodate taller users, lift the springbar by grabbing the round bar where hooks are installed and slide away from the end of the frame to desired position. When using the springbar in position 1 or 2 make sure that the stopper is installed into the corresponding hole on the frame rail. See Figure P.

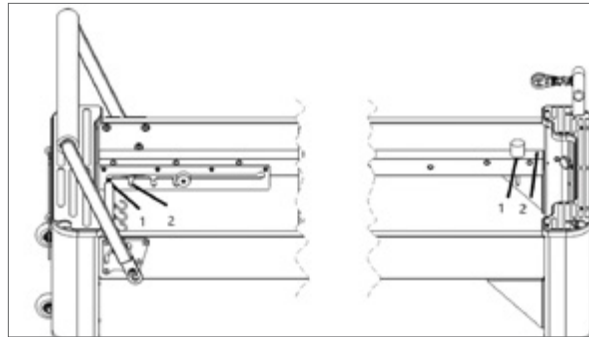


Fig. P

Note: Make sure that springbar is seated in position and secure prior to use.

SPRING COLLAR INSTRUCTIONS

15. To install spring collars disconnect the spring from the foot-end of the Reformer. Slide the slot of the collar on to the neck of the spring as shown in Figure Q. Twist the collar and push up to secure.



Fig. Q

ATTACH THE SPRINGS

16. Attach the springs in the user's desired configuration by looping the hook end of the spring through the slots in the tall bracket, as shown in Figure R. Rest the unused springs in the cradle of the hanging bracket. Engage the springs as desired by looping the hoop end over the hook on the springbar.

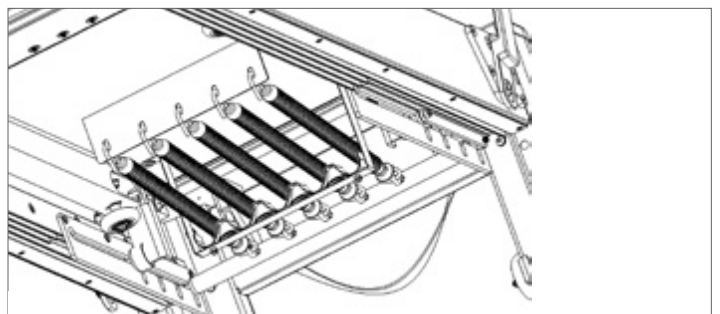


Fig. R

QUESTIONS?

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

Bravo Tower and Mat Conversion Installation Instructions

Please read through these instructions completely prior to installing the Bravo Tower.

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 (INCLUDED)

- » 3/16" Allen Wrench (13777)
- » 5/32" Allen Wrench (13778)

PARTS FOR TOWER

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Bravo Tower	18964	1
Bravo Rope Guide	19022	2
Button head screws, 10-24 x ."	15213	4
Bravo Mat Conversion	18692	1
Allen wrench 1/8"	13780	1

LAY OUT ALL THE PARTS, REMOVE THE RISERS

1. Make sure you have all the components listed in the parts list.
2. If risers are installed, loosen the set screw, remove the thumbscrew, and remove the riser.

INSTALL ROPE GUIDES

3. Using the provided 1/8" Allen wrench and the provided screws, attach the rope guide to the bottom of the head end platform, as shown in FIGURE A; do this for both sides.

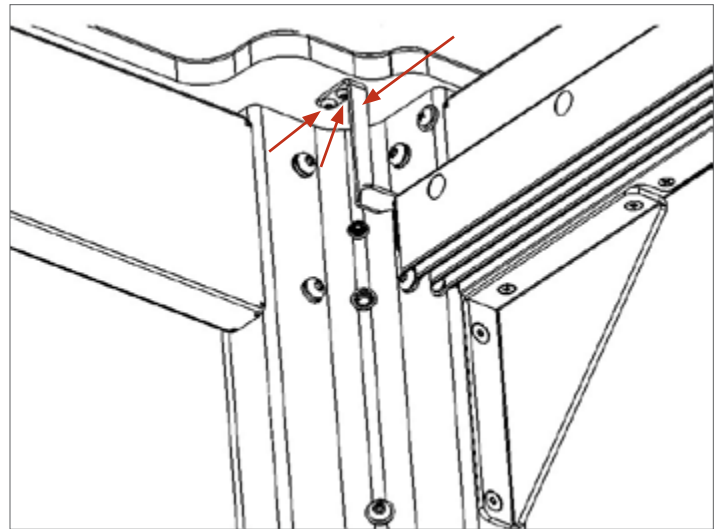


FIGURE A

INSTALL TOWER INTO HEAD END OF FRAME

- Drop the Tower into the head end of the frame, as shown in FIGURE B. Tower may need to be flexed slightly to fit into the openings of the legs. Lower the Tower down until it stops.

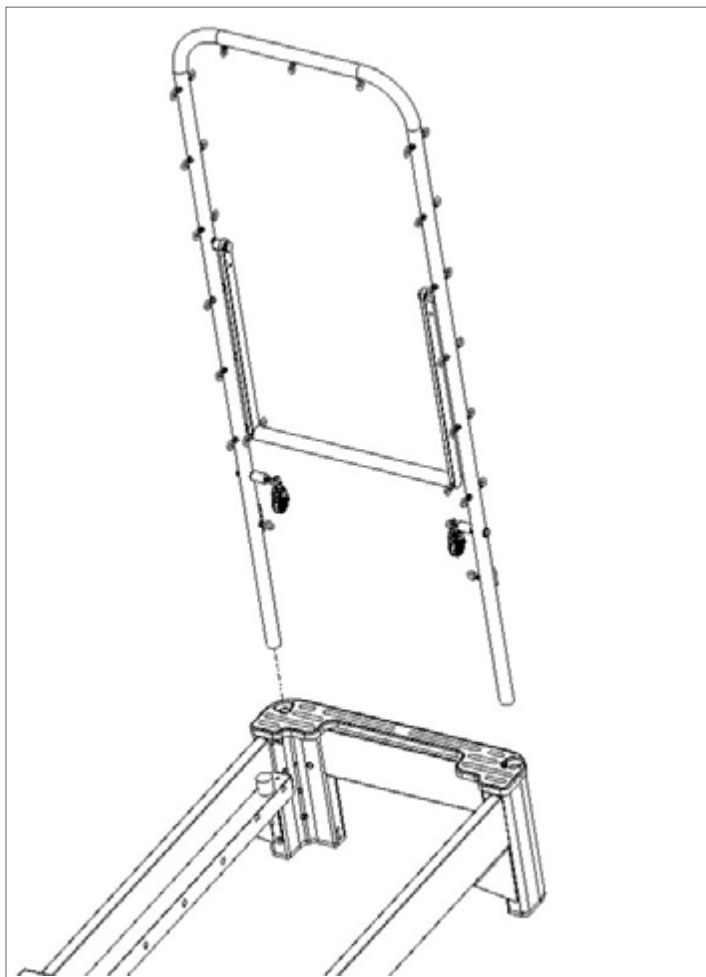


FIGURE B

- Tighten set screw using the 1/8" Allen key, as shown in FIGURE C. Repeat for both sides.

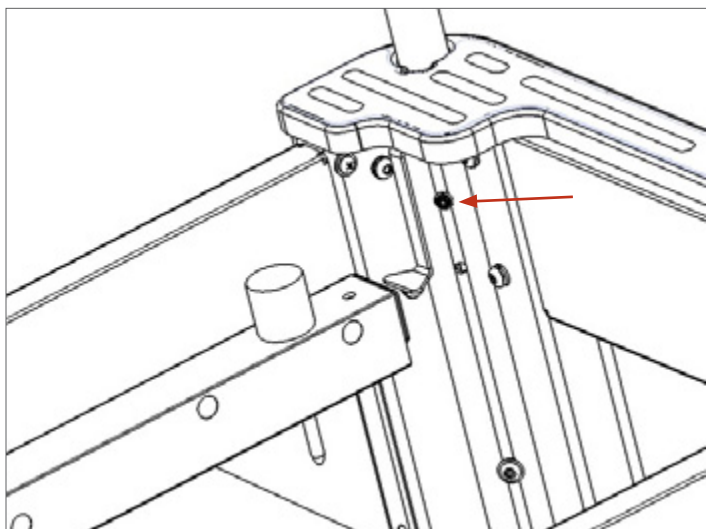


FIGURE C

INSTALL THE MAT CONVERSION

- Unhook the springs from the carriage and move the carriage all the way to the head end of the machine.
- Place the mat conversion on the foot end of the machine, as shown in FIGURE D.

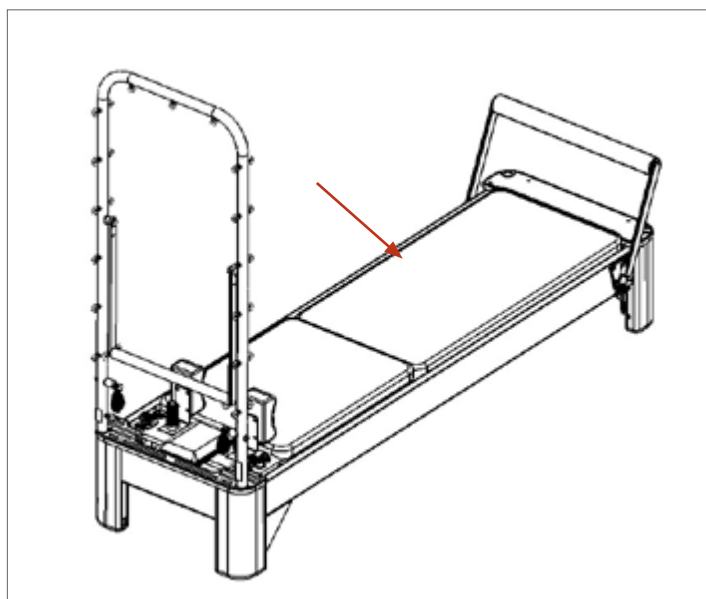


FIGURE D

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

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

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

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

ALL EQUIPMENT

Springs

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

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

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

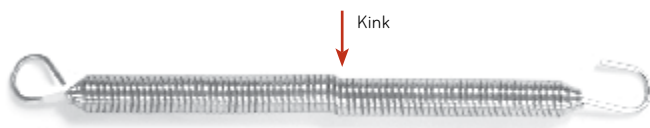


Figure 1

Snaps

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



Figure 2: Good snap: no wear on hook.



Bad snap: excessive wear on hook.

EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

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

ROPES AND STRAPS

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

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

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



Figure 3: Springs hooked downward

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

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



Figure 4: Foot strap under tension

REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

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

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

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

Do not lubricate the Allegro 2 rails.

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

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

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



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

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

Push-Through Bar (PTB) with Sliders.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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



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

CHAIRS

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

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

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



Figure 8: Fiber washer

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

UPHOLSTERY CLEANING & MAINTENANCE

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

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

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

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

HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

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



Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

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

EQUIPMENT INSPECTION AND MAINTENANCE LOG

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

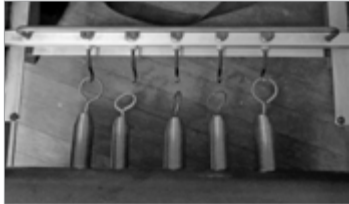
1. A description of the machine including the serial number, the date and place of purchase, and the manufacturer. All of this information should appear on the invoice.
2. Date and description of all required maintenance and inspections performed.
3. Date and description of each repair, including name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

EQUIPMENT ATTACHMENT POINTS

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



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



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



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



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



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



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

MAINTENANCE SCHEDULE

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

REPLACEMENT PARTS

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

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

United Kingdom: 0800 014 8207

Other locations: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

Email: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

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

Or scan this QR code with your mobile device:



REFORMER SAFETY USAGE

Safety and the Universal Reformer



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

Balance. Coordination. Control.

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

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



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

Finding an Instructor

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

Spring Resistance

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

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



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

Inexperienced Clients

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

Exercise Set Up. Reformer Mounting and Dismounting ⚠️

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

The Sitting Box and Foot Strap ⚠️

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



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



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



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

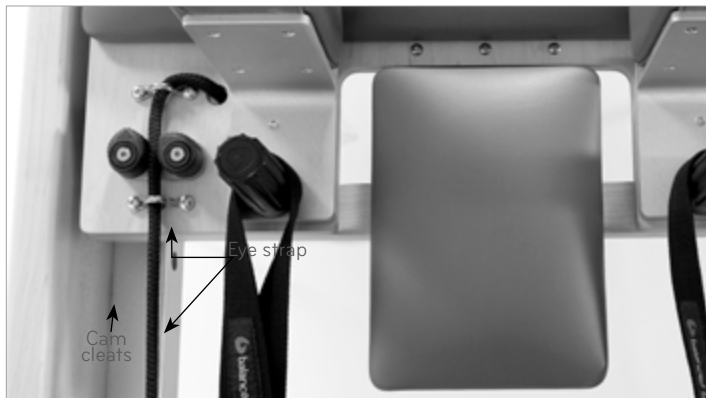


Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

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

The Ropes

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



Picture of rope cleats

Standing Exercises ⚠

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



Standing Side Splits with Gondola Pole or spotter

Working off the Back End ⚠

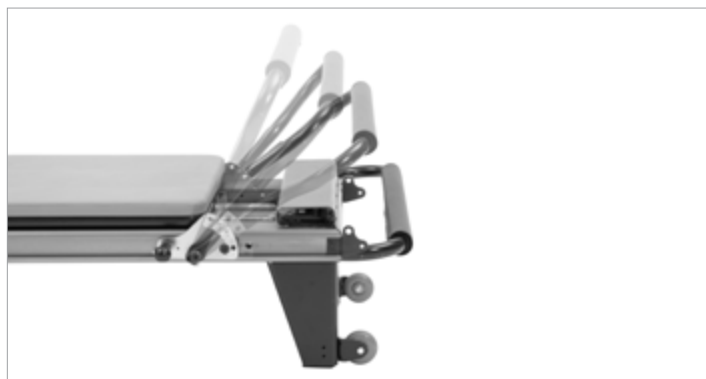
There are some lovely contemporary exercise opportunities from the back end (riser end) of the Reformer. However, extreme caution is required. Do not let go or lose of contact with the carriage when the carriage pulled to the back end and the springs are extended fully. This will result in high velocity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

The Footbar ⚠

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

Set and Check

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



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

High Kneeling Exercises ⚠️

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



Chest Expansion*

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



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

Ballistic Movements ⚠️

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

Group Reformer

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

Listening, the Client / Instructor relationship

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

Reformer Maintenance

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

SAFETY & MAINTENANCE

SAFETY

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

- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Bravo Reformer are adequately informed of all precautions.
- » Use the Bravo Reformer only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the Bravo Reformer 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 Bravo Reformer 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 Bravo Reformer 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.

Getting Started Guide - 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

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



Heels

Heels

Heels on foot bar, push back and return



Toes

Toes

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



Prehensile

Prehensile

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



Pilates V

Pilates V

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



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

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

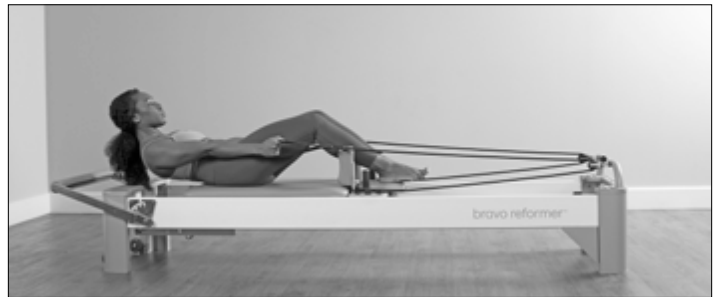
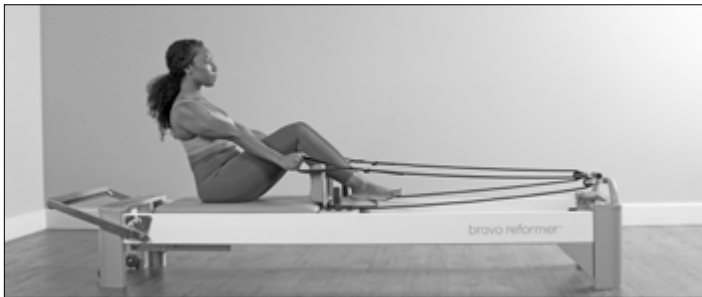
Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries. Be cautious with osteoporosis

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

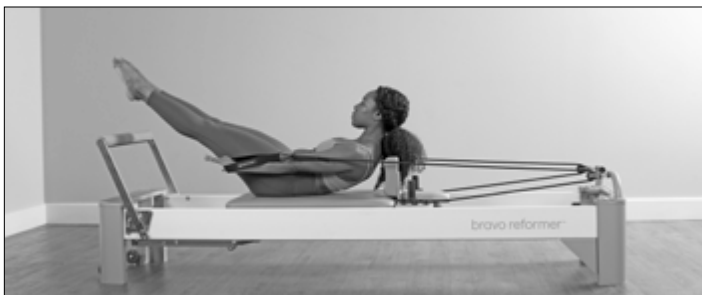
Knees bent at 90 degrees, reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage, pulse arms with breath, 5 pulses on the inhale, 5 pulses on the exhale

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



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

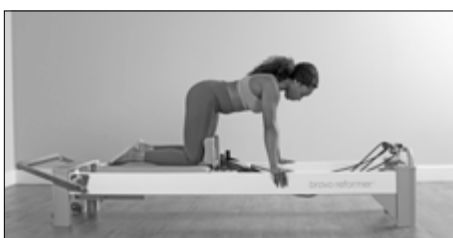
Shoulder, elbow and wrist problems, inability to kneel

Prerequisites

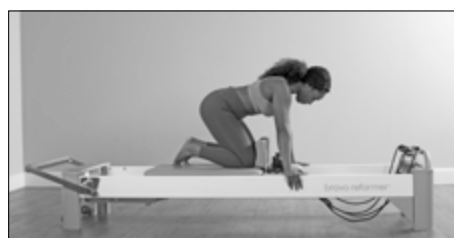
Mat all fours hollowing (pregnant cat abdominals)

Starting position

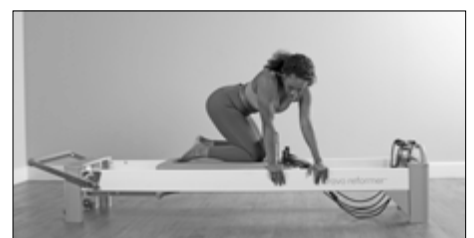
Kneel on all fours facing straps with hands on the edges of the frame



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

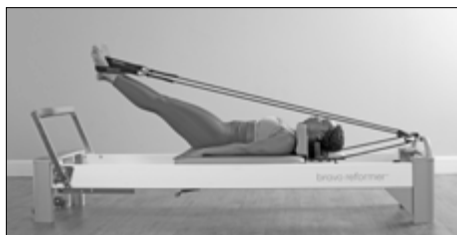
Hip flexor injury, limited hamstring flexibility, back injuries, weak abdominals

Prerequisites

Adequate hamstring flexibility, ability to stabilize the back, Hundred

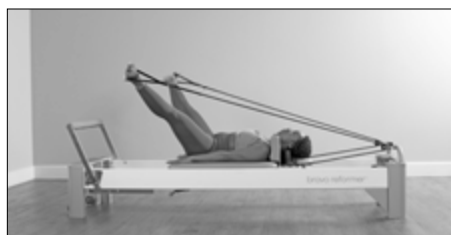
Starting Position

Supine on carriage, loops around arches



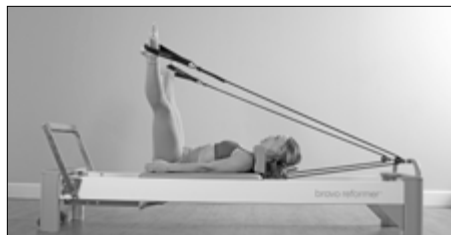
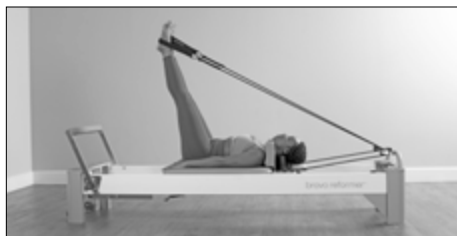
Leg lowers

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



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)



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



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



Pulling Straps

Upper back lift

Pull ropes along edge of carriage and lift upper back



Pulling Straps with Upper Back Lift

Triceps press

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

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

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



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

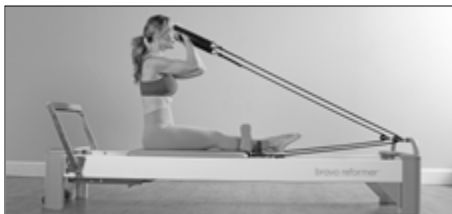
- » None
- » Sitting variations for all exercises
- » Sitting on carriage, cross-legged, legs straight or kneeling

Exercises Facing the Straps



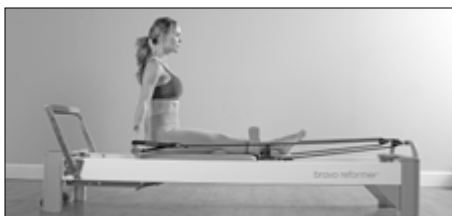
Biceps

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



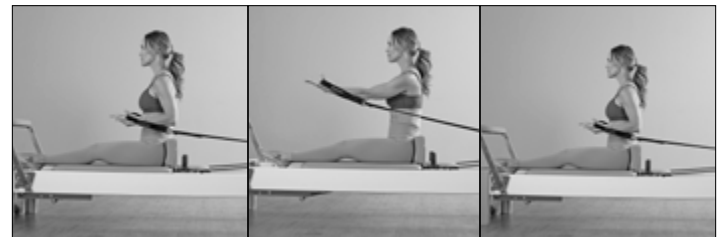
Triceps/Posterior Deltoid

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



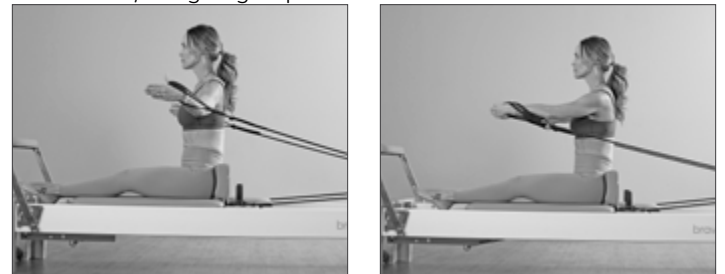
Serve a tray

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

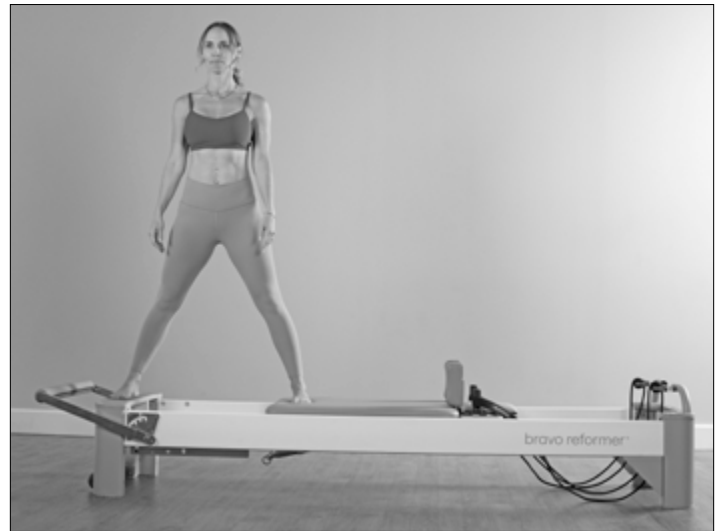
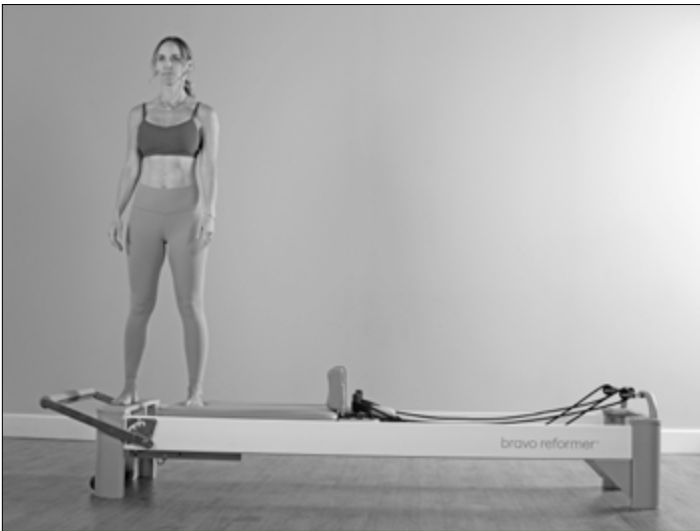
- » None

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



Getting Started Guide - 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

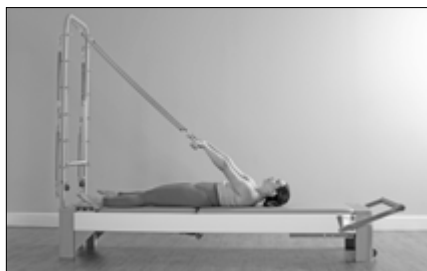
- » Shoulder and neck problems, some low back problems, osteoporosis

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



Roll Backs

Oblique Variations

Wooden bar (Water skiing)
Sit diagonally on table, place left foot against pole, cross right foot over ankle, place left hand on bar and reach right arm open while rotating torso to the right.

Roll down and up maintaining rotation, then switch sides.



Water skiing



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

Precautions

Back injuries, some knee injuries and hamstring strains

Starting Position

Lie supine with head toward Tower loops around arches

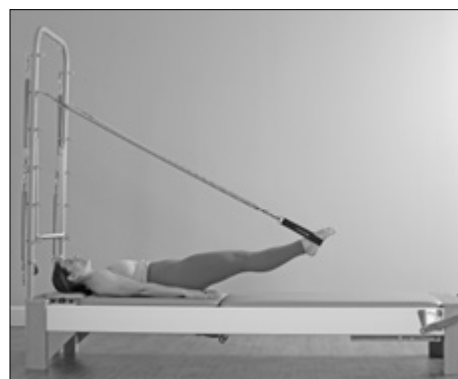
Leg Lowers

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



Leg Lowers



Circles

With both legs in loops circle the legs in both directions, maintaining pelvic stability.

Variations: parallel, turned-out, turned-in



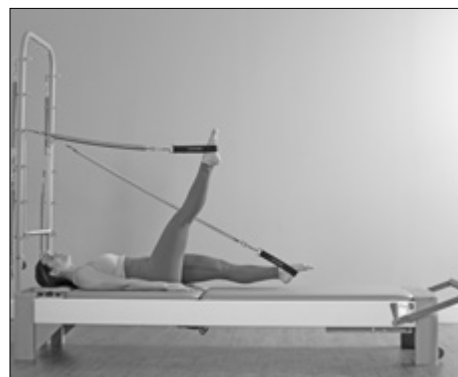
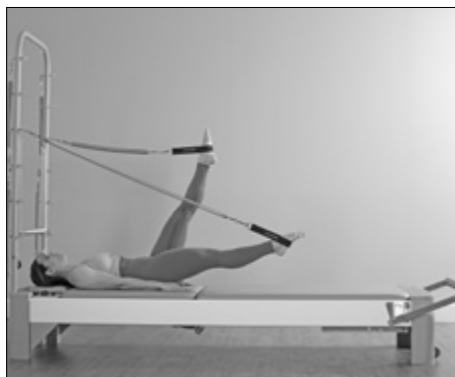
Circles



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.

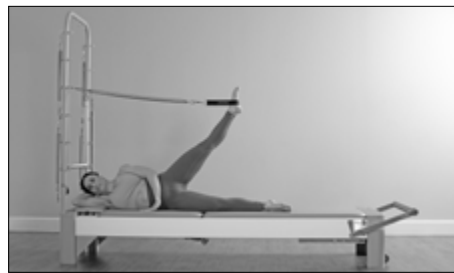
Place loop around arch

Standard Exercise

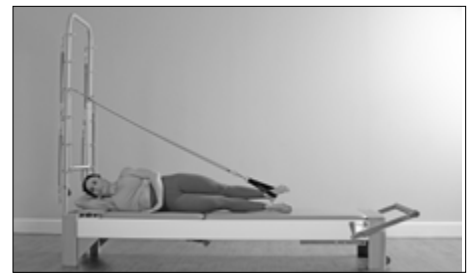
Pull top leg down toward bottom leg.

Maintain correct side-lying position.

Variations: parallel, turned-out (larger range of motion), turned-in.



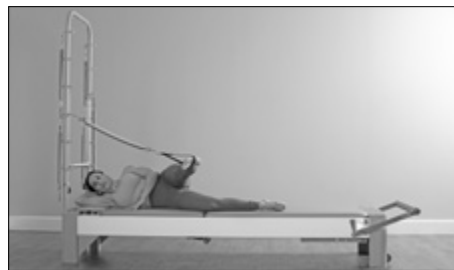
Adductor Pull



Ovals

Maintaining correct alignment, move top leg in a small circle in both directions.

Variations: parallel, turned-out, turned-in

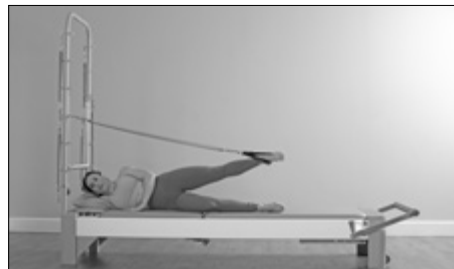


Front-Back Kick

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

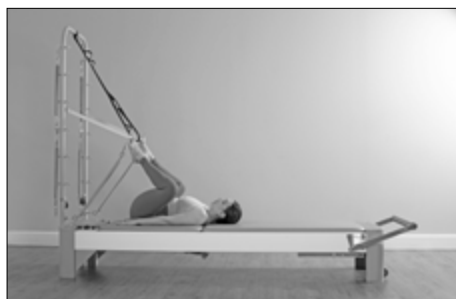
Supine on Tower with feet on Push-through Bar, and springs attached from low position onto the Push-through Bar

Plies

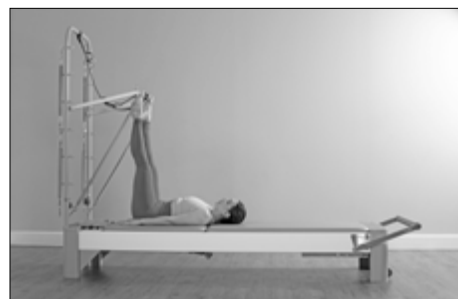
Lie supine with the Push-through Bar in line with anterior hip crease, flex knees, flex hips, with metatarsals or heels on the bar, and straighten legs and return.

Foot position variations: Heels, Toes

Leg variations: parallel, turned out, v-feet, wide 2nd position, single leg



Plies



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



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



Plantarflexion



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.



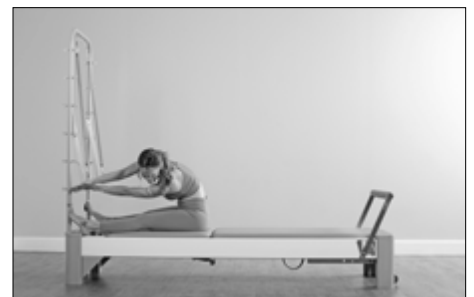
Standard Exercise

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).



El Bravo Reformer™ de Balanced Body® con Tower

ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO



DECLARACIÓN DE USO PREVISTO

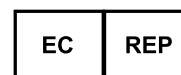
El dispositivo Bravo Reformer™ está diseñado con fines de fisioterapia, rehabilitación, prevención, tratamiento y alivio de lesiones, terapia de apoyo y funcional para una discapacidad o para el fortalecimiento general y la mejora de la movilidad del cuerpo humano. En caso de que se produzcan lesiones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

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

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

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

Para obtener instrucciones impresas, comuníquese con Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



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

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

19027B | 2025-10

Montaje del Reformer Bravo de Balanced Body

LISTA DE PIEZAS DEL REFORMER BRAVO

(Utilice esta lista para asegurarse de que dispone de todas las piezas indicadas. Si le falta alguna pieza, póngase en contacto con nuestro departamento de atención al cliente llamando al 1-800-PILATES o al 1-916-388-2838.)

DESCRIPTION	PART NO	QTY
Resortes rojos	14285	3
Resortes azules	14286	1
Resortes verdes	14302	1
Cintas Soft Touch (pares)	10048	1
Cuerdas (pares)	10536	1
Tope de extensión del carro	10414	1
Caja	12431D	1
Elevadores	18696/18697	2
Perilla de elevación	18779	2
Hombreras	18660	2
Soportes de hombreras	18905	2
Cintas de pies	16309	1
Ensamblaje de Footbar	18700	1
Llave deslizante cuadrada	11833	2
Arandela plateada	17263	2
Perno de la hombrera	18797	2
Argolla	13744	2
Arandela de acabado	10522	2
Ruedas de transporte con soportes	18699	2
Perno Allen	14018	4
Llave	11851	1
5/32" Llave Allen	13778	1
3/16" Llave Allen	13777	1
1/8" Llave Allen	13780	1
Collar de resorte	11816	5

1. Dé la vuelta al carro y limpie las ruedas y toda la superficie de los railes del interior del armazón. 2. Coloque con cuidado el carro en el bastidor con el reposacabezas mirando hacia el lado opuesto al extremo de la plataforma.

FIJE LOS RESORTES A LA PARTE INFERIOR DEL CARRO

2. Localice el soporte con cinco orificios ranurados debajo del carro. Enganche los resortes en las ranuras. Los ganchos de los resortes deben estar orientados hacia abajo cuando el carro esté instalado en el bastidor. Coloque el otro extremo del resorte en la parte superior del soporte del resorte. Consulte la figura A.

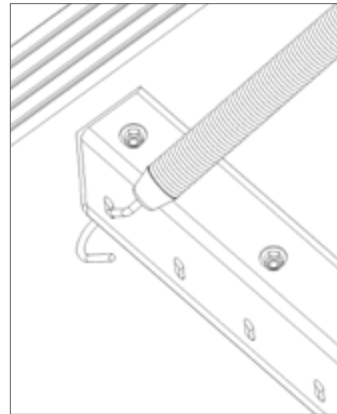


Fig. A

INSTALE LOS SOPORTES

3. Cada soporte viene con una polea instalada. Guíe cada soporte a través del orificio en la pata en el extremo de la cabecera del marco, con la polea orientada hacia el carro. Los soportes se pueden ajustar a dos alturas diferentes. Hay una marca de identificación en el soporte para ajustarlo a la altura más alta. Alinear esta marca con la parte superior de la plataforma de la cabecera permite alcanzar la posición más alta del soporte. Vea la Figura B y la Figura C. Ajuste la altura del soporte a la altura adecuada para el usuario y los ejercicios que se van a realizar. Instale la perilla con la arandela dentada en el orificio de la pata. Bloquee el soporte apretando la perilla y usando la llave Allen de 1/8" provista para apretar el tornillo de fijación.

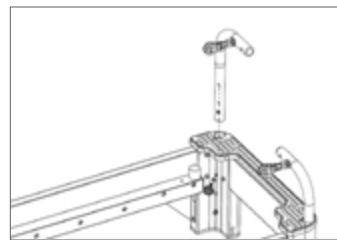


Fig. B

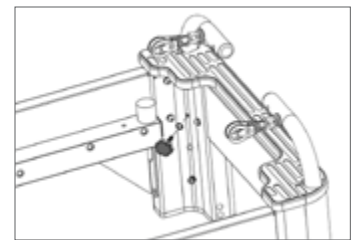


Fig. C

Para ajustar el soporte a la posición más baja, afloje el tornillo de fijación, luego afloje y retire la perilla, permitiendo que el soporte descienda completamente hasta que descansa sobre el tope instalado en la pata. Luego, instale y apriete la perilla con la arandela dentada y el tornillo de fijación. Vea la Figura D.

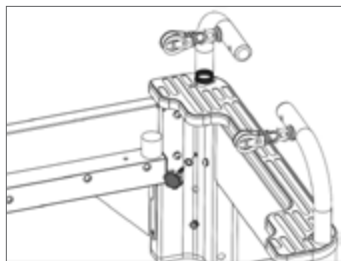


Fig. D

Nota: Asegúrese siempre de que la perilla y el tornillo de fijación estén completamente apretados antes de tirar de los soportes.

INSTALE LAS HOMBRERAS

- El soporte para las hombreras se instala con un poste roscado negro. Coloque el apoyo para hombros en el recorte del carro e inserte el poste roscado en el orificio y apriételo. Ver figura E.

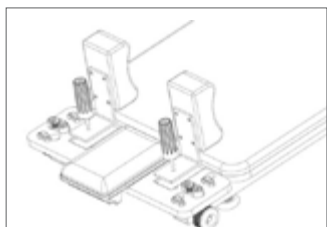


Fig. E

Nota: Para que el apoyo para los hombros quede completamente sujeto, el poste debe apretarse hasta el fondo.

Nota: El apoyo para los hombros puede instalarse en dos posiciones. Una posición es más ancha y más cómoda para hombros anchos. Intercambie los apoyos para los hombros izquierdo y derecho para cambiar entre las configuraciones estándar y ancha.

FIJAR LAS CUERDAS

- Para fijar las cuerdas, enganche primero al menos un resorte del carro a la barra de resorte para mantener el carro en su sitio. Desenrolle y separe las cuerdas. Instale los bucles en las cuerdas como se muestra en la figura F.

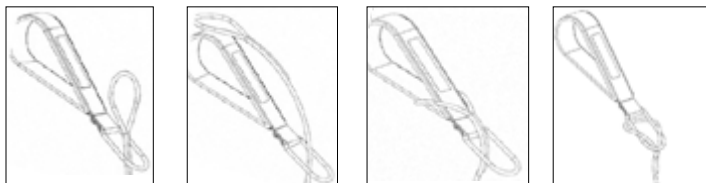


Fig. F

- Cuelgue los lazos en el apoyo de las hombreras y pase el otro extremo de la cuerda a través de la polea y de nuevo en la cornamusa de leva del carro. Asegúrese de pasar a través de las correas de negras a ambos lados de la polea de leva como se muestra en la figura G.

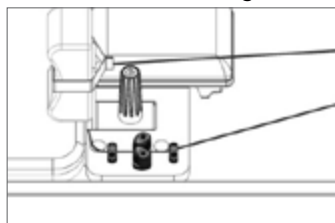


Fig. G

Nota: Empuje siempre la cuerda hacia abajo en las poleas de retención para asegurar un buen agarre. Tire del nudo para comprobar que la cuerda está bien sujeta.

INSTALAR LA FOOTBAR

- Levante la footbar con la costura hacia fuera del carro. Alinee los pernos de la footbar con las ranuras de los soportes montados en el armazón. Empuje hacia abajo uniformemente para que ambos pasadores hayan pasado por las ranuras y hayan caído en la ranura más grande de los soportes. Véase la figura H.



Fig. H

- Gire la footbar hasta que la ranura rectangular de la footbar se alinee con el agujero roscado del soporte. Véase la figura I.

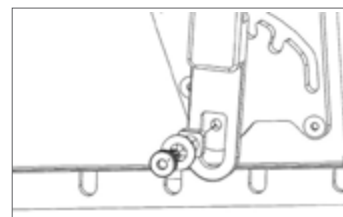


Fig. I

- Instale una almohadilla grande y luego el square slider en los pernos y enrósquelos en los orificios del soporte, asegurándose de que el square slider esté alineado con la ranura rectangular de la footbar. Utilice la llave 11851 suministrada para apretar firmemente ambos pernos. Ver figura J.



Fig. J

AJUSTE DE LA FOOTBAR

- Para ajustar la footbar, agarre ambos lados de la footbar y tire hacia arriba ver Figura K. luego incline al ángulo deseado. Ver Figura L y baje la footbar en la ranura. Empuje siempre la footbar hacia abajo para asegurarse de que está bloqueada en su posición.

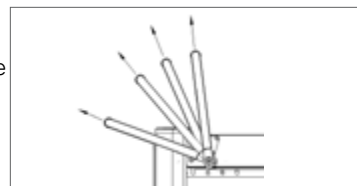


Fig. L

INSTALE LOS FOOTSTRAPS DEL SOPORTE

11. Coloque la tuerca final en el tornillo de argolla con el lado redondeado alejado de las roscas e insértelo en los orificios situados en la parte exterior del extremo del pie del armazón. Utilizando un destornillador o elemento similar, introdúzcalo a través de la abertura de los tornillos de cáncamo y apriételes firmemente. Ver figura M.

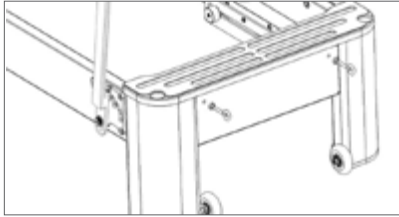


Fig. M

INSTALAR EL FOOTSTRAP

12. Afloje la tuerca hexagonal del eslabón de enganche rápido triangular situado en el extremo del footstrap. Instale el eslabón rápido sobre el cáncamo y apriete la tuerca hexagonal. Repita en el lado opuesto. Véase la figura N.

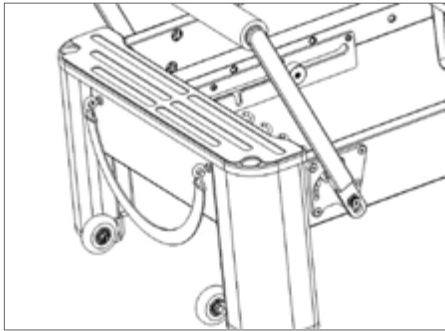


Fig. N

INSTALACIÓN DE LOS SOPORTES DE LAS RUEDAS DE TRANSPORTE

13. Coloque el soporte de la rueda de transporte contra la parte interior de la pata, debajo de la footbar, como se muestra en la figura O. Instale 2 pernos a través del soporte y apriételes con una llave Allen de 5/32». Repita el procedimiento en la pata opuesta..

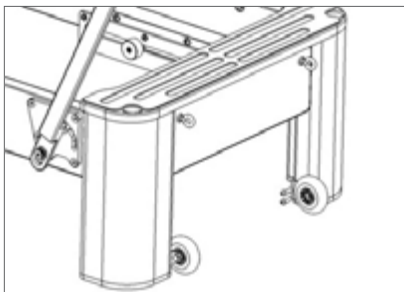


Fig. O

AJUSTES DE LA BARRA DE MUELLES

14. Para ajustar la barra de resorte para acomodar a personas más altas, levante la barra de resorte agarrando la barra redonda donde están instalados los ganchos y deslícela desde el extremo del armazón hasta la posición deseada. Cuando utilice la barra de resorte en la posición 1 ó 2, asegúrese de que el tope esté instalado en el orificio correspondiente del riel del soporte. Véase la figura P.

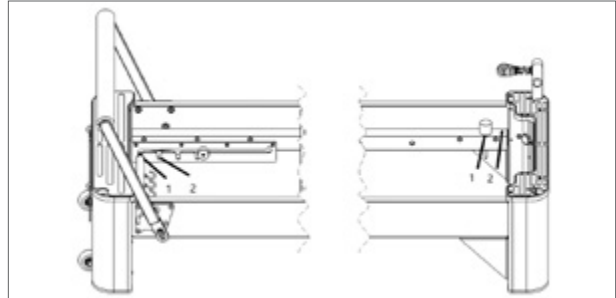


Fig. P

Note: Asegúrese de que la barra de resorte esté asentada en su posición y bien sujeta antes de utilizarla.

INSTRUCCIONES PARA EL COLLAR DEL RESORTE

15. Para instalar los collares del resorte, desconecte el resorte del extremo de pies del Reformer. Deslice la ranura del collar sobre el cuello del resorte como se muestra en la Figura Q. Gire el collar y empuje hacia arriba para asegurare.



Fig. Q

COLOCACIÓN DE LOS RESORTES

Coloque los resortes en la configuración deseada por el usuario, pasando el extremo con gancho del resorte por las ranuras del soporte alto, como se muestra en la Figura R. Apoye los resortes no utilizados en la base del soporte colgante. Active los resortes según se requiera, pasando el extremo con aro sobre el gancho de la barra de resortes.

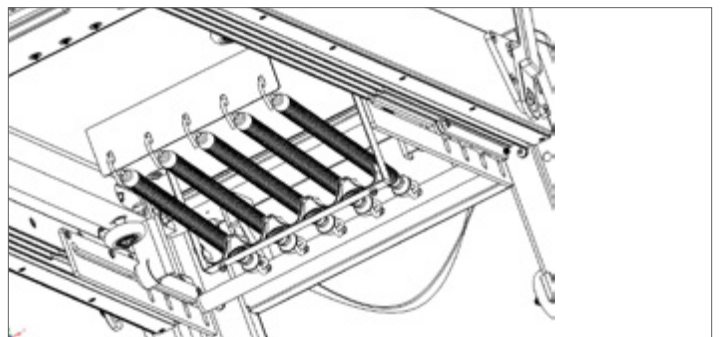


Fig. R

¿PREGUNTAS?

Llame al servicio técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES o al +1- 916-388-2838. INSTALE EL CARRO

Instrucciones de instalación para el Mat Conversion y Torre Bravo

Por favor, lee estas instrucciones completas antes de instalar la Torre Bravo.

Estas instrucciones incluyen una lista de piezas. Utiliza esta lista para asegurarte que tienes todas las piezas necesarias para la instalación. Si te falta alguna pieza, comunícate con nuestro departamento de servicio al cliente al 1-800-PILATES (1-800-745-2837).

HERRAMIENTAS NECESARIAS (INCLUIDAS)

- » Llave Allen de 3/16" (13777)
- » Llave Allen de 5/32" (13778)

PARTES DE LA TORRE

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PIEZA	CANTIDAD
Torre Bravo	18964	1
Guía de Poleas para las cuerdas Bravo	19022	2
Tornillos de cabeza redonda, 10-24 x 1/2"	15213	4
Bravo Mat Conversion	18692	1
Llave Allen	13780	1

COLOCA TODAS LAS PIEZAS, RETIRA LOS SOPORTES

1. Asegúrate de tener todos los componentes enumerados en la lista de piezas.
2. Si hay soportes instalados, afloja el tornillo de fijación, retira el tornillo de mariposa y retira el soporte.

INSTALA LAS POLEAS PARA LAS CUERDAS

3. Usando la llave Allen de 1/8" que usaste para aflojar el tornillo de fijación y los tornillos provistos, fija la polea a la parte inferior de la plataforma del extremo de la cabeza, como se muestra en la FIGURA A; Haz esto para ambos lados.

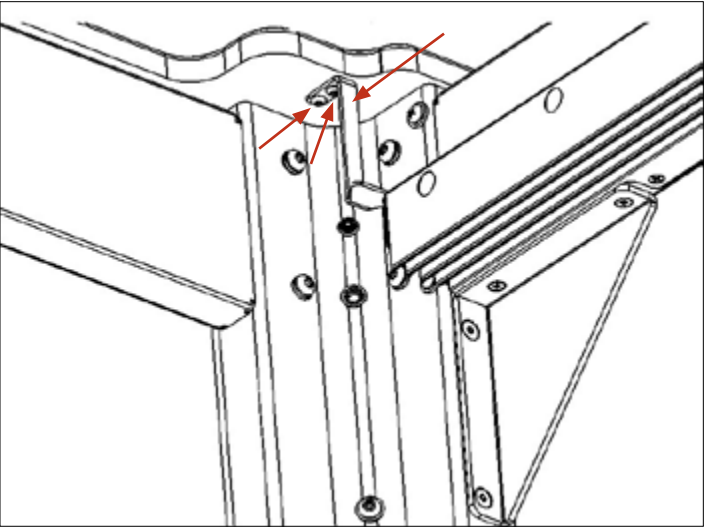


FIGURA A

INSTALE LA TORRE EN EL EXTREMO DE LA CABEZA DEL MARCO

- Coloca la torre en el extremo de la cabeza del marco, como se muestra en la FIGURA B. Es posible que la torre se deba doblar ligeramente para que encaje en las aberturas de las patas. Baja la torre hasta que se detenga.

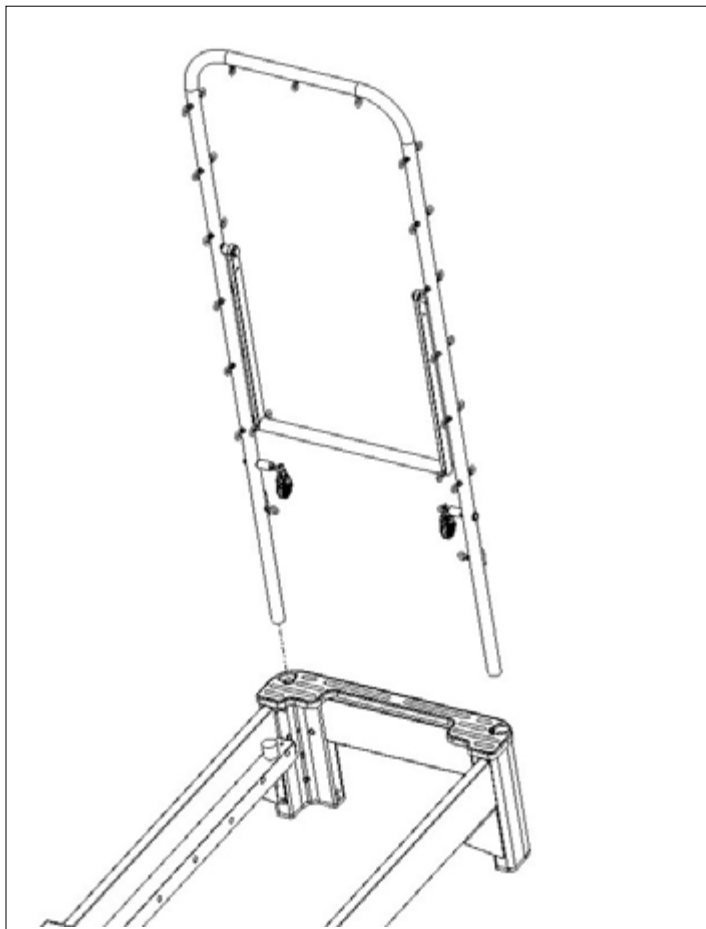


FIGURA B

- Ajusta el tornillo de fijación con la llave Allen de 1/8", como se muestra en la FIGURA C. Repite para ambos lados.

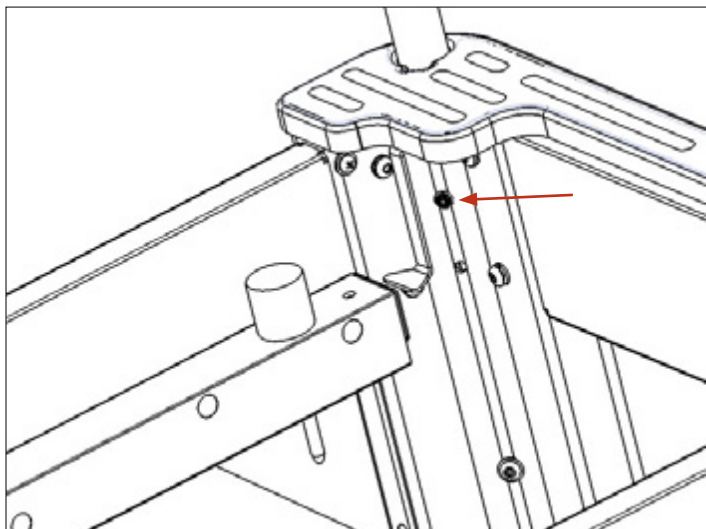


FIGURA C

INSTALAR LA CONVERSIÓN DE MAT

- Quita los resortes del carro y mueve el carro hasta el extremo de la cabeza de la máquina.
- Coloca el mat conversion en el extremo del pie de la máquina, como se muestra en la FIGURA D.

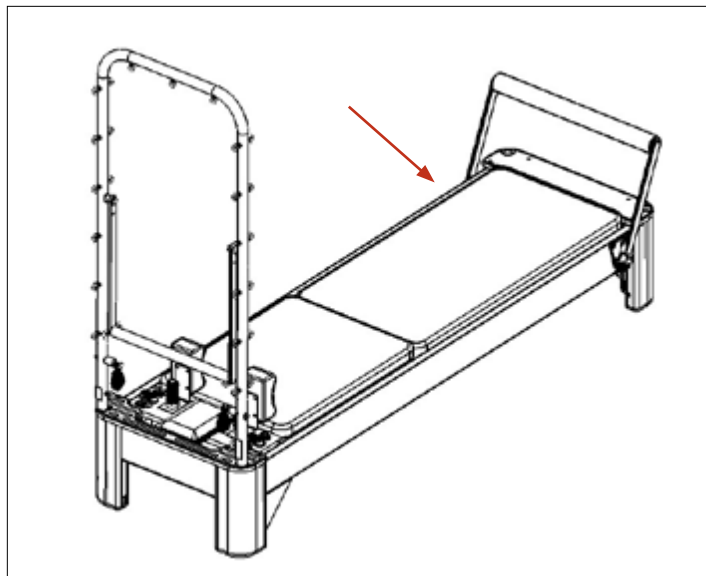


FIGURA D

¿Preguntas? Llama al soporte técnico de Balanced Body al +1-916-388-2838 o info@pilates.com.

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

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

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

TODO EL EQUIPO

Resortes

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

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

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

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

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

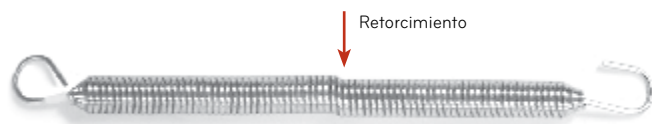


Figura 1

Broches de presión

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

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

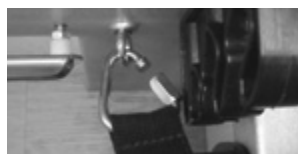


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.



Mal encaje: desgaste excesivo del gancho.

CÁNCAMOS, TUERCAS Y TORNILLOS

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

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

CUERDAS Y CORREAS

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

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



Figura 3: Resortes enganchados hacia abajo

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

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

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



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y LA VÍA DEL REFORMER

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

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

No lubrique los rieles del Allegro 2.

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

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

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

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

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

MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

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

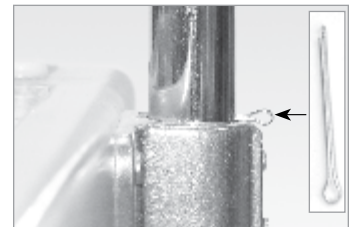


Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Figura 6.



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

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

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



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

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

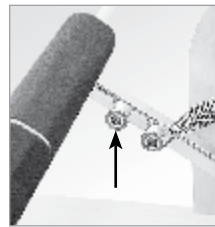


Figura 8: Arandela de fibra

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

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA TAPICERÍA

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

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

CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS TORNILLOS.

Utilice sus dedos para comprobar que las tuercas y los tornillos estén bien apretados. Si puede girar la tuerca o el tornillo con los dedos, eso significa que está demasiado flojo y deben apretarse. Para apretarlo, primero apriételo con los dedos.

Gire las tuercas y los pernos en el sentido de las agujas del reloj para apretarlos. Inserte un destornillador a través de los cáncamos para mantenerlos firmes mientras aprieta las tuercas. **Figura 9.**



Figura 9: Usar dos dedos para apretar los tornillos.

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

SILLAS

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

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

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

PUNTOS DE FIJACIÓN DEL EQUIPO

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



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



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



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



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



Punto de fijación "Hook" encontrado en Reformers Controllogy.



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

REGISTRO DE INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

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

REPUESTOS

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

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

Reino Unido: 0800 014 8207

Fax: 916-379-9277

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

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

Otros lugares: +1 916-388-2838

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

PODCASTS DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO

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



USO SEGURO DEL REFORMER

Seguridad y el Universal Reformer

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

Equilibrio. Coordinación. Control.

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

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



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

Encontrar un instructor

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

Resistencia de los muelles

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

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



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

Clientes inexpertos

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

Preparación de los ejercicios. Montaje y desmontaje del Reformer

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

Caja para sentarse y correa de pies ⚠

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



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



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



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



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

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

Las cuerdas

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

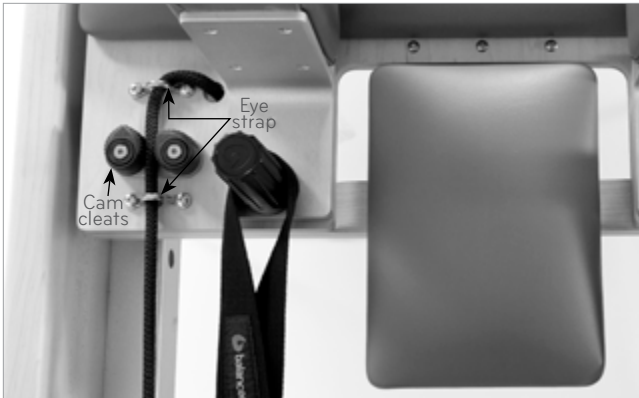


Imagen con las abrazaderas de la cuerda

Los ejercicios de pie ⚠

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



Standing Side Splits con barra larga de madera o alguien observe

Entrenar desde la parte de atrás ⚠

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

La barra de pies ⚠

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



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

Ajustar y comprobar

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

Ejercicios de High Kneeling (rodillas altas) ⚠

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



Chest Expansion*

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



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

Ejercicios balísticos ⚠

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

Reformer para grupos

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

Escuchar, relación entre cliente e instructor

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

Mantenimiento del Reformer

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

SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

SEGURIDAD

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

- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Bravo Reformer estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Bravo Reformer solo sobre una superficie nivelada.
- » Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. Cuando no se esté usando el Bravo Reformer, 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 Bravo Reformer 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 Bravo Reformer 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.

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.*

Reposacabeza: La posición correcta del reposacabeza 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

2° 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

Bucles: Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.*

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

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

Requisitos previos: Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un 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**
Bucles: 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**
Bucles: 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

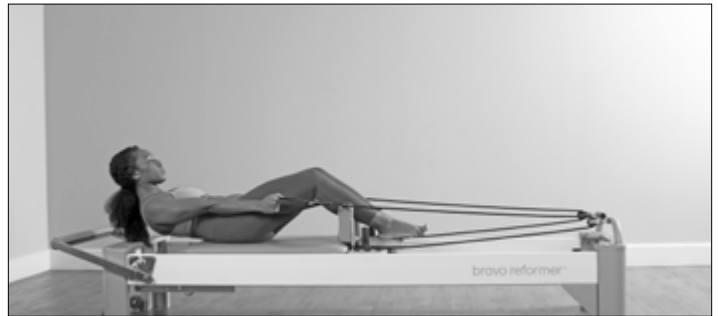
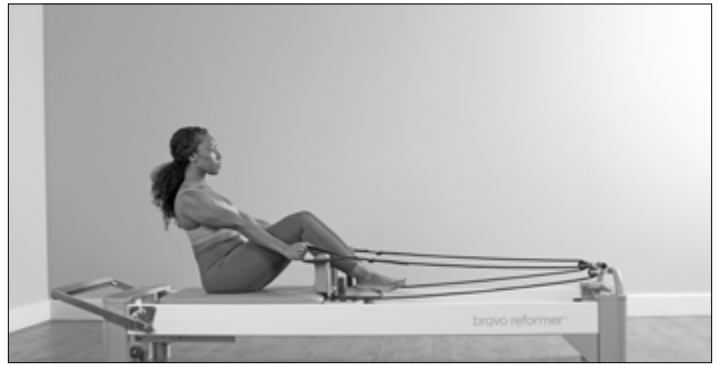
Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, osteoporosis

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

ABDOMINALES INVERSOS, NIVEL 4

10 repeticiones Resortes: 1 – 2 Barra: Ninguna

Bucles: 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

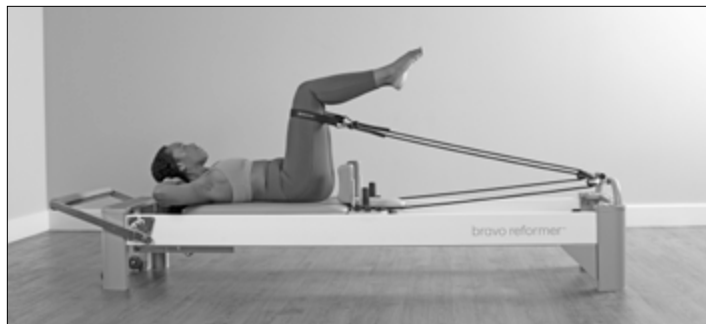
En posición supina frente a las cuerdas con la columna fija, rodillas flexionadas a 90 grados, bucles alrededor de las rodillas, cabeza sostenida con las manos, codos hacia afuera

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**

Bucles: 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)

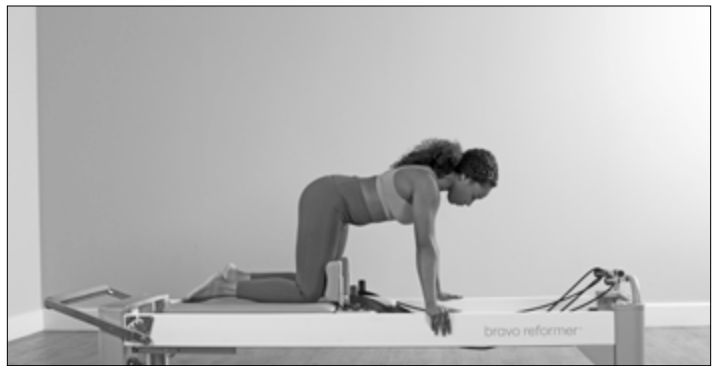
Frente a las correas, con las rodillas contra los apoyos para hombros, manteniendo la columna neutra y paralela al piso, empujar el carro hacia la cabeza realizando una flexión a la altura de la cadera

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

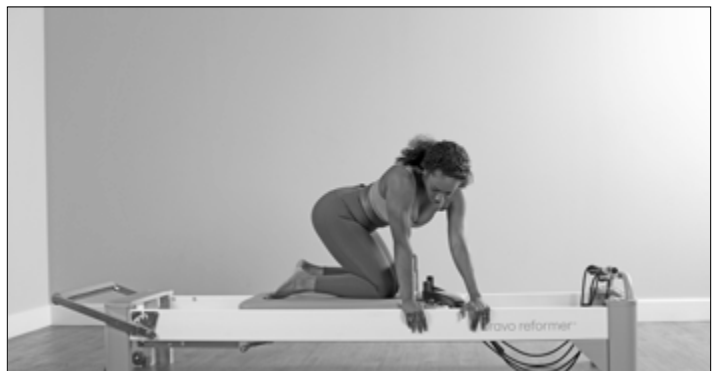
Levantar una pierna del carro y colocar la rodilla detrás del muslo contrario, y manteniendo los hombros dentro del cuadrado lo más que sea posible, empujar una pierna manteniendo la espalda en posición neutra



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**
Bucles: 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

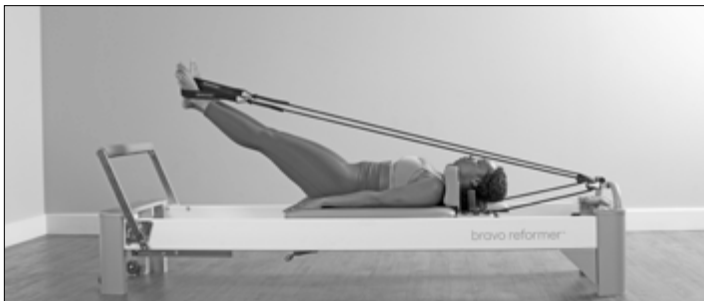
Lesiones de los flexores de la cadera, flexibilidad limitada de los tendones, lesiones de espalda, abdominales débiles

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

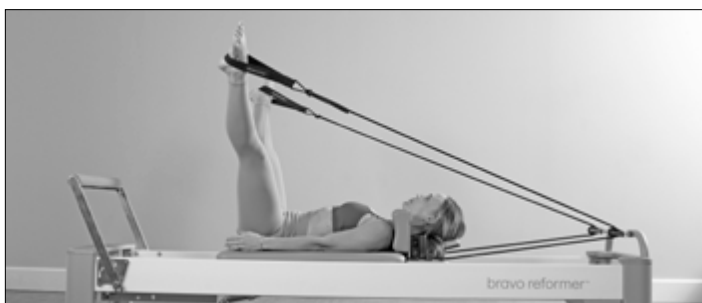
Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, abrir las piernas hacia los lados y regresar



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**
Bucles: 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 CORTA - ABDOMINALES, TODOS LOS NIVELES

6 repeticiones **Resortes: 4 - 5** **Caja: Corta**

Correa: Correa de pies **Tubo en las manos**

Foco

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

Precauciones

Lesiones de espalda, cuello y hombros, osteoporosis

Requisitos previos

Chariot en Reformer, Giros hacia atrás en Cadillac

Posición inicial

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

Ejercicio estándar

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

Variación oblicua

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



EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1 - 2

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

Foco

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

Precauciones

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

Requisitos previos

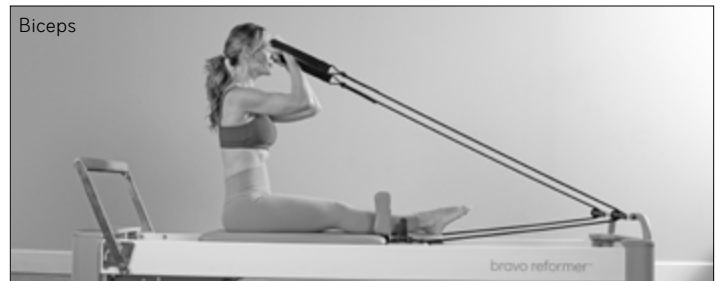
- » Ninguno
- » Variaciones en posición sentada para todos los ejercicios
- » Sentado sobre el carro, con las piernas cruzadas, las piernas estiradas o de rodillas
- » Ejercicios frente a las correas

Bíceps

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

Tríceps/deltoide posterior

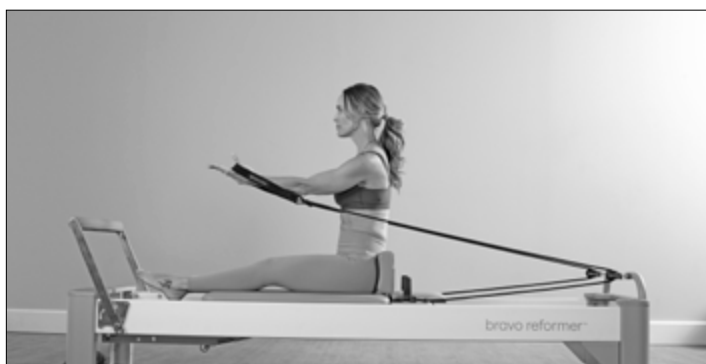
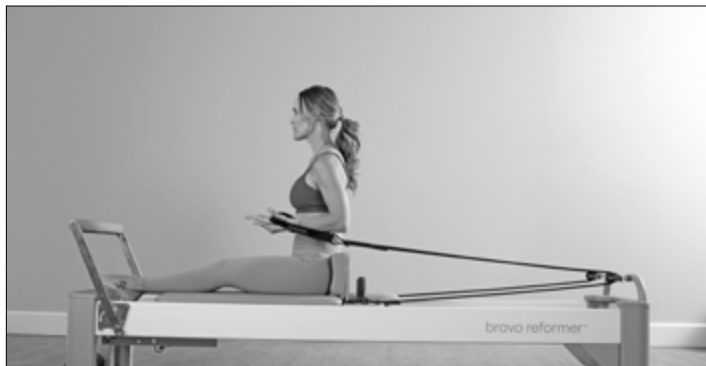
Bucles en las manos, brazos estirados, tirar de las correas hacia atrás a nivel de las caderas y llevar los brazos hacia atrás



CONTINUADO - EJERCICIOS DE BRAZOS

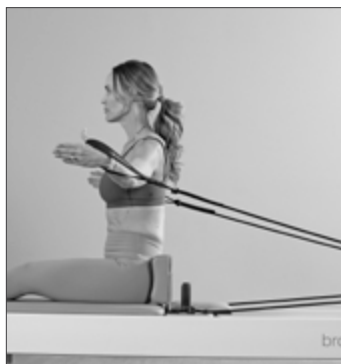
Servir una bandeja

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

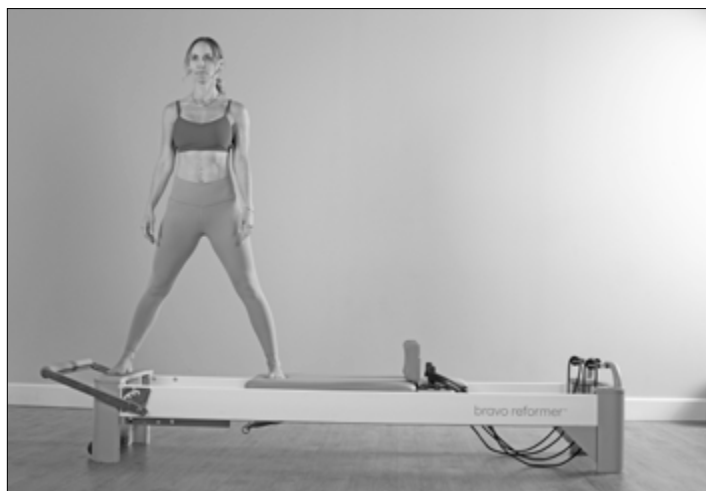
- » Ninguno

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



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.

Bucles: Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.*

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

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

Requisitos previos: Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un 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

Bucles 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

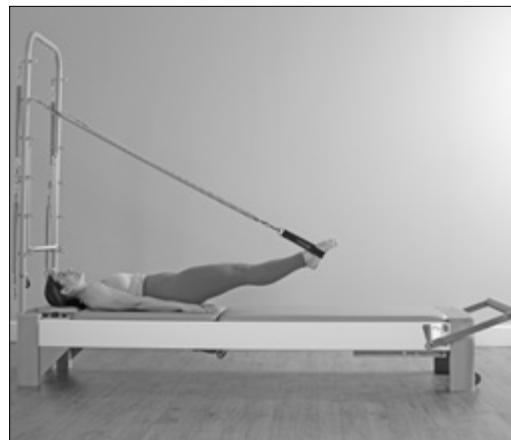
- » Ambas piernas en bucles y muslos internos juntos, antepierna hacia la tabla y mantener la estabilidad pelviana.
- » Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro, sosteniendo una pelota o un aro mágico entre las piernas

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

Bucles 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

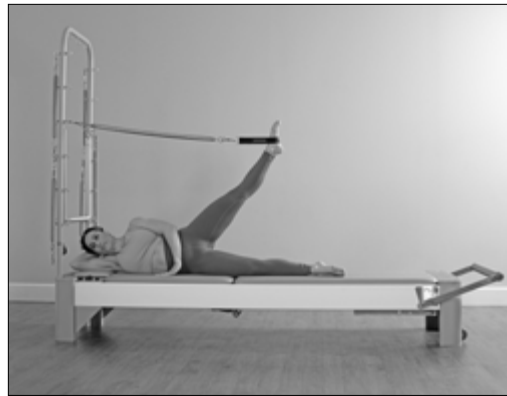
Algunas lesiones de espalda, lesiones de rodilla y articulaciones sacro ilíacas inestables

Posición inicial

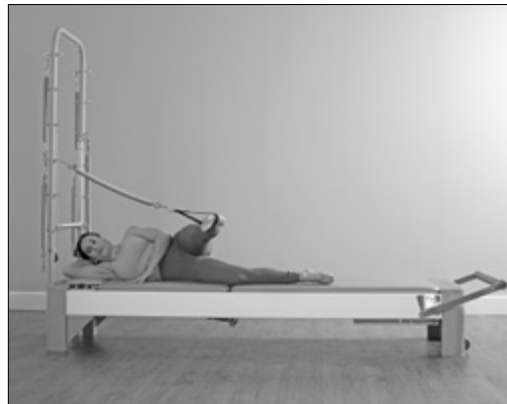
- » Acuéstese de lado en el Tower con la parte posterior del cuerpo en línea con el borde posterior de la estera y las piernas ligeramente hacia el frente.
- » Sostener el cuerpo colocando el antebrazo contra el tubo vertical o apoyando la cabeza sobre el brazo.
- » Coloque el bucle alrededor del arco.

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

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.



Pliegues



Flexión plantar



Flexión plantar



- » 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 escápulas
- » 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 escápulas
- » 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).



Balanced Body Bravo Reformer™ con Tower

QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.



DICHIARAZIONE DI DESTINAZIONE D'USO

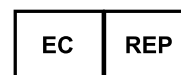
Il dispositivo Bravo Reformer™ è destinato dal produttore a essere utilizzato dalle persone per scopi di fisioterapia, di riabilitazione, di prevenzione, trattamento e sollievo da infortuni, di terapia di sostegno e funzionale per una disabilità o di rinforzo e miglioramento generali della mobilità del corpo umano.

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

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

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

Per le istruzioni stampate contatta Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



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

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

19027B | 2025-10

Assemblaggio del Bravo Reformer di Balanced Body

ELENCO DELLE PARTI

(Per favore, utilizza questa lista per assicurarti di avere tutti gli articoli elencati. Se manca un articolo, contatta il nostro servizio clienti al numero 1-800-PILATES o 1-916-388-2838.)

DESCRIZIONE	Codice Articolo	Qt.a'
Molla Rossa	14285	3
Molla Blu	14286	1
Molla Verde	14302	1
Soft Touch Loops (1 coppia)	10048	1
Corde (1 coppia)	10536	1
Fermo per carrello	10414	1
Sitting Box	12431D	1
Risers	18696/18697	2
Manopola del Riser	18779	2
Manopola del poggiaspalle	18660	2
Poggiaspalle con staffa	18905	2
Foot Strap	16309	1
Footbar	18700	1
Chiave quadrata	11833	2
Rondella argento	17263	2
Bullone per Footbar	18797	2
Occhiello	13744	2
Rondella di finitura	10522	2
Ruote di trasporto con staffe	18699	2
Bulloni a burgola	14018	4
Chiave	11851	1
Chiave a burgola 5/32"	13778	1
Chiave a burgola 3/16"	13777	1
Chiave a burgola 1/8"	13780	1
Collare a molla	11816	5

INSTALLARE IL CARRELLO

1. Turn the carriage over and clean both the wheels and the full length of the rail surfaces inside the frame. Carefully place the carriage into the frame with the headrest facing away from the standing platform end.

INSTALLARE LE MOLLE SOTTO IL CARRELLO

2. Trova la staffa con cinque fori a fessura sotto il carrello. Fissa le molle nelle fessure. I ganci delle molle dovrebbero essere rivolti verso il basso quando il carrello è posizionato nel telaio. Posiziona l'altro estremo della molla sopra il supporto per le molle. Vedi la Figura A.

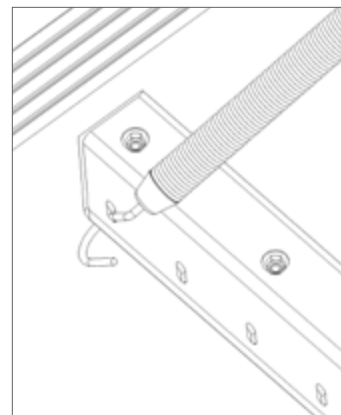


Figura A

INSTALLARE I RISERS

3. Ogni Riser viene fornito con una carrucola già installata. Posiziona ogni riser attraverso il foro nel piede del telaio dalla parte del poggiatesta, con la carrucola rivolta verso il carrello. I risers possono essere regolati su due altezze diverse. Troverai un segno identificativo sul riser per regolarlo sull'altezza superiore. Allineando questo segno con l'estremità della piattaforma superiore si ottiene la posizione più alta del riser. Vedi la Figura B e la Figura C. Regola l'altezza del riser in base al cliente e agli esercizi da eseguire. Installa la manopola con rondella dentata nel foro del piede. Blocca il riser stringendo la manopola e utilizzando la chiave a brugola da 1/8" in dotazione per serrare la vite di fissaggio..

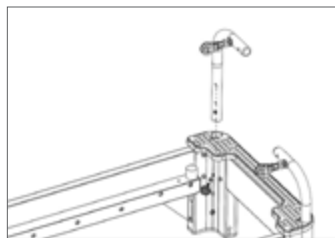


Figura B

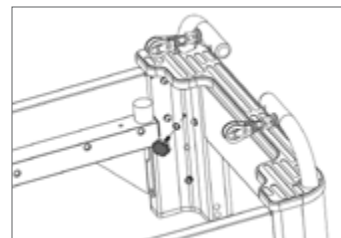


Figura C

Per ottenere la posizione inferiore del riser, allenta la vite di fissaggio, poi rimuovi la manopola, lasciando che il riser scenda completamente fino a fermarsi sul fermo installato nel piede. Ora installa e stringi la manopola con rondella dentata e la vite di fissaggio. Vedi la Figura D..

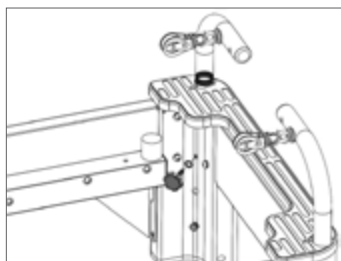


Figura D

Nota: Assicurati sempre che la manopola sia completamente stretta prima di tensionare sui risers.

INSTALLARE I POGGIASPALLE

4. I poggiaspalle vengono installati con un perno filettato nero. Posiziona il poggiaspalle nel ritaglio del carrello, inserisci il perno filettato nel foro e stringi. Vedi la Figura E

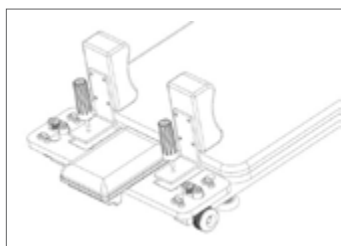


Figura E

Nota: Affinché il poggiaspalle sia effettivamente in sicurezza, il perno deve essere stretto completamente.

Nota: Il poggiaspalle può essere installato in due posizioni. Una posizione è più larga e più comoda per soggetti con spalle larghe. Scambia il poggiaspalle sinistro e destro per passare dalla configurazione standard a quella larga.

INSTALLARE LE CORDE

5. Per installare le corde, innanzitutto aggancia almeno una molla dal carrello alla springbar per mantenere il carrello fermo in posizione. Srotola e separa le corde. Installa i loops sulle corde come mostrato nella Figura F.

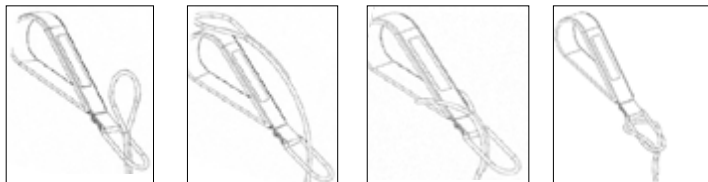


Figura F

6. Appendi i loops sui poggiaspalle, infila l'altro estremo della corda attraverso la carrucola e ritorna agli strozzatori sul carrello. Assicurati di far passare le cinghie nere attraverso gli occhielli su entrambi i lati degli strozzatori come mostrato nella Figura G.

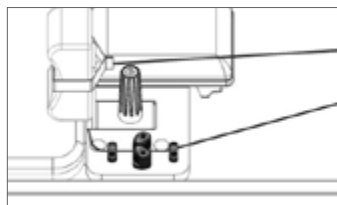


Figura G

Nota: Spingi sempre bene la corda verso il basso in mezzo agli strozzatori per garantire una buona presa. Tira la cinghia per verificare che la corda sia sicura.

INSTALLARE LA FOOTBAR

7. Prendi la footbar con la cucitura rivolta verso l'esterno rispetto al carrello. Allinea i piolini della footbar con le fessure sui perni montati sul telaio. Premi uniformemente affinché entrambi i piolini passino attraverso le fessure e si posizionino nella fessura più grande dei perni. Vedi la Figura H.



Figura H

8. Inclina la footbar fino a che la fessura rettangolare su di essa si allinea con il foro filettato sui perni. Vedi la Figura I.

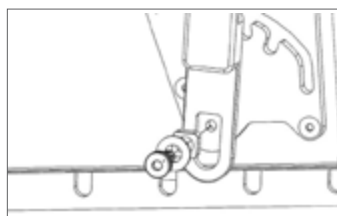


Figura I

9. Installa una rondella grande e in seguito lo slider quadrato sui bulloni e avvita i bulloni nei fori del perno, assicurandoti che lo slider quadrato sia allineato con la fessura rettangolare della footbar. Usa la chiave fornita, 11851, per stringere entrambi i bulloni in modo sicuro. Vedi la Figura J.



Figura J

REGOLAZIONE DELLA FOOTBAR

10. Per regolare la footbar, afferra su entrambi i lati e tira verso l'alto come mostrato nella Figura K, quindi inclina e posiziona nell'angolo desiderato come mostrato nella Figura L e quindi abbassa la footbar nella fessura. Spingi sempre bene verso il basso la footbar per assicurarti che sia bloccata in posizione..

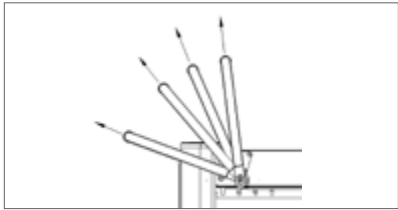


Figura L

INSTALLARE GLI OCCHIELLI DELLA FOOTSTRAP

11. Posiziona la rondella di finitura (10522) sull'occhiello con l'anello rivolto verso l'esterno ed inseriscilo nei fori situati sulla parte esterna alla base del telaio. Utilizzando un cacciavite o un oggetto simile, inserisci attraverso l'apertura sui perni e stringi bene. Vedi la Figura M.

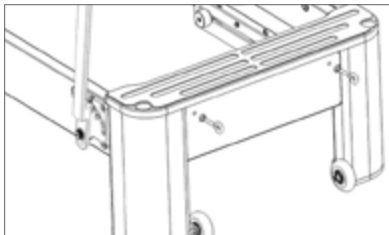


Figura M

INSTALLARE LA FOOTSTRAP

12. Allenta l'occhiello esagonale sull'anello triangolare situato all'estremità della footstrap. Installa l'anello triangolare sopra l'occhiello e stringi l'occhiello esagonale. Ripeti sull'altro lato. Vedi la Figura N.



Figura N

INSTALLAZIONE SUPPORTI DELLE RUOTE DA TRASPORTO

13. Posiziona il supporto delle ruote da trasporto contro la parte interna del piede, sotto la footbar, come mostrato nella Figura O. Installa 2 bulloni attraverso il supporto e stringi con una chiave a brugola da 5/32". Ripeti sul secondo piede.

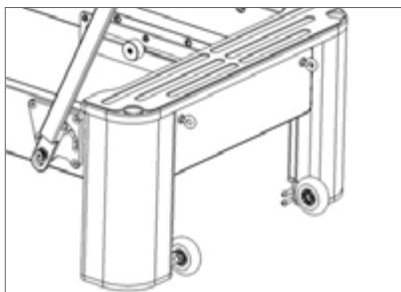


Figura O

REGOLAZIONE SPRINGBAR

14. Per regolare la springbar per soggetti più alti, sollevala afferrando la barra rotonda dove sono installati i ganci e spostala lontano dall'estremità del telaio nella posizione desiderata. Quando utilizzi la springbar nella posizione 1 o 2, assicurati che il fermo sia installato nel foro corrispondente sul binario del telaio. Vedi la Figura P.

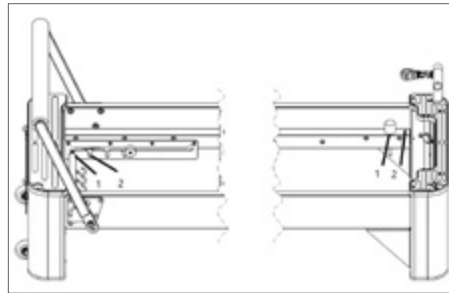


Figura P

Note: Assicurati che la springbar sia sicura e posizionata correttamente prima dell'uso.

ISTRUZIONI PER IL COLLARE A MOLLA

Per installare i collari a molla, scollegare la molla dall'estremità dei piedi del Reformer. Far scorrere la fessura del collare sul collo della molla come mostrato nella Figura Q. Ruotare il collare e spingere verso l'alto per fissarlo.



Fig. Q

FISSAGGIO DELLE MOLLE

Fissa le molle nella configurazione desiderata dall'utente, facendo passare l'estremità con gancio della molla attraverso le fessure del supporto alto, come mostrato nella Figura R. Appoggia le molle non utilizzate nella culla del supporto sospeso. Attiva le molle secondo necessità, agganciando l'estremità ad anello al gancio sulla barra delle molle.

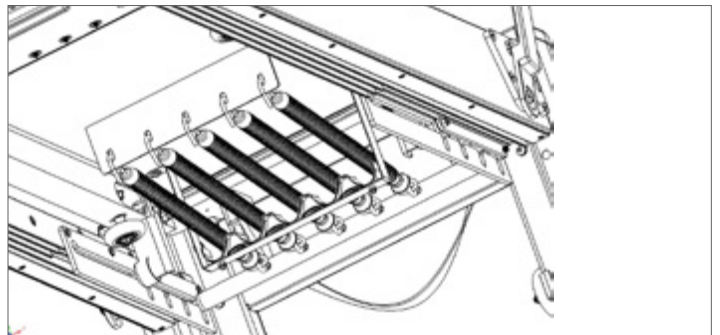


Fig. R

DOMANDE?

Chiama il Supporto Tecnico di Balanced Body al numero 1-800-PILATES o al +1-916-388-2838.

Istruzioni per l'installazione di Tower e Mat Conversion Bravo

Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di installare la Tower Bravo.

Queste istruzioni includono un elenco delle parti. Si prega di utilizzare tale elenco per assicurarsi di avere tutte gli articoli necessari per l'installazione. Se ti manca un articolo, contatta il nostro servizio clienti al numero 1-800-PILATES (1-800-745-2837).

STRUMENTI NECESSARI (INCLUSI)

- » Chiave a brugola da 3/16" (13777)
- » Chiave a brugola da 5/32" (13778)

PARTI PER LA TORRE

DESCRIZIONE	PARTE N.	Q.TÀ
Tower Bravo	18964	1
Guida per le corde Bravo	19022	2
Viti a testa bombata, 10-24 x 1/2	15213	4
Mat Conversion Bravo	18692	1
Chiave a brugola da 1/8"	13780	1

DISPORRE SU UN RIPIANO TUTTI GLI ARTICOLI, RIMUOVERE I RISERS

1. Assicurarsi di avere tutti gli articoli elencati nell'elenco delle parti.
2. Se sono installati i Risers, allentare la vite di fermo, rimuovere la vite a testa zigrinata e rimuovere il Riser.

INSTALLARE LE GUIDE PER LA CORDA

3. Utilizzando la chiave a brugola da 1/8" utilizzata per allentare la vite di fermo e le viti in dotazione, fissare la guida per la corda alla parte inferiore della piattaforma in testa al telaio, come mostrato nella FIGURA A; eseguire questa operazione in entrambi i lati.

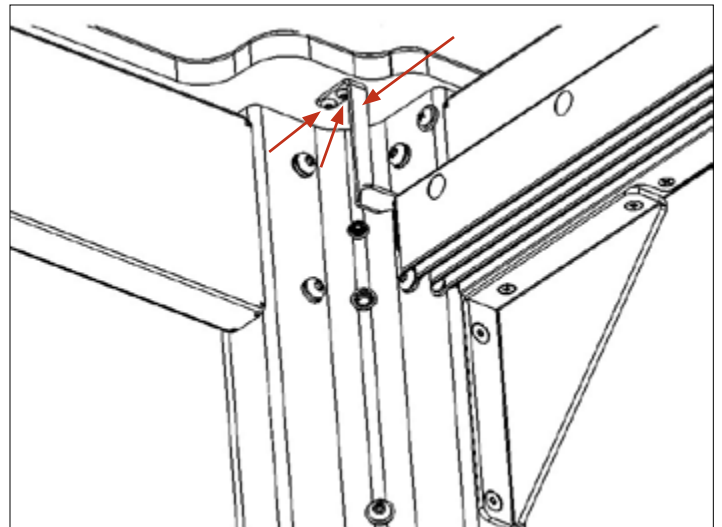


FIGURA A

INSTALLARE LA TOWER ALL'ESTREMITÀ IN TESTA AL TELAIO

4. Inserire la Tower nell'estremità in testa al telaio, come mostrato nella FIGURA B. Potrebbe essere necessario inclinare leggermente la Tower per agevolare l'inserimento nelle gambe. Fai scendere la Tower finché non si ferma.

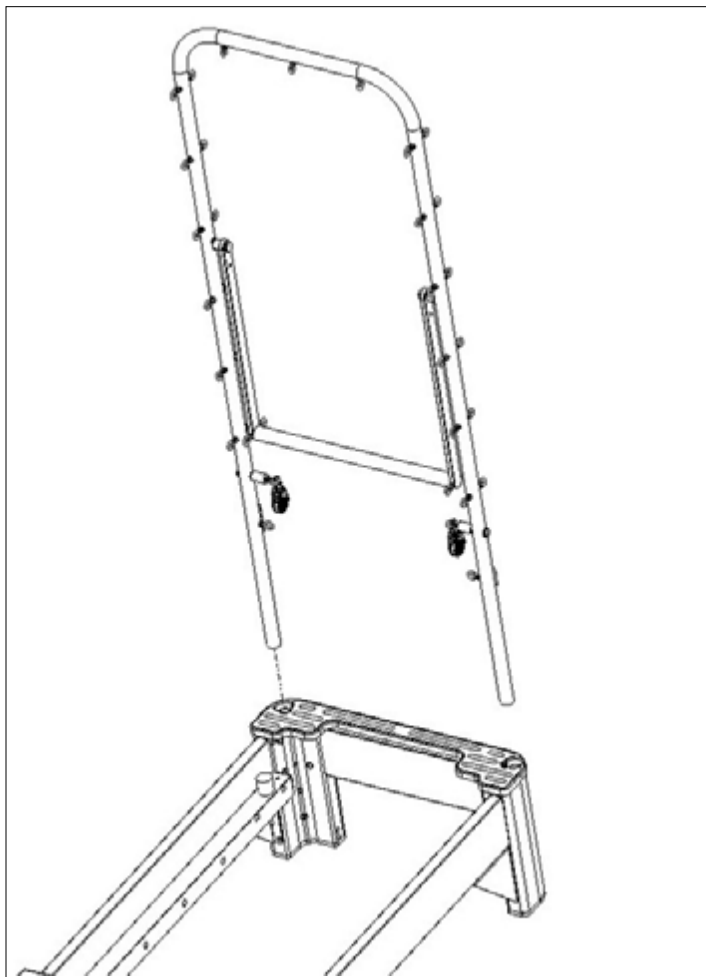


FIGURA B

5. Serrare la vite di fermo utilizzando la chiave a brugola da 1/8", come mostrato nella FIGURA C. Ripetere in entrambi i lati.

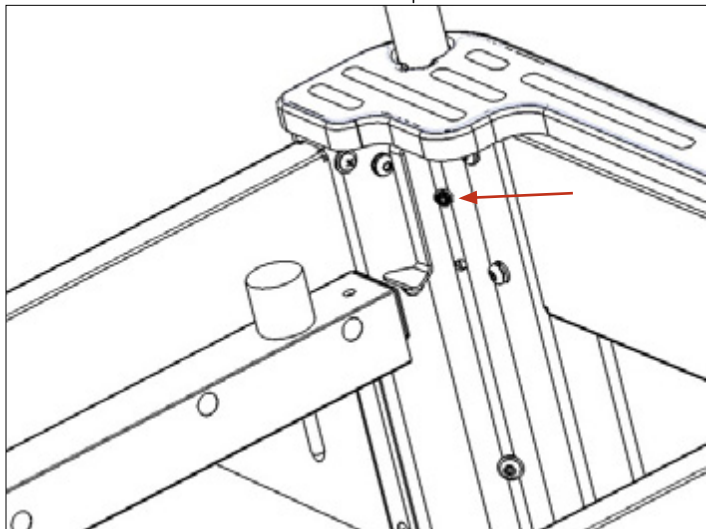


FIGURA C

INSTALLARE IL MAT CONVERSION

6. Sganciare le molle dal carrello e spostare il carrello fino all'estremità in testa al telaio.
7. Posizionare il Mat Conversion alla base del telaio, come mostrato nella FIGURA D.

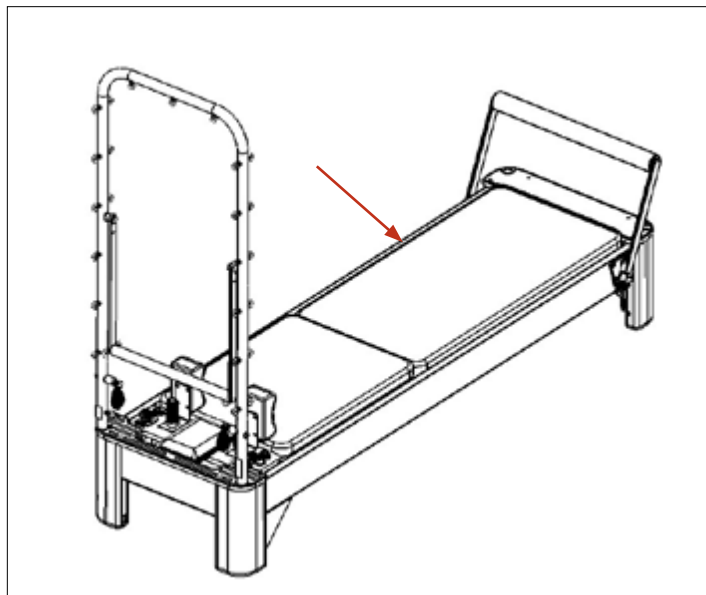


FIGURA D

Domande? Chiama l'assistenza tecnica di Balanced Body al numero +1-916-388-2838 o info@pilates.com.

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

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

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

TUTTA L'ATTREZZATURA

Molle

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

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

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

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

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

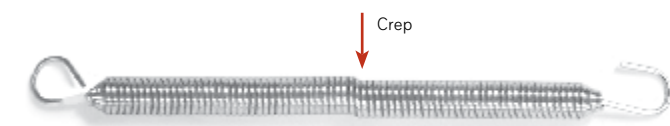


Figura 1

Moschettoni

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

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

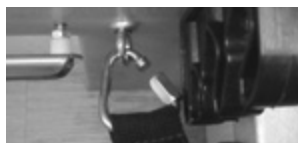


Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio.

BULLONI, DADI E BULLONI

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

CORDE E CINGHIE

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

REFORMER

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

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

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

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

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

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



Figura 3: molle fissate verso il basso.

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

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

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



Figura 4: cinghia per i piedi in tensione.

MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

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

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

Non lubrificare le guide Allegro 2.

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

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

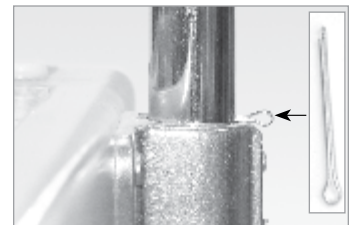


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

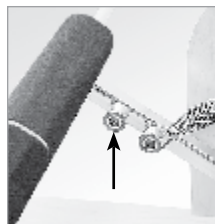


Figura 8: Rondella in fibra

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

PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

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

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

COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

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



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

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

SEDIE

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

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

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

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

1. Suggeriamo di tenere un registro di manutenzione per ciascun pezzo dell'attrezzatura. Tale registro dovrà comprendere quanto segue: una descrizione della macchina, compreso il numero di serie, la data, il luogo di acquisto e il produttore. Tutte queste informazioni sono indicate sulla fattura.
2. Data e descrizione di tutta l'attrezzatura necessaria e ispezioni eseguite.
3. Data e descrizione di ciascuna riparazione, incluso il nome e le informazioni di contatto della persona o dell'azienda che ha effettuato tale riparazione.

PUNTI DI FISSAGGIO DELL'ATTREZZATURA

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



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



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



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



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



Punto di attacco "Hook" trovato su Contrology Reformers.



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

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

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

PEZZI DI RICAMBIO

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

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

Regno Unito: 0800 014 8207

Altre località : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

Fare clic qui per i dati sui brevetti di **Balanced Body**.

PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare i nostri video di montaggio e manutenzione su:

www.pilates.com/podcasts.

USO SICURO DEL REFORMER

Sicurezza e l'Universal Reformer



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

Equilibrio. Coordinazione. Controllo.

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

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



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

Ricerca di un istruttore

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

Resistenza delle molle

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

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



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

Clienti inesperti

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

Impostazione dell'esercizio. Montaggio e smontaggio del Reformer

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

Box di seduta e cinghia per piedi

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



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



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



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



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

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

Funi

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



Immagine di uno strozzatore per fune

Esercizi in piedi ⚠

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



Spaccata laterale in piedi con bastone o spotter

Esercizi dalla parte posteriore ⚠

Ci sono ottime opportunità di esercizi moderni dalla parte posteriore (estremità montante) del Reformer. Tuttavia, è necessaria un'estrema cautela. Non lasciare la presa o perdere il contatto con il carrello quando questo è tirato all'indietro e le molle sono completamente estese. Ciò comporterà un impatto ad alta velocità sull'estremità anteriore (estremità con la barra poggia piedi) 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 poggia piedi ⚠

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



La barra poggia piedi dell'Allegro 1 dispone di diverse posizioni di bloccaggio. Consultare il manuale del proprio Reformer in quanto le barre poggia piedi 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 poggia piedi, montanti), eseguire sempre una messa a punto e un controllo prima dell'uso.

Esercizi in ginocchio parte alta ⚠

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



Espansione della gabbia toracica*

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



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

Movimenti balistici ⚠

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

Lezioni di gruppo con Reformer

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

Ascoltare: il rapporto cliente/istruttore

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

Manutenzione del Reformer

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

SICUREZZA E MANUTENZIONE

SICUREZZA

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

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

PULIZIA

Dopo ogni utilizzo, pulire il pattino del carrello, il poggiatesta, il poggipiedi 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 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 poggiapiedi per l'esercizio.*

Poggiatesta- posizionamento corretto del poggiatesta 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 poggiapiedi e le gambe aperte di una larghezza pari all'anca

Calcagni

Calcagni sulla barra poggiapiedi, spingere indietro e ritornare

Dita dei piedi

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

Prensile

Avampiede avvolgente la barra, spingere indietro e ritornare

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

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

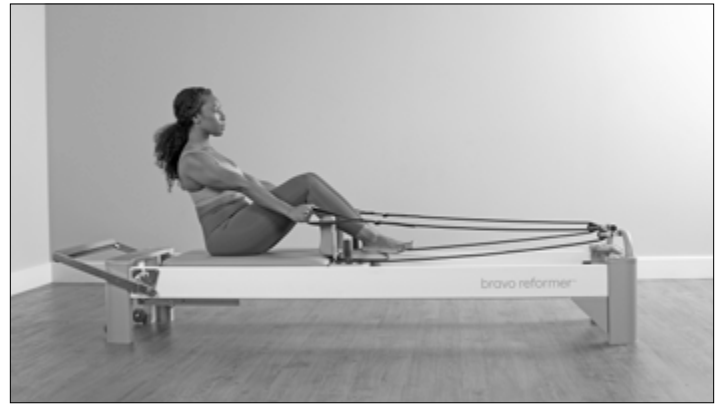
Seduti guardando le funi, ginocchia piegate, anelli in mano con le braccia distese senza irrigidire i gomiti

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



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

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



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

ADDOMINALI 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)

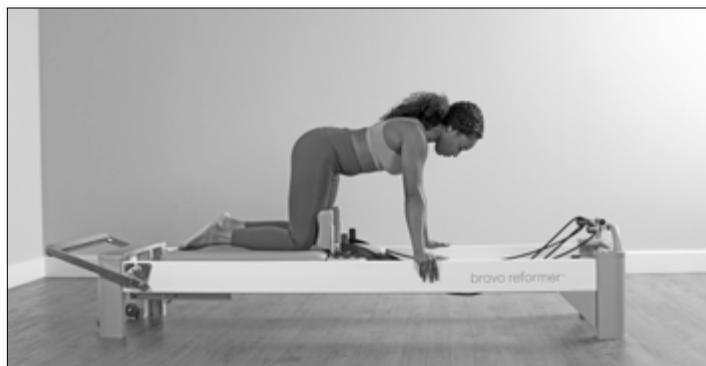
Guardando le cinghie con le ginocchia appoggiate contro i poggia-spalla e tenendo la colonna vertebrale in posizione neutrale parallela al terreno, tirare il carrello in avanti verso la testa flettendo le anche

Variazione- obliquo 1

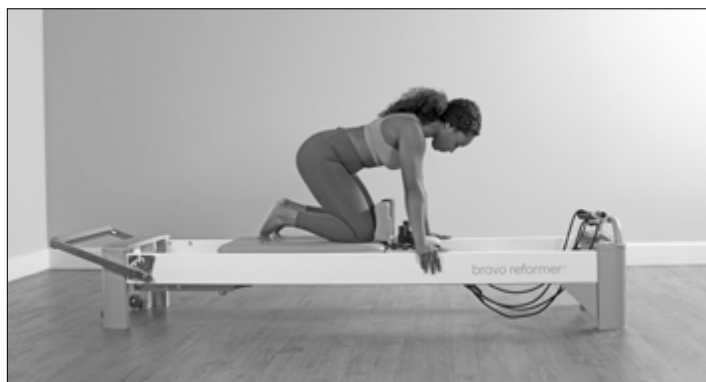
Mettere entrambe le mani sullo stesso lato del telaio lasciando che il torso si pieghi di lato e ruoti mentre le anche rimangono il più possibile dritte e quindi tirare in su entrambe le gambe aumentando la rotazione del torso

Variazione- una sola gamba 1

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



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

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

Posizione iniziale

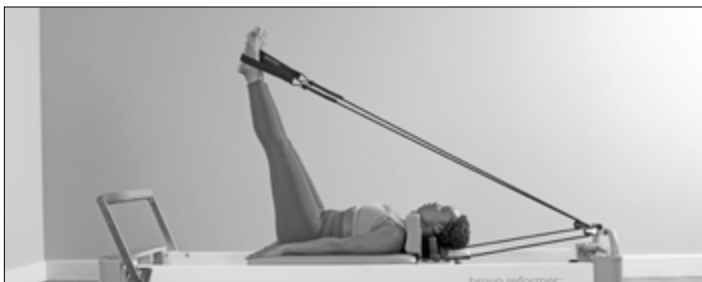
Posizione supina sul carrello, anelli attorno agli archi



Abbassamenti gambe

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

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



Sforbiciate

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

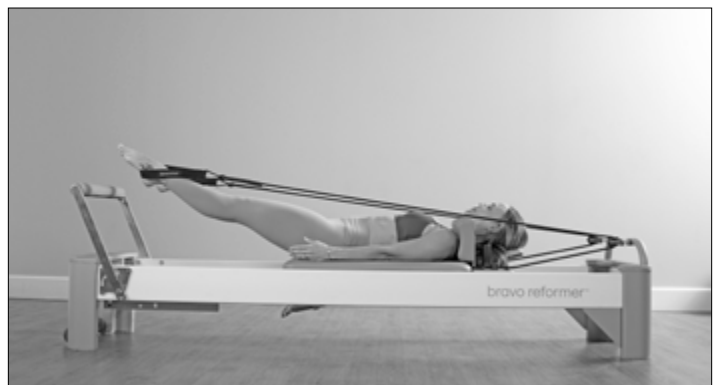
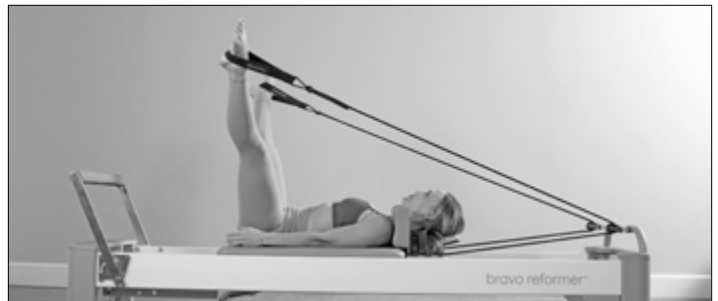
Variazioni- le gambe rimangono al disopra delle anche, le gambe si muovono in giù verso la barra mentre il carrello si



sposta (V)

Movimenti in cerchio

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



BOX (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

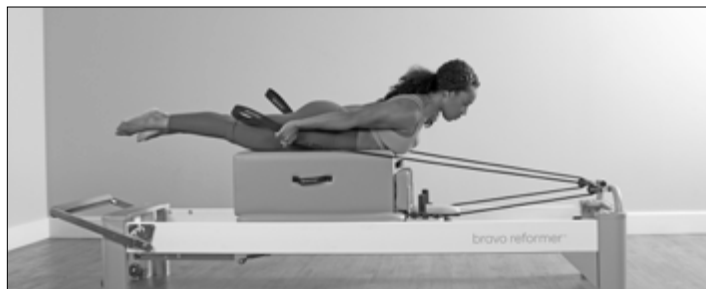
Tirare le funi estendendo le braccia all'infuori sui fianchi

Sollevamento del dorso superiore

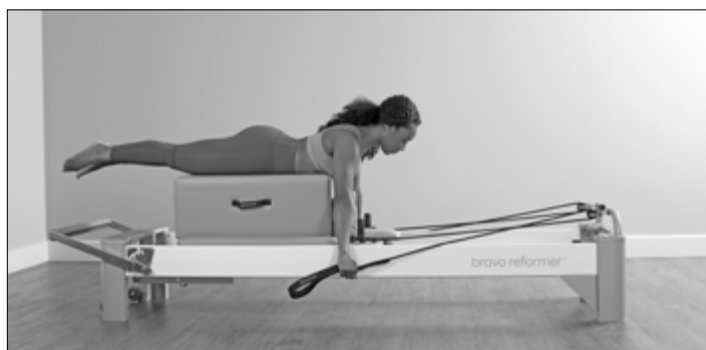
Tirare le funi lungo i bordi del carrello sollevando la parte superiore della schiena

Pressa-tricipite

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



Tirare le cinghie



Tirare le cinghie sollevando la parte superiore del dorso

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.



Cobra

BOX CORTO- ADDOMINALI, TUTTI I LIVELLI

6 ripetizioni **Molle- 4 - 5** **Box- corto**

Cinghia- cinghia per i piedi **Asta nelle mani**

Concentrazione

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



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

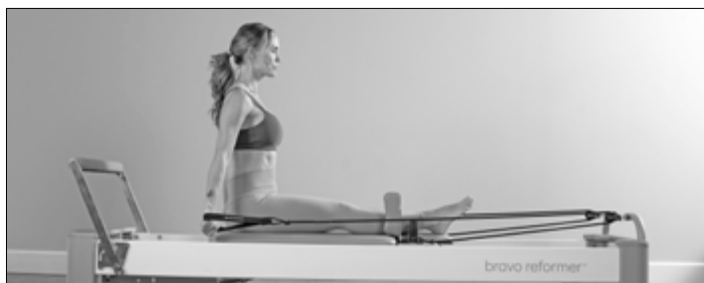
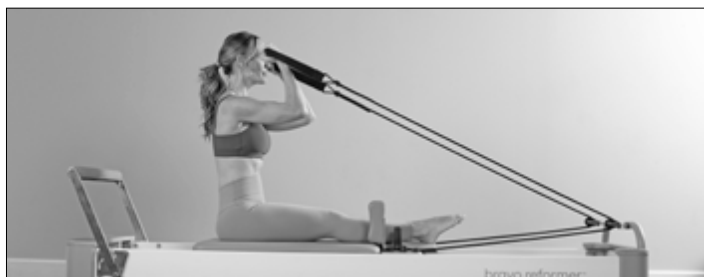
- » Nessuno
- » Variazioni di posizione seduta per tutti gli esercizi
- » Seduti sul carrello, a gambe incrociate, gambe distese o in ginocchio
- » Esercizi rivolti verso le cinghie

Bicipiti

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

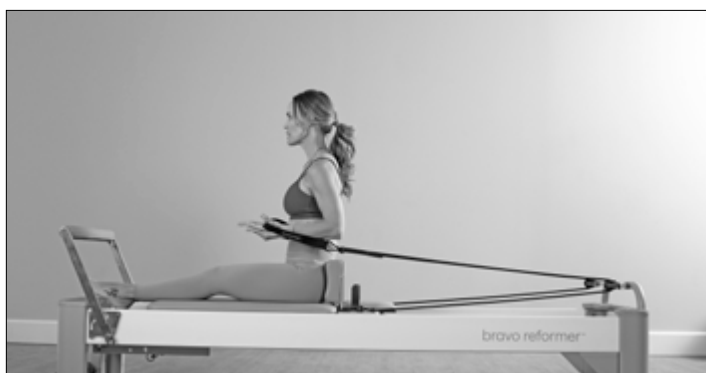
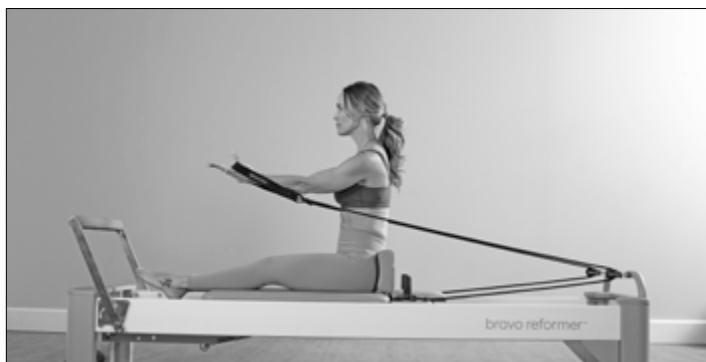
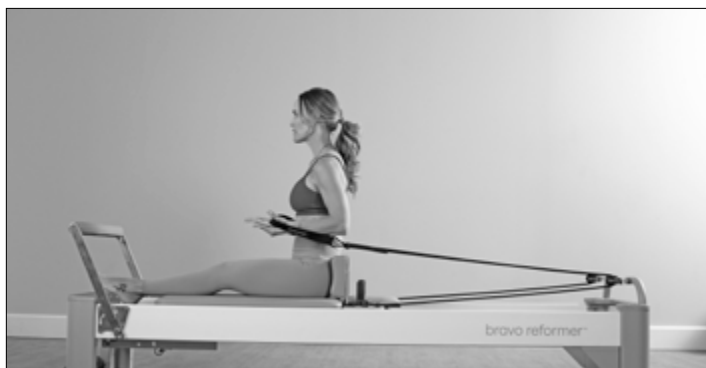
Tricipiti/deltoide posteriore

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



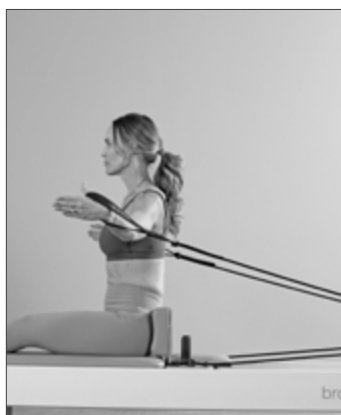
Porgere il vassoio

Seduti rivolti verso la barra 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

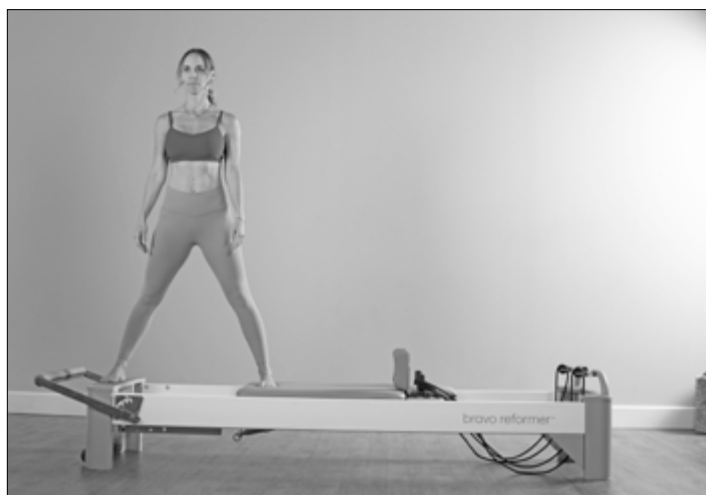
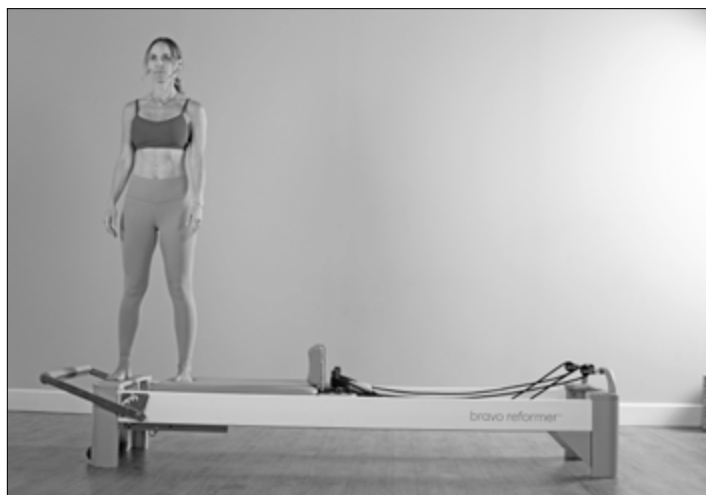
- » Nessuno

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



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 gialledalla 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

Sforbiciate

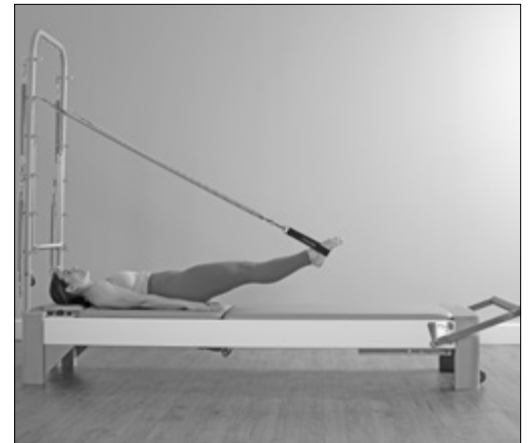
- » Con entrambe le gambe nelle asole, tirare le gambe verso la tavola, quindi aprire e chiudere le gambe, tenendo fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

Camminare

- » 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



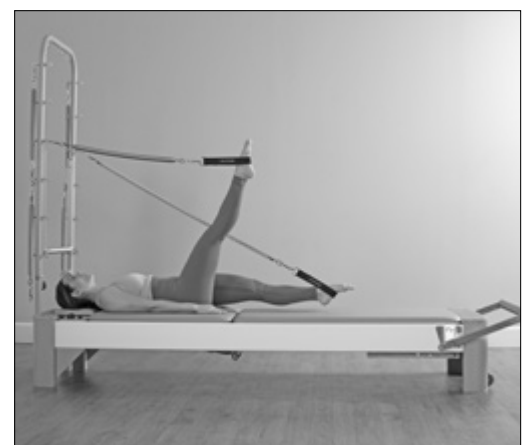
Abbassamenti gambe



Movimenti in cerchio



Camminare (molle in posizione intermedia)



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 agli 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 mediali 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

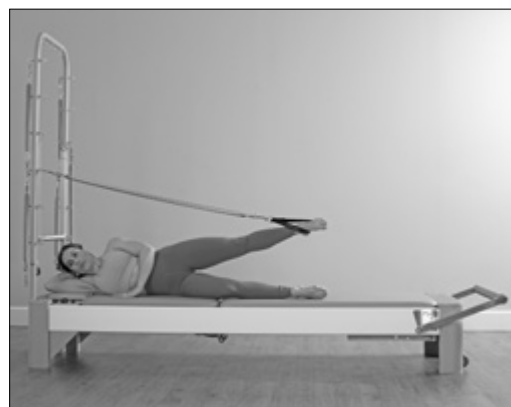
- » Tirare la gamba soprastante verso la gamba sottostante. Mantenere la corretta posizione distesi sul fianco.
- » Variazioni- in posizione parallela, ruotata all'infuori (maggiore spazio per muoversi), ruotata all'interno



Trazione adduttori



Calcio avanti-indietro



Ovali

- » Mantenendo il corretto allineamento, 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 calcio 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



Flessione plantare



- » 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 disopra 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

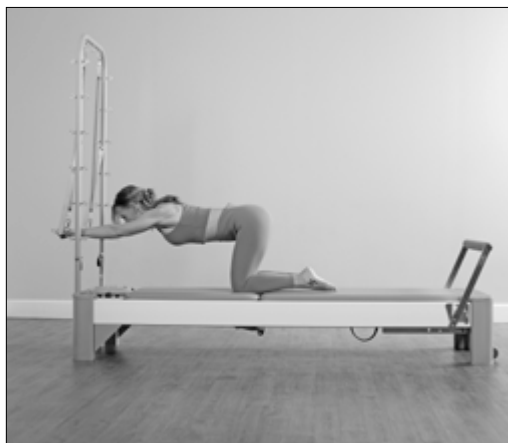
Stiramento gatto/cammello al mat

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 possibil.)



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 in un 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).



Le Bravo Reformer™ avec Tower de Balanced Body®

CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.



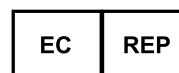
DÉCLARATION SPÉCIFIANT L'USAGE PRÉVU

L'appareil Bravo Reformer™ a été conçu pour être utilisé à des fins de physiothérapie, de réhabilitation, de prévention, de traitement et de soulagement des blessures, de thérapie fonctionnelle et de soutien dans le cadre d'un handicap, ou de renforcement global et d'amélioration de la mobilité du corps humain.

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

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

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



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



Assemblage du Reformer Bravo de Balanced Body

BRAVO REFORMER PARTS LIST

(Veuillez utiliser la liste pour vous assurer que vous avez toutes les parties répertoriées. S'il vous manque une pièce veuillez contactez notre service clientèle au 1-800-PILATES ou au 1-916-388-2838)

DESCRIPTION	N° DE PIÈCE	QTY
Ressort Rouge	14285	3
Ressort Bleu	14286	1
Ressort Vert	14302	1
Sangle Tactile Souple (la paire)	10048	1
Cordes (la paire)	10536	1
Arrêt d'extension du chariot	10414	1
La box	12431D	1
Risers	18696/18697	2
Bouton du riser	18779	2
Poste des repose- épaule	18660	2
Support des repose- épaule	18905	2
Sangle de pied	16309	1
Assemblage de la barre de pied	18700	1
Clé carrée	11833	2
Rondelle argentée	17263	2
Boulon à épaulement	18797	2
Boulon	13744	2
Rondelle de finition	10522	2
Roue de transport avec support	18699	2
Boulon Allen	14018	4
Clé	11851	1
Clé Allen 5/23	13778	1
Clé Allen 3/16	13777	1
Clé Allen 1/8	13780	1
Collier de fixation à ressort	11816	5

1. Tourner le chariot et nettoyer les deux roues et les surfaces complètes du rail à l'intérieur du châssis. Placez soigneusement le chariot dans le cadre avec l'appuie-tête orienté à l'opposé de la plate-forme.

ATTACHEZ LES RESSORTS DESSOUS LE CHARIOT.

2. Localisez le support avec cinq trous fendus sous le chariot. Accrochez les ressorts sur le dessus du support des ressorts. Voir Image A.

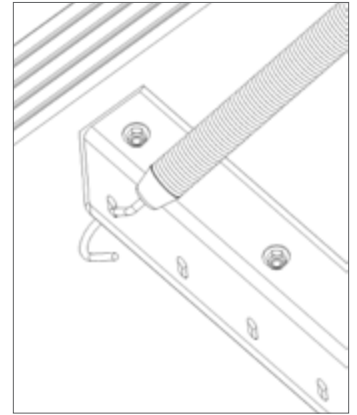


Fig. A

INSTALLEZ LE RISERS

3. Chaque réhausseur est livré avec une poulie installée. Guidez chaque colonne montante à travers le trou dans la jambe à l'extrémité du cadre, avec la poulie faisant face au chariot. Les risers peuvent être ajustés à deux hauteurs différentes. Il y a une marque d'identification sur le riser pour l'ajuster à une hauteur plus élevée. En alignant cette marque avec le haut de la plate- forme vous amène au niveau supérieur. Voir Figure B et Figure C. Réglé le rehausseur à la hauteur appropriée pour l'utilisateur et les exercices effectués. Installer le boulon avec la rondelle dentelée dans le trou du pied et verrouiller le réhausseur en serrant le boulon. Verrouillez le réhausseur en serrant le boulon en an utilisant la clé Allen 1/8 fournie pour serrer la vis de réglage.

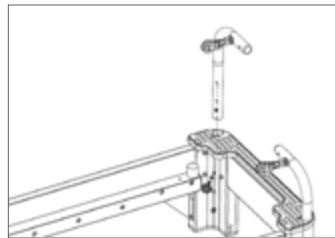


Fig. B

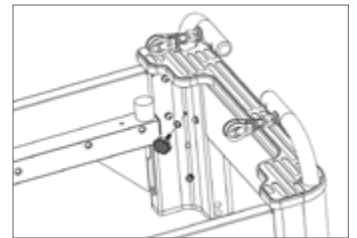


Fig. C

Pour atteindre la position inférieure du réhausseur, desserrez la visse de réglage, puis desserrer et retirer le boulon, laissant le riser aller jusqu'à ce qu'il repose sur le bouchon installé dans le pied. Maintenant, installez, puis serrez le boulon avec la rondelle dentelée et réglez la visse. Voir figure D.

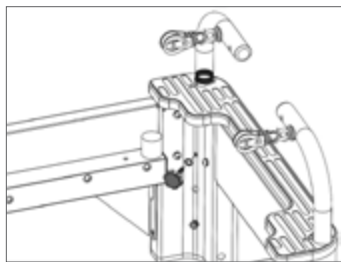


Fig. D

Note- Assurez-vous toujours que le boulon est complètement serré avant de tirer sur les montants.

INSTALLEZ LES REPOSES ÉPAULES

- Les repose-épaules s'installent avec un poteau fileté noir. Placez les repose-épaule dans la découpe sur le chariot et insérez le poteau fileté dans le trou et serrez. Voir figure E.

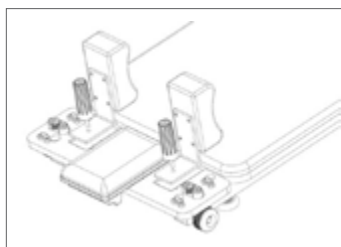


Fig. E

Remarque : Pour que le repose-épaule soit complètement sécurisé, le poteau doit être serré complètement vers le bas.

Remarque : le repose-épaule peut être installé dans deux positions. Une position est plus large et plus confortable pour les épaules larges. Échangez le repose-épaule gauche et droite afin de changer la configuration standard à la configuration large.

ATTACHEZ LES CORDES

- TPour fixer les cordes, placer d'abord au moins un ressort sur la barre de ressorts afin de maintenir le chariot en place. Dérouler et séparer les cordes. Installez les sangles sur les cordes comme le montre l'image F.

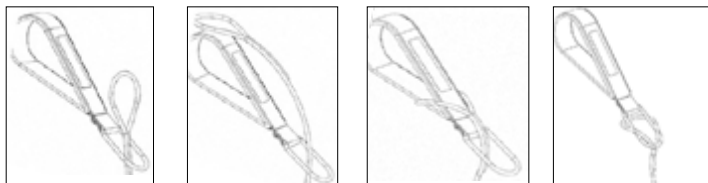


Fig. F

- Accrochez les sangles sur le repose-épaule et enfiler l'autre extrémité de la corde à travers la poulie et revenez dans la cale de la came sur le chariot. Assurez-vous de passer par les sangles oculaires noires des deux côtés de la cale de came comme montré à l'image G.

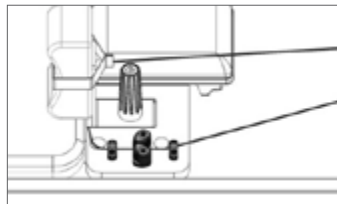


Fig. G

Remarque : Toujours pousser la corde vers le bas dans les crampons de cam pour assurer une bonne adhérence. Tirez sur la boucle pour vérifier que la corde est sécurisée.

INSTALLATION DE LA BARRE DE PIED

- Prenez la barre de pied avec la couture face au chariot. Alignez les goupilles sur la barre de pied avec les rainures sur le cadre monté des tourillons. Poussez uniformément de sorte que les deux broches ont traversées dans la plus grande rainure dans les tourillons. Voir Image 7.

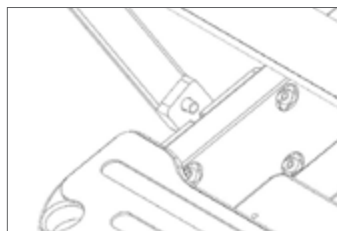


Fig. H

- Faites pivoter la barre de pied jusqu'à ce que la rainure rectangulaire sur la barre de pied s'aligne avec le trou fileté dans les tournillons. Voir image I.

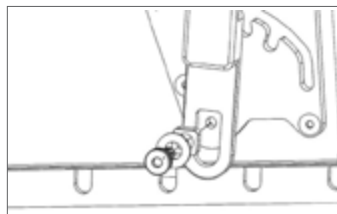


Fig. I

- Installez une grande rondelle, puis le curseur carré sur le boulon et enfiler les dans les trous du tourillon en vous assurant que le curseur carré est aligné avec la fente rectangulaire dans la barre de pied. Utilisez la clé fournie 11851 pour serrer les deux boulons en toute sécurité. Image J.



Fig. J

AJUSTEMENT DE LA BARRE DE PIED

10. Pour ajuster la barre de pied saisir les deux côtés de la barre et tirer vers le haut, voir figure K puis incliner à l'angle souhaité voir image L et placer la barre la rainure. Toujours pousser vers le bas la barre de pied pour s'assurer qu'elle est bien verrouillée.

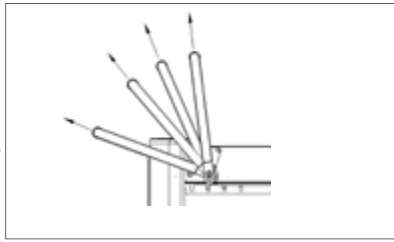
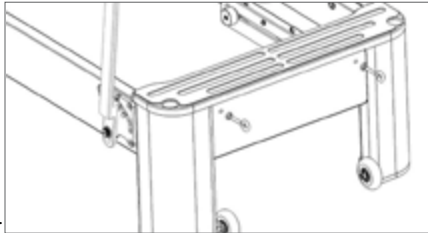


Fig. L

INSTALLEZ LES BOUCLE OCULAIRE DES SANGLES DE PIED

11. Placez la rondelle de finition sur le boulon oculaire avec le côté arrondi loin des fils et se connecter dans le trou situé à l'extrémité du pied.



Utiliser un tournevis

Fig. M

ou un élément similaire insérer par l'ouverture sur les boulons oculaires et serrer fortement. Voir image M

INSTALLATION DES SANGLES

12. Desserrer l'écrou hexagonal sur le lien rapide triangulaire situé à l'extrémité de la sangle de pied. Installe le lien rapide sur le boulon oculaire et serrez en toute sécurité l'écrou hexagonal.



Fig. N

Refaire la même chose de l'autre côté. Voir Image N.

INSTALLATION DES SUPPORT DES ROUES DE TRANSPORT

13. Positionnez les supports des roues de transport contre la partie intérieur du pied en dessous du socle comme le montre l'image O. Placer les 2 boulons à travers le support et serrer avec une clé Allen 5/32. Répéter la même chose de l'autre côté.

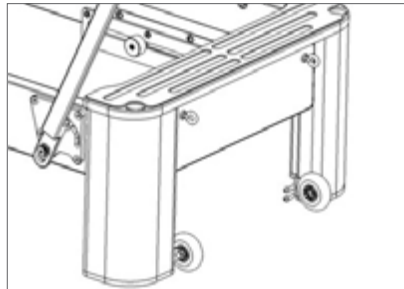


Fig. O

AJUSTEMENT DE LA BARRE DE RESSORTS

14. Pour ajuster la barre de ressort pour les utilisateurs de grande taille, soulevez la barre de ressort en saisissant la barre ronde où les crochets sont installés et faites glisser vers l'extrémité du cadre dans la position souhaitée. Lors de l'utilisation de la barre de ressort en position 1 ou 2, assurez-vous que le stopper est installé dans le trou correspondant sur le rail. Voir image P.

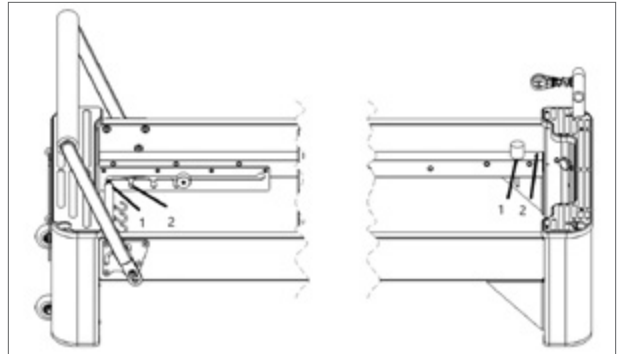


Fig. P

Note: Remarque : Assurez-vous que la barre de ressort est placée correctement et sécurisé avant l'utilisation.

INSTRUCTIONS POUR LE COLLIER DE RESSORT

Pour installer les colliers de ressort, déconnectez le ressort de l'extrémité du Reformer côté pieds. Faites glisser la fente du collier sur le col du ressort comme indiqué dans la Figure Q. Tournez le collier et poussez vers le haut pour le fixer.



Fig. Q

FIXATION DES RESSORTS

Fixez les ressorts selon la configuration souhaitée par l'utilisateur en passant l'extrémité en crochet du ressort dans les fentes du support vertical, comme illustré dans la Figure R. Déposez les ressorts inutilisés dans le berceau du support suspendu. Activez les ressorts selon les besoins en passant l'extrémité en anneau par-dessus le crochet de la barre à ressorts.

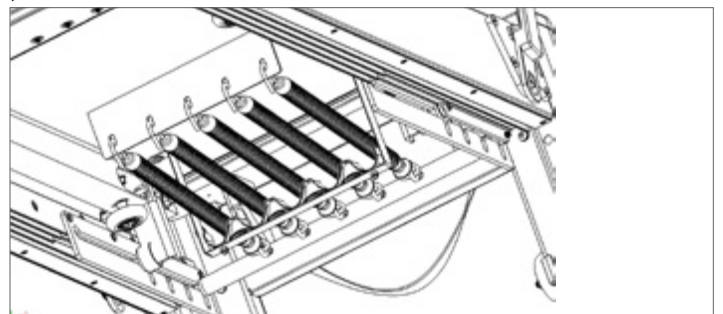


Fig. R

QUESTIONS?

Appelez le support technique Balanced Body au 1-800-PILATES OU +1916-388-2838. INSTALLEZ LE CHARIOT

Instructions d'installation de la conversion de tour et de tapis Bravo

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'installer la tour Bravo.

Ces instructions comprennent une liste de pièces. Veuillez utiliser cette liste pour vous assurer que vous avez toutes les pièces nécessaires à l'installation. S'il vous manque une pièce, veuillez contacter notre service à la clientèle au 1-800-PILATES (1-800-745-2837).

OUTILS REQUIS (INCLUS)

- » Clé Allen de 3/16 (13777)
- » Clé Allen de 5/32" (13778)

PIÈCES POUR TOUR

DESCRIPTION	N° DE RÉFÉRENCE	QTÉ
Tour Bravo	18964	1
Guide de corde Bravo	19022	2
Vis à tête ronde, 10-24 x ."	15213	4
Conversion de tapis Bravo	18692	1
» Clé Allen de 1/8	13780	1

DISPOSEZ TOUTES LES PIÈCES, RETIREZ LES CONTREMARCHES

1. Assurez-vous d'avoir tous les composants répertoriés dans la liste des pièces.
2. Si des colonnes montantes sont installées, desserrez la vis de réglage, retirez la vis moletée et retirez la colonne montante.

INSTALLER DES GUIDES-CÂBLES

3. À l'aide de la clé Allen 1/8" que vous avez utilisée pour desserrer la vis de réglage et les vis fournies, fixez le guide-câble au bas de la plate-forme d'extrémité de tête, comme indiqué sur la FIGURE A ; faites cela des deux côtés.

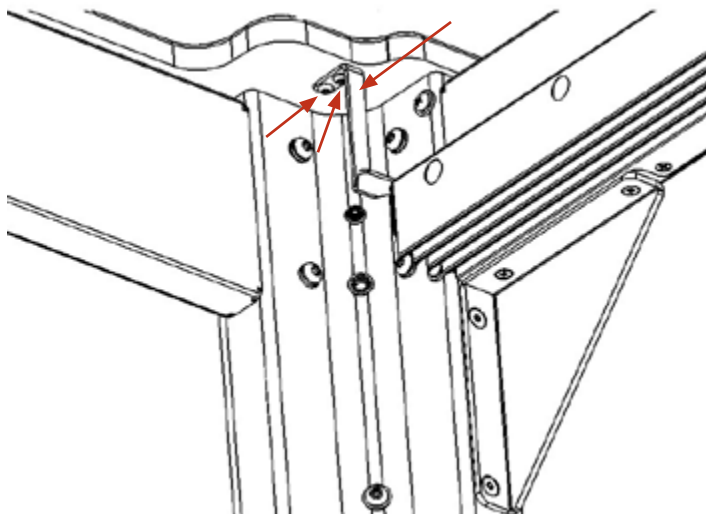


FIGURE A

INSTALLER LA TOUR DANS LA TÊTE DU CADRE

4. Abaissez la tour dans la tête du cadre, comme illustré à la FIGURE B. Il peut être nécessaire de fléchir légèrement la tour pour s'adapter aux ouvertures des pieds. Abaissez la tour jusqu'à ce qu'elle s'arrête.

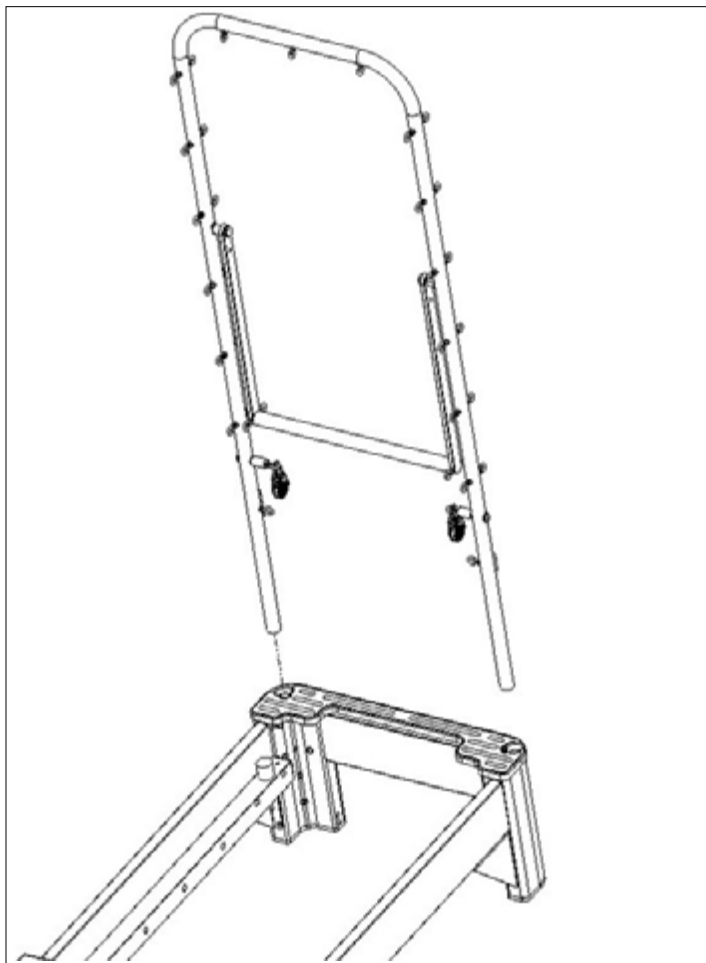


FIGURE B

5. Serrez la vis de réglage à l'aide de la clé Allen 1/8", comme illustré à la FIGURE C. Répétez l'opération pour les deux côtés.

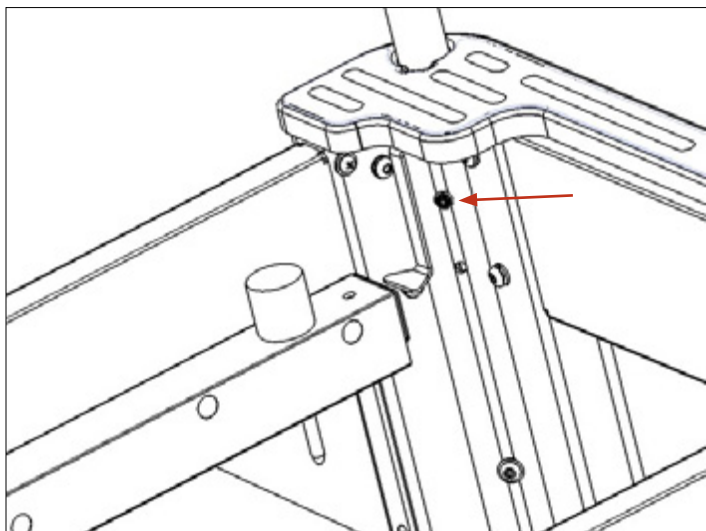


FIGURE C

INSTALLER LA CONVERSION DE TAPIS

6. Débranchez les ressorts du chariot et déplacez le chariot jusqu'à la tête de la machine.
7. Placez la conversion de tapis sur l'extrémité du pied de la machine, comme indiqué sur la FIGURE D.

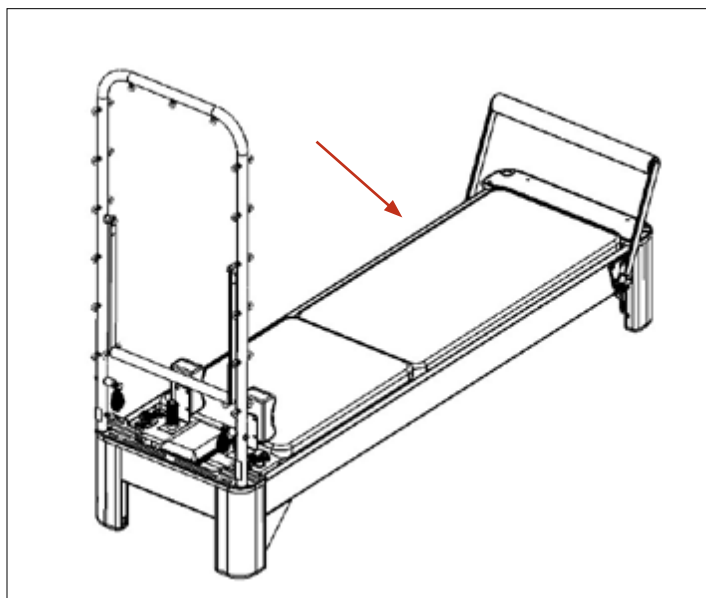


FIGURE D

Avez-Vous Des Questions? Appelez l'assistance technique de Balanced Body au +1-916-388-2838 ou info@pilates.com.

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

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

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

TOUS LES ÉQUIPEMENTS

Ressorts

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

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

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

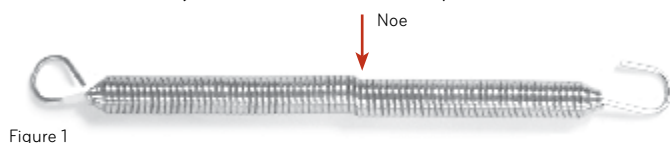


Figure 1

Mousquetons

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

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

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

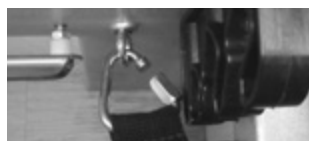


Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

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

CORDES ET SANGLES

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

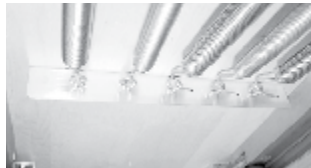


Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

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

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

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



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROUES ET DES RAILS DU REFORMER

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

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

Ne lubrifier pas les 2 rails Allegro 2.

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

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

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

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

TABLE DE TRAPEZE (CADILLAC) ET TOURS

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

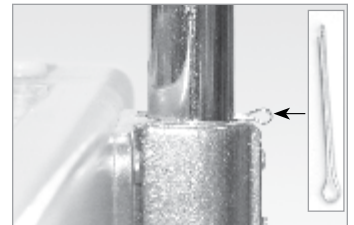


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

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

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

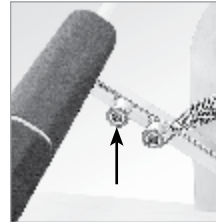


Figure 8 : Rondelle en fibre

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

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DU REVÊTEMENT

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

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



Figure 9: Serrez les boulons avec deux doigts

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ÉCROUS ET LES BOULONS.

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

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

Utilisez ensuite une petite clé pour serrer davantage les écrous. **Figure 9.**

CHAISES

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

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

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

POINTS D'ATTACHEMENT DE L'ÉQUIPEMENT

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



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



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



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



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



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



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



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

JOURNAL D'INSPECTION ET DE MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

Nous vous suggérons de tenir un journal de maintenance pour chaque pièce d'équipement. Le journal devrait comprendre :

1. une description de la machine, notamment le numéro de série, la date et le lieu d'achat et le fabricant. Toutes ces informations devraient figurer sur la facture.
2. Date et description de tous les entretiens et inspections nécessaires effectués.
3. Date et description de chaque réparation, notamment le nom et les coordonnées de la personne ou de l'entreprise qui a effectué la réparation.

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.

REFORMER : UTILISATION ET SÉCURITÉ

Utiliser l'Universal Reformer en toute sécurité



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

Équilibre. Coordination. Contrôle.

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

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



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

Trouver un moniteur

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

Résistance des ressorts

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

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



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

Utilisateurs inexpérimentés

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

Préparation des exercices. Montée et descente du Reformer



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

La Sitting Box et le Footstrap



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



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



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



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



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

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

Les cordes

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

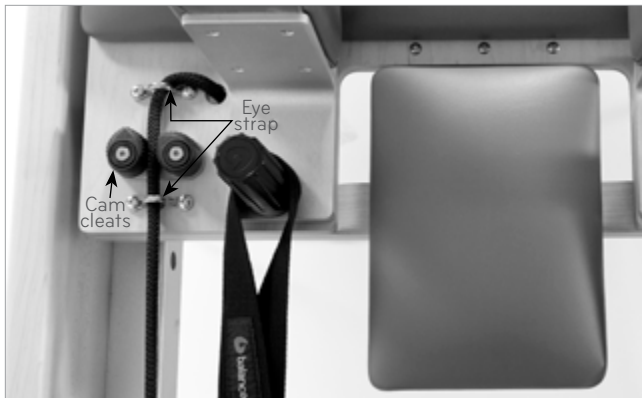


Photo des taquets de blocage

Exercices en position debout



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



Grand écart debout avec perche de gondole ou accompagnateur

Travail sur la partie arrière



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

La Footbar



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



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

Vérification

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

Exercices en position agenouillée haute ⚠

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



Étirement du buste*

Position agenouillée les bras orientés vers la Footbar -

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



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

Mouvements balistiques ⚠

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

Reformer en groupe

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

L'écoute et la relation élève/moniteur

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

Entretien du Reformer

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

SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

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

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-pointer

- » 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° 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

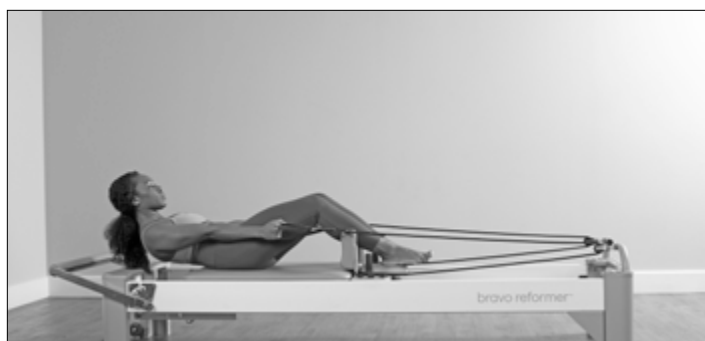
Tenir les boucles avec les bras tendus, rouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis remonter en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

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 (deltoïdes) 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 en les étirant 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



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

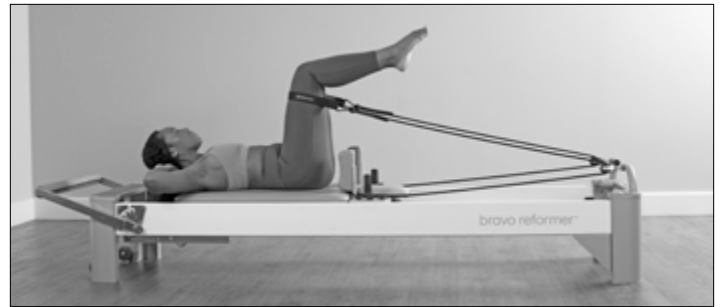
Couché dorsal face aux câbles, colonne vertébrale au neutre, genoux fléchis à 90 degrés, boucles autour des genoux, tête supportée par les mains, coudes bien écartés

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)

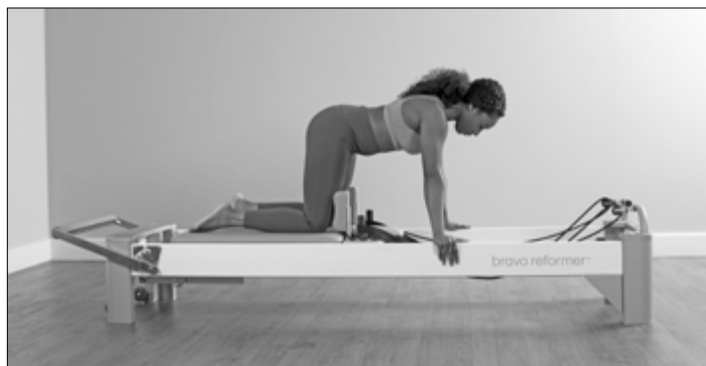
Se mettre en face des sangles avec les genoux contre les appui-épaules, en gardant le rachis en position neutre et parallèle au sol. Tirer le chariot vers la tête en fléchissant les hanches.

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

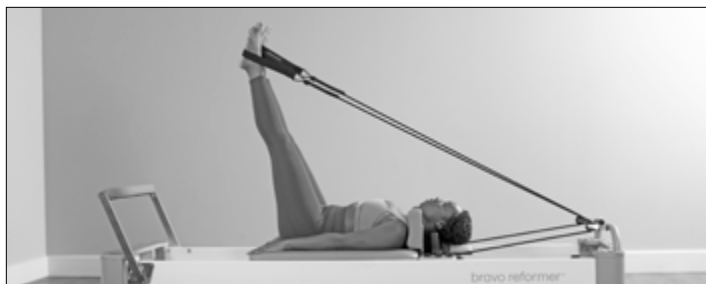
Couché dorsal sur le chariot, boucles autour des voûtes plantaires



Abaissements de jambes

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

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



Ciseaux

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

Variantes : jambes maintenues au-dessus des hanches ; abaissement des jambes vers la barre tandis que le chariot se

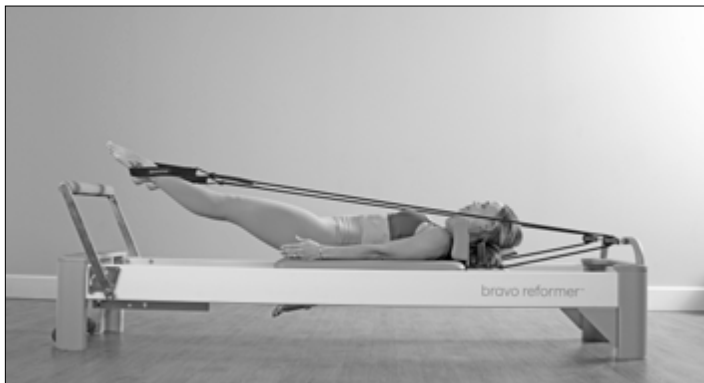


déplace (pour former un V).

Cercles

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

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



COFFRE 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

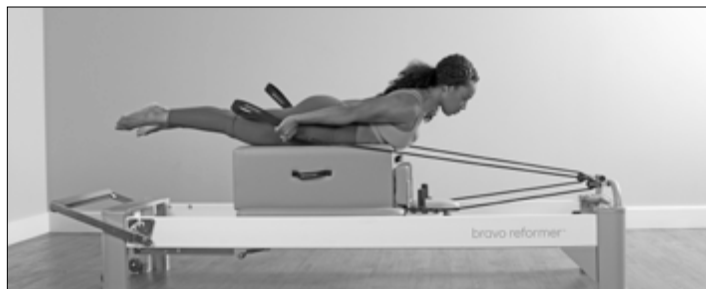
Tirer les câbles vers les hanches en étendant les bras latéralement

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 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.



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, expirer 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.

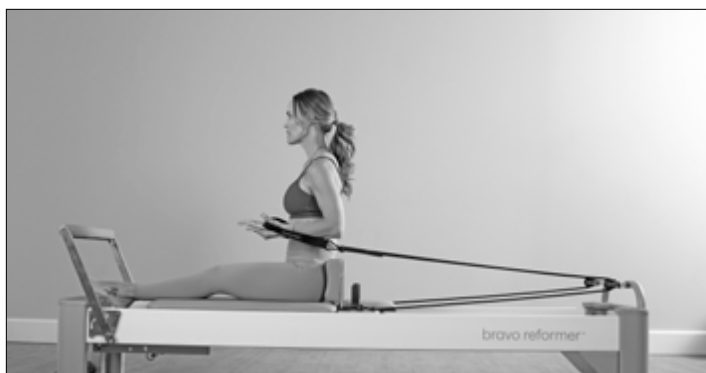
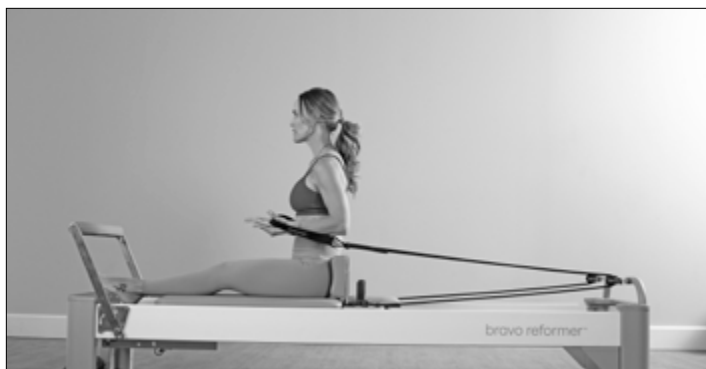
Triceps et deltoïdes postérieurs

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



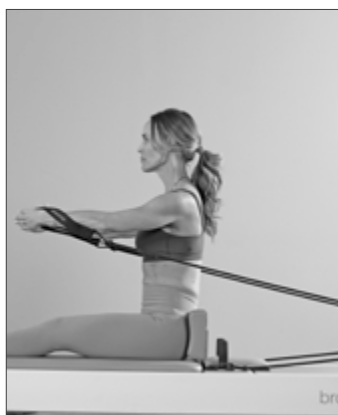
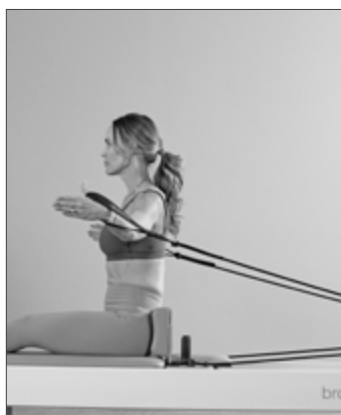
Servir un plateau

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



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.

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

Préalables : Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre un nouvel exercice.

Position de départ : La position à prendre pour commencer l'exercice sur le banc Trapèze.

*Le cas échéant.

DÉROULÉS ARRIÈRE – NIVEAU 1

6 à 10 répétitions

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

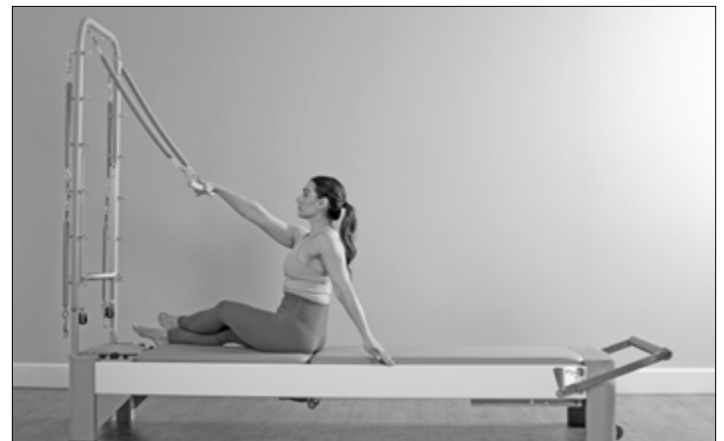
- » Tenir la barre avec les bras tendus, dérouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis rouler vers le haut en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

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.



Déroulés 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

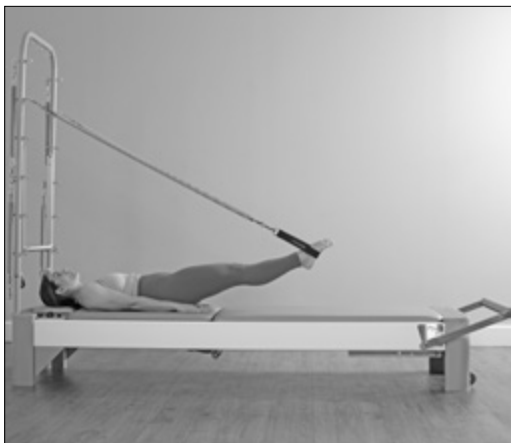
- » Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro et les cuisses jointes, abaisser les jambes vers le banc en maintenant la stabilité du pelvis.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ballon ou cerceau magique tenu entre les jambes.

Cercles

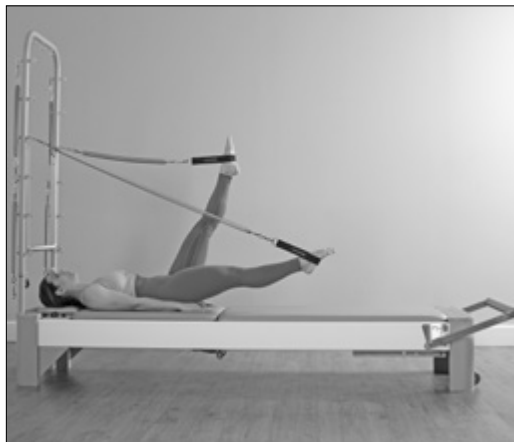
- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser les jambes vers la table puis écarter et resserrer les jambes, en maintenant le bassin stable.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur



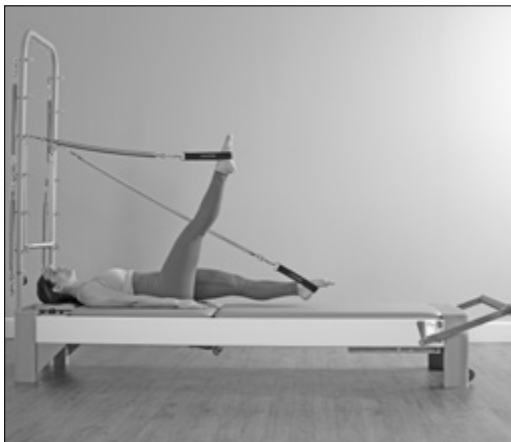
Abaissements de jambes



Cercles



Marche (ressorts en position médiane)



Ciseaux

- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser les jambes vers la table puis écarter 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

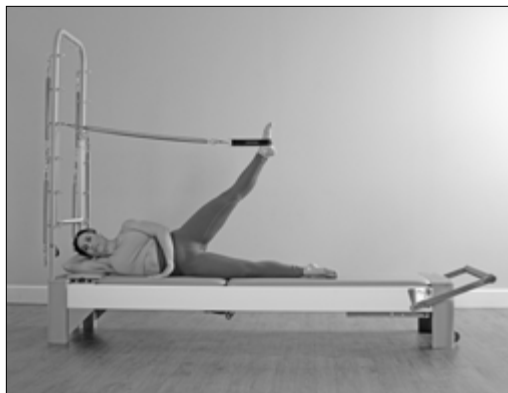
Certaines lésions du dos, lésions du genou et articulations sacro-iliaques instables

Position de départ

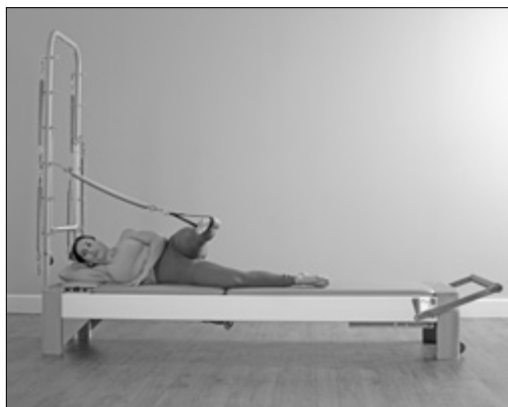
- » Se coucher sur le côté sur le Tower avec l'arrière du corps parallèle au bord arrière du matelas et les jambes légèrement en avant.
- » Soutenir le corps en se tenant au montant avec le bras inférieur ou en posant la tête sur ce dernier.
- » Placer la boucle autour de l'arceau.

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



Ovales

- » 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.
- » Pousser la barre vers le plafond en dépliant les genoux, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale, revenir à la



Pliés



Flexion plantaire



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 vertèbre par vertèbre pour finir assis sur les ischions.
- » Pousser la barre vers le haut et incliner le buste vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos plat avant de recommencer.



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

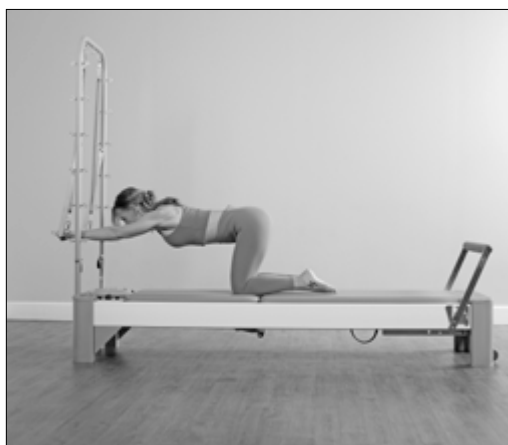
Étirements du chat et du chameau au sol

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).



Balanced Body® Bravo Reformer™ mit Turm

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.



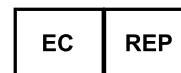
ANGABE DER BESTIMMUNGSGEMÄSSEN VERWENDUNG

Das Gerät Bravo Reformer™ wurde vom Hersteller für die Verwendung durch Personen zu Zwecken der Physiotherapie, der Rehabilitation, der Vorbeugung, Behandlung und Linderung von Verletzungen, der unterstützenden, funktionellen Therapie bei einer Behinderung oder zur allgemeinen Stärkung und Verbesserung der Mobilität des menschlichen Körpers vorgesehen.

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

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

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



EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands



Montageanleitung für den Balanced Body Bravo Reformer

BRAVO REFORMER TEILE LISTE

(Bitte verwenden Sie diese Liste, um sicherzustellen, dass Sie alle Teile haben.
Falls ein Teil fehlt, wenden Sie sich bitte an die Kundendienstabteilung: +
1-800-PILATES oder +1-916-388-2838.)

BESCHREIBUNG	TEILNUMMER	ANZAHL
Rote Feder	14285	3
Blaue Feder	14286	1
Grüne Feder	14302	1
Soft Touch Schlaufen (Paar)	10048	1
Seile (Paar)	10536	1
Carr Extension Stopper	10414	1
Sitting Box	12431D	1
Risers	18696/18697	2
Riser Knopf	18779	2
Schulterstützenpfosten	18660	2
Schulterstützen mit Klammern	18905	2
Knöchelriemen	16309	1
Knöchelriemenanbau	18700	1
Vierkantschlüssel	11833	2
Silber Unterlegscheiben	17263	2
Bundschrauben	18797	2
Ringschrauben	13744	2
Silber Unterlegscheiben	10522	2
Transporträder mit Klammern	18699	2
Innensechskantschrauben	14018	4
Sechskantschlüssel	11851	1
5/32" Inbusschlüssel	13778	1
3/16" Inbusschlüssel	13777	1
1/8" Allen Wrench	13780	1
Federbefestigung	11816	5

1. Drehen Sie den Schlitten um und reinigen Sie die Räder und auch die gesamte Länge der Schienen an der Rahmeninnenseite. Setzen Sie den Schlitten vorsichtig in den Rahmen, mit dem Kopfstützenende gegenüber dem Standplattförmende.

BEFESTIGEN SIE DIE FEDERN AN DER UNTERSEITE DES SCHLITTENS

2. Finden Sie die Leiste mit 5 Schlitzten auf der Schlittenunterseite. Haken Sie die Federn in die Schlitzte. Die Federhaken sollen nach unten zeigen, wenn der Schlitten im Rahmen sitzt. Setzen Sie das andere Ende der Feder auf die Federstütze. Siehe Abbildung A.

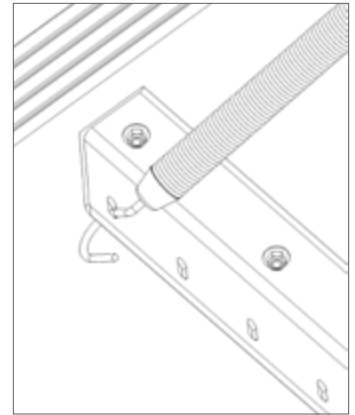


Abbildung A

INSTALLIEREN SIE DIE RISERS

3. Jeder Riser kommt mit einer Umlenkrolle installiert. Führen Sie die Riser durch die Löcher in den Beinen am Kopfende des Rahmens ein, mit den Umlenkrollen zum Schlitten hingerrichtet. Die Risers können auf zwei verschiedene Höhen eingestellt werden. Am Riser befindet sich eine ID Markierung für die höhere Einstellung. Wenn Sie diese Markierung mit der Beinoberkante auf eine Linie bringen, ist das die höhere Riser-Position. Siehe Abbildung B und Abbildung C. Montieren Sie den Knopf mit der Zahnscheibe in das Loch im Bein und sichern Sie den Riser, indem Sie den Knopf festdrehen..

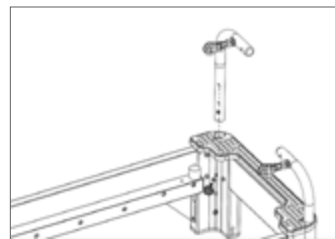


Abbildung B

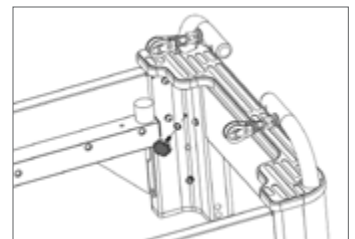


Abbildung C

Für die niedrigere Riser-Position lösen und entfernen Sie den Knopf. Lassen Sie den Riser so weit nach unten gehen, bis er auf dem Stopper, der im Bein installiert ist, ruht. Jetzt installieren Sie den Knopf and drehen ihn mit der Zahnscheibe fest. Siehe Abbildung D.

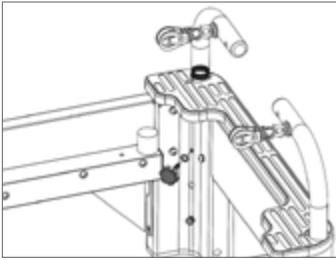


Abbildung D

Achtung – Stellen Sie immer sicher, dass der Knopf ganz festgedreht ist, bevor Sie an den Risers ziehen.

INSTALLIEREN SIE DIE SCHULTERSTÜTZEN

- Die Schulterstützen werden mit einem schwarzen schraubbaren Pfosten installiert. Setzen Sie die Schulterstützen in die Aussparungen auf dem Schlitten, führen Sie die schraubbaren Pfosten in die Löcher und drehen Sie sie fest. Siehe Abbildung E.

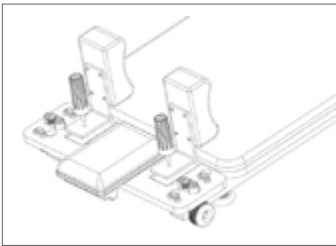


Abbildung E

Achtung – Um die Schulterstützen komplett zu sichern, müssen die Pfosten bis ganz nach unten festgeschraubt werden.

Achtung – Die Schulterstützen können in zwei verschiedenen Positionen installiert werden. Eine Position ist weiter und bequemer für breite Schultern. Tauschen Sie die linke und die rechte Schulterstütze aus, um von Standard zu Weit zu wechseln.

BRINGEN SIE DIE SEILE AN

- Um die Seile anzubringen, haken Sie mindestens eine Schlittenfeder an der Federstange an, damit der Schlitten nicht wegrollt. Öffnen und trennen Sie die Seile. Bringen Sie die Schlaufen an den Seilen an (siehe Abbildung F).

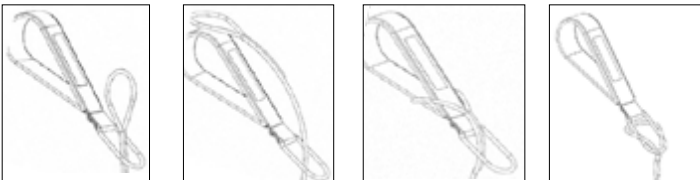


Abbildung F

- Hängen Sie die Schlaufen über die Schulterstützen und führen Sie das andere Seilende durch die Umlenkrolle zurück zur Klampe am Schlitten. Stellen Sie sicher, dass Sie durch die schwarzen Schellen auf beiden Seiten der Klampe gehen (siehe Abbildung G).

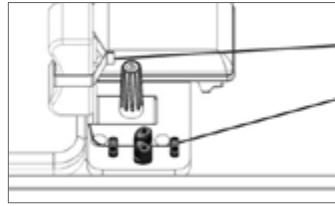


Abbildung G

Achtung – Für einen guten Halt drücken Sie die Seile immer in die Klampen hinein. Ziehen Sie an den Schlaufen, um sicherzustellen, dass das Seil hält.

INSTALLIEREN SIE DIE FUSSTANGE

- Nehmen Sie die Fußstange in die Hand mit der Naht vom Schlitten weggerichtet. Bringen Sie die Steckstifte an der Fußstange in eine Linie mit den Schlitten in dem am Rahmen montierten Zapfenlager. Drücken Sie gleichmäßig nach unten, damit beide Stifte durch die Schlitzte in die grösseren Schlitzte des Zapfenlagers gehen. Siehe Abbildung H.

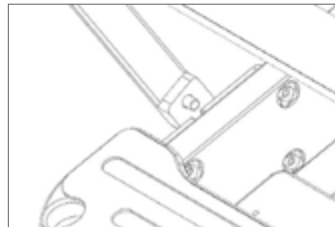


Abbildung H

- Schwenken Sie die Fußstange, bis das rechteckige Loch an der Fußstange mit dem Gewindeloch am Zapfenlager auf einer Linie ist. Siehe Abbildung I.

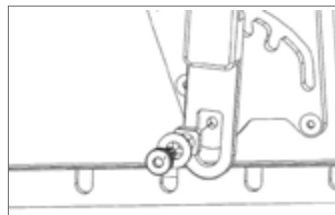


Abbildung I

- Installieren Sie eine große Unterlegscheibe, dann das rechteckige Gleitstück auf die Schrauben und dann in die Löcher im Zapfenlager. Stellen Sie sicher, dass das rechteckige Gleitstück auf einer Linie mit dem rechteckigen Loch an der Fußstange ist. Verwenden Sie den Sechskantschlüssel (11851), um beide Schrauben gut festzuziehen. Siehe Abbildung J.



Abbildung J

FUSSSTANGENEINSTELLUNGEN

10. Um die Fussstange zu verstellen, greifen Sie die Fussstange an beiden Seiten und ziehen Sie sie nach oben (siehe Abbildung K). Dann kippen Sie sie in die gewünschte Position (siehe Abbildung L) und bringen die Fussstange nach unten in die Einbuchtung. Damit die Fussstange gesichert in Position ist, drücken Sie sie immer nach unten.

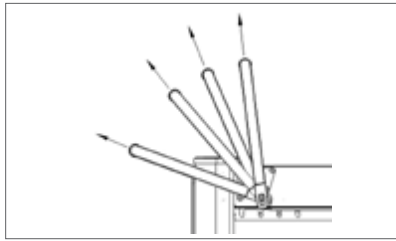


Abbildung L

INSTALLIEREN SIE DIE AUGENSCHRAUBEN FÜR DEN KNÖCHELRIEMEN

11. Legen Sie die silber Unterlegscheiben auf die Augenschrauben, die abgerundete Kante vom Gewinde weg. Führen Sie die Schrauben in die Löcher an der Rahmenaußenseite am Fußende ein. Mit einem Schraubenzieher oder ähnlichem Werkzeug im Loch der Augenschraube ziehen Sie sie ganz fest. Siehe Abbildung M.

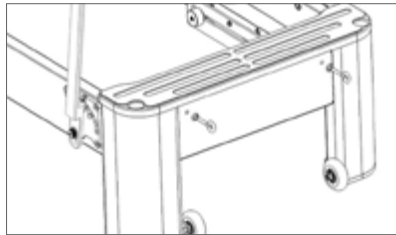


Abbildung M

INSTALLIEREN SIE DEN KNÖCHELRIEMEN

12. Lockern Sie die Sechskantmutter an der dreieckigen Schnellverbindung am Ende des Knöchelriemens. Installieren Sie die Schnellverbindung über die Augenschraube und ziehen Sie die Sechskantmutter fest. Wiederholen Sie das auf der anderen Seite. Siehe Abbildung N.

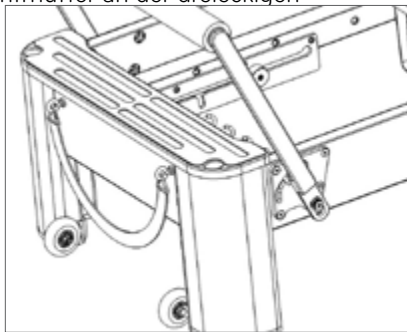


Abbildung N

INSTALLIEREN SIE DIE TRANSPORTRÄDERLEISTEN

13. Setzen Sie die Transporträderleisten an die Innenseite des Beins unterhalb der Fussstange (siehe Abbildung O). Mit 2 Schrauben installieren Sie die Leiste. Drehen Sie die Schrauben mit einem 5/32" Inbusschlüssel fest. Wiederholen Sie das am anderen Bein..

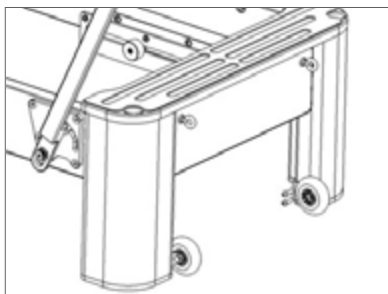


Abbildung O

FEDERSTANGENEINSTELLUNGEN

14. Um die Federstange für größere Leute anzupassen, heben Sie die Federstange, indem Sie die runde Stange mit den Haken anheben und vom Rahmenende weg in die gewünschte Position schieben. Wenn Sie die Federstange in Position 1 oder 2 haben, stellen Sie sicher, dass der Stopper im entsprechenden Loch in der Rahmenschiene ist. Siehe Abbildung P.

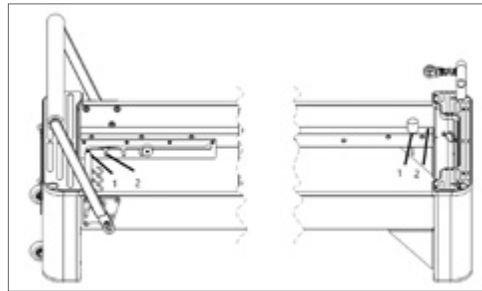


Abbildung P

Achtung – Stellen Sie sicher, dass die Federstange sicher in Position ist, bevor Sie das Gerät verwenden.

ANLEITUNG FÜR DEN

15. Federkragen Um die Federkragen zu installieren, trennen Sie die Feder vom Fußende des Reformers. Schieben Sie den Schlitz des Kragens auf den Hals der Feder, wie in Abbildung Q gezeigt. Drehen Sie den Kragen und drücken Sie ihn nach oben, um ihn zu befestigen.



Fig. Q

FEDERN BEFESTIGEN

16. Befestigen Sie die Federn in der vom Benutzer gewünschten Konfiguration, indem Sie das Hakenende der Feder durch die Schlitz im hohen Halter führen, wie in Abbildung R gezeigt. Legen Sie die unbenutzten Federn in die Halterung des hängenden Bügels. Aktivieren Sie die Federn nach Bedarf, indem Sie das Ringende über den Haken an der Federstange legen.

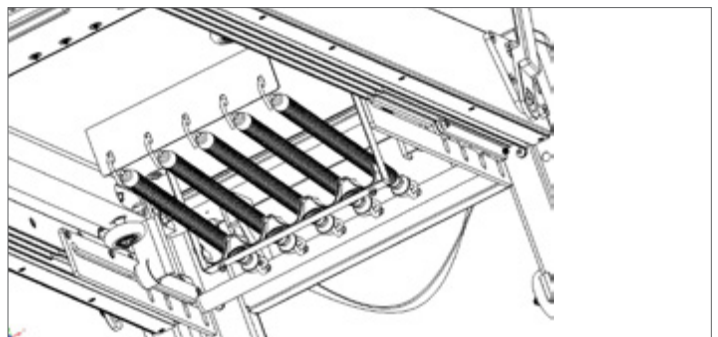


Fig. R

QUESTIONS?

Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an den Balanced Body Technischen Kundendienst: +1-800-PILATES oder +1- 916-388-2838.

Installationsanweisungen für den Bravo Tower und den Mattenumbau

Bitte lesen Sie diese Anweisungen komplett durch, bevor Sie den Bravo Tower installieren..

Diese Anleitung enthält eine Teileliste. Bitte verwenden Sie diese Liste, um sicherzustellen, dass Sie alle notwendigen Teile für die Installation haben. Falls ein Teil fehlt, wenden Sie sich bitte an unsere Kundendienstabteilung: +1-800-PILATES (1-800-745-2837).

ERFORDERLICHE WERKZEUGE (ENTHALTEN)

- » 3/16" Inbusschlüssel (13777)
- » 5/32" Inbusschlüssel (13778)

TEILE FÜR DEN TOWER

BESCHREIBUNG	TEIL NR.	ANZAHL
Bravo Tower	18964	1
Bravo Seilführung	19022	2
Halbrundschrauben, 10-24 x 1/2"	15213	4
Bravo Mattenumbau	18692	1
» 1/8" Inbusschlüssel	13780	1

LEGEN SIE ALLE TEILE VOR SICH AUS, ENTFERNEN SIE DIE RISERS

1. Stellen Sie sicher, dass Sie alle in der Teileliste aufgeführten Komponenten haben.
2. Falls Risers Steigleitungen installiert sind, lösen Sie die Stellschrauben, entfernen Sie die Flügelschrauben und entfernen Sie die Risers

SEILFÜHRUNGEN INSTALLIEREN

3. Befestigen Sie mit dem 1/8"-Inbusschlüssel, mit dem Sie die Stellschrauben gelöst haben, und den mitgelieferten Schrauben die Seilführung an der Unterseite der Plattform am Kopfende (siehe ABBILDUNG A); tun Sie das auf beiden Seiten.

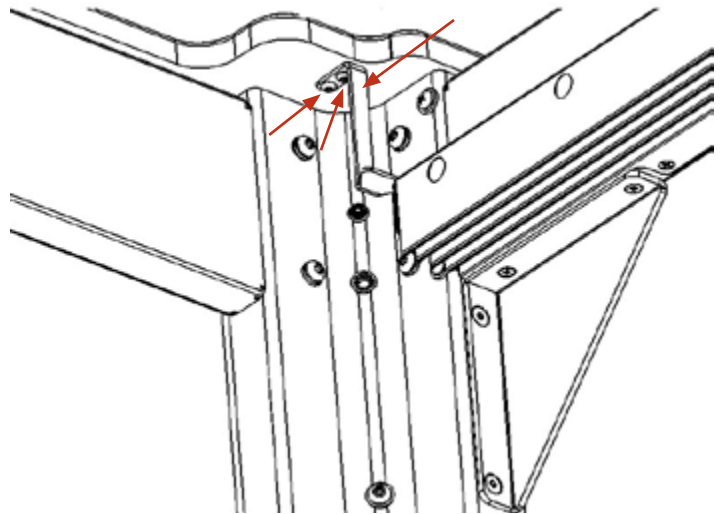


ABBILDUNG A

MONTIEREN SIE DEN TOWER AM KOPFENDE DES RAHMENS

4. Senken Sie den Tower am Kopfende des Rahmens nach unten (siehe ABBILDUNG B). Es ist möglich, daß Sie den Tower etwas biegen müssen, um in die Öffnungen der Beine zu passen. Bringen Sie den Tower bis zum Anschlag nach unten.

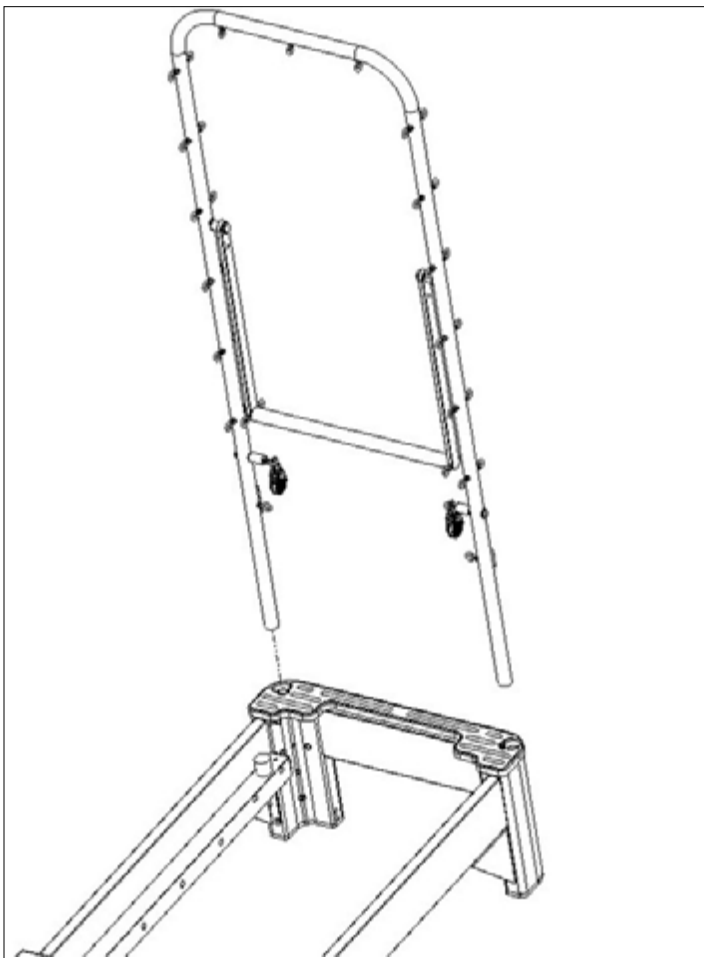


ABBILDUNG B

5. Ziehen Sie die Stellschraube mit dem 1/8"-Inbusschlüssel fest (siehe ABBILDUNG C). Wiederholen Sie das auf beiden Seiten.

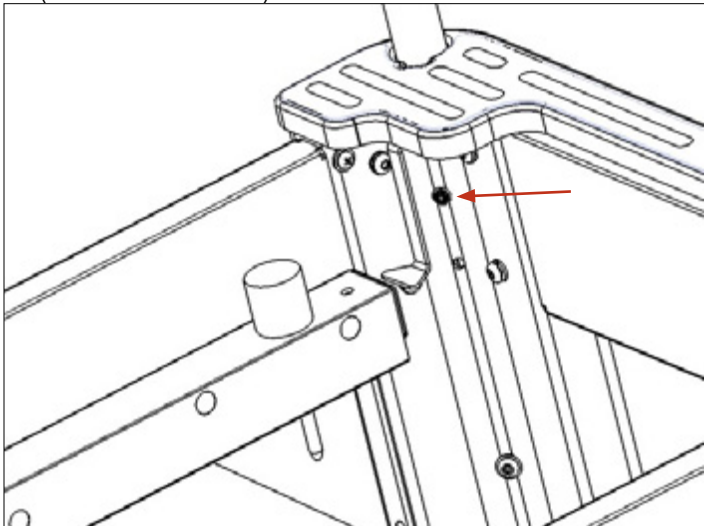


ABBILDUNG C

INSTALLIEREN SIE DEN MATTENUMBAU

6. Haken Sie die Federn vom Schlitten aus und rollen Sie den Schlitten bis zum Kopfende des Gerätes.
7. Platzieren Sie den Mattenumbau an das Fußende des Gerätes (siehe ABBILDUNG).

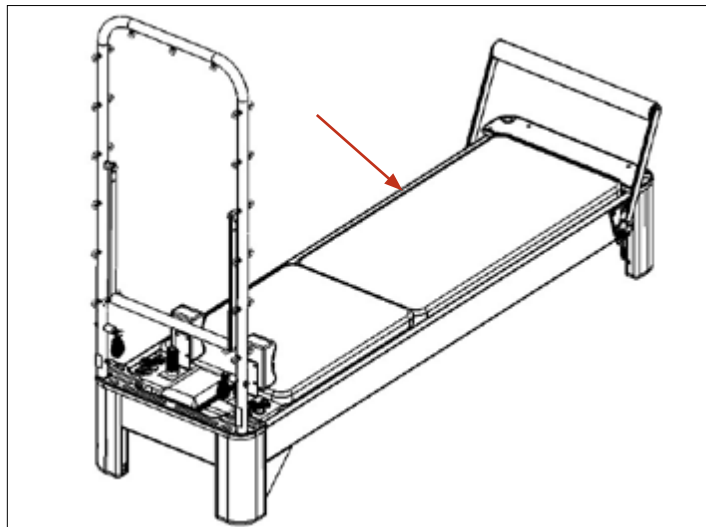


ABBILDUNG C

Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Balanced Body Technische Kundenbetreuung: +1-916-388-2838 oder info@pilates.com.

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

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

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

ALLE AUSSTATTUNGSELEMENTE

Federn

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

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

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

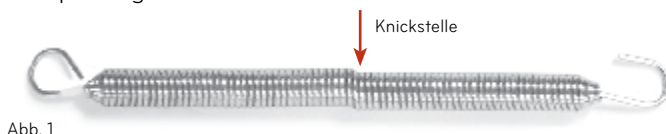


Abb. 1

Schnappverbindungen

Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen (monatlich).

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

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

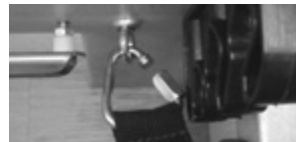


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



Beschädigte Schnappverbindung: übermäßige Abnutzung am Haken.

ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

Alle Bolzen und Schrauben am Gerät festziehen (monatlich).

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

SEILE UND GURTE

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

REFORMER

Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich).

Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

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

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

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

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

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



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

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

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

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



Abb. 4: Gespannter Fußgurt

WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

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

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

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

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

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

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

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

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

TRAPEZTISCH (CADILLAC) & TOWERS

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

STÜHLE

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

Hilfestellung durch Trainer.

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



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

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

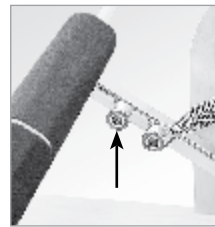


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

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

REINIGUNG UND WARTUNG DER POLSTERUNG

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

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

ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN.

Mit den Fingern Muttern und Schrauben auf festen Sitz überprüfen.

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



Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

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

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

GERÄTEPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

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

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

AUSRÜSTUNGSBEFESTIGUNGSPUNKTE

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



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



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



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



[Klicken Sie hier für **Balanced Body Patent Data**.](#)



„Haken“ Befestigungspunkt auf Contrology Reformern gefunden.



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



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

REFORMER NUTZUNGSSICHERHEIT

Sicherheit und der Universal Reformer



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

Gleichgewicht. Koordination. Kontrolle.

Eines der einzigartigen Merkmale des Reformers ist die Verwendung von Federn als Widerstand gegen die Bewegung des Reformer-Schlittens. Damit Übungen sicher durchgeführt werden können, müssen immer dreiwichtige Bedingungen erfüllt sein.

- Der Benutzer muss stets auf das Gleichgewicht achten, wenn er sich auf dem Reformer befindet.
- Benutzerbewegungen müssen mit der Geschwindigkeit, dem Timing und der Variabilität des Federwiderstands koordiniert werden.
- ⚠ Benutzerbewegungen müssen kontrolliert und organisiert sein. Die Seile dürfen NIEMALS schlaff sein und die Federn NIEMALS springen.
- Der Benutzer sollte sich im Rahmen seiner Fähigkeiten, Stärke und Flexibilität bewegen.



Fortgeschrittene Übung zur Front-Kontrolle. Reformerbewegungen sind komplex und der Klient muss sich immer im Gleichgewicht, mit Kontrolle und Koordination bewegen.

Suche nach einem Lehrer

Die Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Pilates-Lehrer, der für das Training auf dem Pilates Reformer zertifiziert ist, ist ein wichtiger Bestandteil, um den sicheren und effektiven Umgang mit dem Reformer zu erlernen. Es gibt viele Pilates-Ausbildungsprogramme und es ist wichtig, dass die Benutzer in ihrer Lehrerauswahl anspruchsvoll sind. Suchen Sie nach Lehrern, die eine Zertifizierung mit mindestens 200 Stunden am Reformer absolviert haben.

Federwiderstand

Für viele Pilates-Neulinge muss das Vorhersehen des Federwiderstands trainiert und verstanden werden, um den Reformer sicher verwenden zu können. Darüber hinaus sind das Verständnis der relativen Federgewichte, das sichere Auswechseln der Federn, das Überprüfen der Federn auf Abnutzung und das Bewegen der Federstange ein wesentlicher Bestandteil der Federsicherheit, speziell für Übungsübergänge und -einrichtung. Ein Sicherstellen, dass die Federn für den jeweiligen Klienten richtig eingestellt sowie an den Haken angebracht sind, um ein Ablösen der Federn zu verhindern, und dass sie im Zusammenhang mit der Bewegung des Schlittens verstanden werden, kann potenzielle Zwischenfälle verringern und den Erfolg sowohl für den Klienten als auch den Lehrer erhöhen.

Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, die Federn alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen.



Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, sie alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen

Unerfahrene Klienten

Pilates-Übungen sind integrierte, komplexe, motorische Lernübungen. Übung und Erfahrung sind notwendig, um Fortschritte zu machen. Lehrer, bitte achtet darauf, wie schnell ihr eure Klienten voranbringt. Wenn diese das Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle aufrechterhalten können, ist eine zusätzliche Komplexität möglich. Kunden, bitte habt Geduld mit dem Lernprozess und versteht den Wert und die Wichtigkeit von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle.

Übungs-Einrichtung. Reformer Auf- und Abstieg



Bei den Übergängen zwischen den Übungen, wenn Klienten auf den Reformer auf- und absteigen, kann es zu Verletzungen kommen. Eine ordnungsgemäße Anleitung für die Übungs-Einrichtung, das Auf- und Absteigen entsprechend der für eine bestimmte Übung erforderlichen Balance, Kontrolle und Koordination sowie für Übergänge zwischen Übungen ist von entscheidender Bedeutung, um den Erfolg des Benutzers sicherzustellen und Unfälle oder besorgniserregende Vorfälle zu vermeiden. Für Lehrer ist es wichtig, im Zweifelsfall auf die Bedienungsanleitung zurückzugreifen und für die Klienten ist es massgebend, die Wichtigkeit der Auswahl eines hochqualifizierten Lehrers zu verstehen.

Die Sitzbox und die Fußschlaufe



Für den Aufstieg auf die Box für Sitzübungen (Short Box-Serien), Rückenübungen (Rückenschwimmen und Teaser) und Bauchübungen (Overhead Press und Schwan) sind spezielle Auf- und Abstiegshinweise erforderlich. Wenn die Fußschlaufe benötigt wird, stellen Sie bitte sicher, dass sie ordnungsgemäß an Ihrem Reformer befestigt ist (siehe individuelle Anweisungen zur Reformer-Einrichtung). Der Riemen muss jederzeit Kontakt zum Fuß des Klienten haben. Weitere Einzelheiten zur Sitzbox und Fußschlaufe finden Sie in der Bedienungsanleitung. Einige allgemeine Vorschläge finden Sie hier.*



Korrekte Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box für Short Box-Übungen horizontal auf dem Schlitten platziert wird, ragen die Enden über die Schlittenplattform hinaus. Für eine sichere Positionierung müssen Klienten immer in der Mitte der Box sitzen.



Falsche Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box horizontal platziert wird, setzen Sie sich nicht auf die Kanten der Box, da sie sonst umkippen kann.



Korrekte Fußschlaufenposition für Short Box. Stellen Sie sicher, dass die Fußschlaufe sicher am Reformer befestigt ist und der Fuß jederzeit Kontakt mit der Schlaufe hat.



Korrekte Box- und Körperplatzierung auf der Long Box. Bei fortgeschrittenen Übungen wie dem Long Box Teaser ist es wichtig, dass die Box richtig auf dem Reformer platziert ist und die Körperhaltung optimal ist, um Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination während der Dauer der Übung aufrechtzuerhalten.

* ⚠ Sitzboxen sind zum Sitzen, Liegen und Stehen konzipiert. Sie sind nicht zum Hüpfen, Stampfen oder für Step-Aerobic-Aktivitäten geeignet.

Die Seile

Die Seileinstellungen und Verriegelungsmechanismen unterscheiden sich von Reformer zu Reformer. Eine sichere Nutzung der Seile setzt eine korrekte Montage voraus. Stellen Sie bei allen Reformern, außer dem A2, sicher, dass das Seil wie abgebildet durch die Ösenriemen und Nockenklampen geführt wird. Beim A2 befindet sich der Verriegelungsmechanismus unter dem Gerät. Stellen Sie vor Gebrauch des Gerätes sicher, dass die Seile abgesichert sind.



Bild von den Seilklampen

Stehübungen ⚠

Stehübungen gehören zum Pilates-Repertoire und sind funktionaler und integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Trainingserlebnisses. Allerdings ist das Stehen auf einem sich bewegenden Schlitten komplex und potenziell gefährlich und muss mit entsprechender Vorsicht gehandhabt werden. Wenn möglich, werden die Lehrer ermutigt, Probleme zu erkennen und Hilfe zu leisten. Alle anderen Anwendungen müssen mit Vorsicht erfolgen, nachdem die Fähigkeiten des Klienten beurteilt und zwischen Lehrer und Klient ein Maß an Vertrauen und Kommunikation aufgebaut wurde, um einen möglichen Verlust des Gleichgewichts, Koordination und Kontrolle zu minimieren. Die Verwendung von Stabilitätsstützen wie Gondelstangen, Ballettstangen oder persönlicher Assistenz wird beim Lernprozess des Klienten und auf Grundlage seiner Fähigkeiten gefördert.



Stehender Seitenspagat mit Gondelstange oder Spotter

Übungen am hinteren Ende des Reformers ⚠

Am hinteren Ende (Riser -Ende) des Reformers gibt es einige tolle, moderne Übungsmöglichkeiten. Allerdings ist äußerste Vorsicht geboten. Halten Sie ständigen Kontakt mit dem Schlitten, wenn er bis zum hinteren Ende gezogen wird und die Federn vollständig ausgefahren sind. Ansonsten kann es zu einem Aufprall mit hoher Geschwindigkeit auf das vordere Ende (Fußstangenende) des Reformers und möglicherweise zu Schäden am Rahmen, an den Stoßstangen, am Federmechanismus und mehr führen. Vom hinteren Ende aus ist das Sitzen, Knien und Ziehen auf der Long Box in Bauchlage möglich. Vorsicht ist geboten.

Die Fußstange ⚠

Es gibt viele verschiedene Fußstangen und je nachdem, welchen Reformer Sie haben, kann die Fußstange über einen Verriegelungsmechanismus verfügen oder nicht. Bitte achten Sie stets darauf, dass sich die Fußstange in einer sicheren Position befindet und überprüfen Sie, ob ein Verriegelungsmechanismus vorhanden und dieser verriegelt und gesichert ist.



Die Allegro 1-Fußstange verfügt über mehrere Verriegelungspositionen. Bitte konsultieren Sie das Handbuch Ihres Reformers, da sich die Fußstangen je nach Reformer-Modell und - Option unterscheiden.

Einstellen und Prüfen

Wenn Sie Anpassungen am Reformer vornehmen (Seile, Fußstange, Risers), stellen Sie diese stets ein und überprüfen Sie sie vor der Verwendung.

Übungen in hochkniender Position ⚠

Brusterweiterung – Die Brusterweiterungs -Übung ist ein fester Bestandteil des Pilates-Repertoires. Sie gilt als mittelschwere bis fortgeschrittene Übung, da sie ein aufrechtes Gleichgewicht auf dem beweglichen Schlitten erfordert. Die Klienten sind mit dem Gesicht zum Riser positioniert und im Moment, in dem der Klient die Federn bewegt und zieht, kann es zu Instabilität kommen. Wenn der Widerstand zu gering ist, zieht der Benutzer möglicherweise mit zu viel Kraft, der Schlitten rollt frei und es kommt möglicherweise zu einem Gleichgewichtsverlust. Wenn der Widerstand zu groß ist, verliert der Klient möglicherweise das Gleichgewicht und wird nach vorne gedrängt. **Sie vorsichtig vor**, bis die Klienten mit der Übung vertraut sind. ⚠ **Es wird nicht empfohlen, diese Übung stehend mit den Händen in den Gurten und Blick in Richtung Riser vorzunehmen, da die Gefahr eines Sturzes und einer Verletzung besteht.**



Brusterweiterung*

Kniend mit Armen in Richtung Fußleiste – Diese Übung kann für Klienten schnell unsicher werden. ⚠ **Wir empfehlen diese Übung nicht im Knien oder Stehen vorzunehmen, da die Gefahr von Stürzen und Verletzungen besteht.** Seien Sie auch vorsichtig, wenn die Klienten tief knien, da die Position unbequem sein und dazu führen kann, dass Klienten ihre Position anpassen wollen und möglicherweise das Gleichgewicht verlieren.



⚠ **Kniend, Arme in Richtung Fußstange.** Wir raten davon ab, da das Aufrechterhalten von Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination eine Herausforderung darstellen kann – es besteht die Gefahr von EncajarenpáginaStürzen und Verletzungen.

Ballistische Bewegungen ⚠

Ballistische Bewegungen führen zu einer Lockerung der Seile und einem vorübergehenden Schweben des Schlittens, ähnlich einem Gefühl vorübergehender Schwerelosigkeit. Wenn die Seile gespannt werden, wird der Widerstand wieder aktiviert. Wenn dies nicht vorhergesehen wird, kann es beim Benutzer zu einer Belastung der Gelenke und zu einem Verlust der Kontrolle oder des Gleichgewichts kommen. **Der Schlitten darf unter keinen Umständen gegen die Stoßstangen oder das hintere Ende stoßen.** Die Kontrolle aller Bewegungen ist der Schlüssel zum Erfolg der Pilates - Konditionierung und des Pilates -Trainings.

Gruppen - Reformer

Beim Gruppenunterricht oder bei der Teilnahme an einem Reformer - Gruppenkurs ist es wichtig, die Unterrichtsqualität der Lehrer, den Wert, der auf solide Pilates - Grundlagen und - Repertoire gelegt wird, sowie die Organisationsphilosophie des Pilates - Unterrichts zu ermitteln. Die Aufrechterhaltung von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle sind der Schlüssel zu erfolgreichen und sicheren Erlebnissen im Reformer - Gruppenunterricht.

Zuhören, die Beziehung zwischen Klient und Lehrer

Um die positive Konditionierung des Pilates -Repertoires und der von Pilates inspirierten Übungen zu maximieren, ist es wichtig, dass Klient und Lehrer eine gute Arbeitsbeziehung aufbauen, die auf gegenseitigem Vertrauen und Kommunikation basiert. Wenn der Klient Besorgnis, Vorsicht oder allgemeines Unbehagen zum Ausdruck bringt, ist es wichtig, zuzuhören, die Situation einzuschätzen und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen. Die Schaffung einer Umgebung, in der der Klient seine Erfahrungen mit dem Reformer teilen kann, ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass er sich innerhalb sicherer Bewegungsbereiche bewegt, seine Bewegungen sicher sind und die Übungsauswahl effektiv und für seinen Körper geeignet ist.

Wartung des Reformers

Damit Ihr Reformer für Sie und Ihre Klienten optimal funktioniert, ist es wichtig, ihn in einem guten Zustand zu halten. Das Dokument „Sicherheitsleitfaden“, das Ihrer Ausrüstung beiliegt, enthält empfohlene Zeitpläne für die Inspektion und den Austausch von Verschleißteilen. Balanced Body bietet außerdem ein optionales Wartungsprotokoll an, das für Sie hilfreich sein kann. Bitte befolgen Sie die empfohlenen Wartungspläne und -praktiken, um die Leistung Ihres Reformers zu optimieren.

SICHERHEIT & WARTUNG

SICHERHEIT

Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Bravo Reformer alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Bravo Reformer über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie den Bravo Reformer nur auf einer ebenen Stellfläche.
- » Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Wird der Bravo Reformer nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Rahmen verbunden bleiben.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Bravo Reformer 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 Bravo Reformer 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 Baumwollschlaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

HINWEIS: DIE KOMPONENTEN VON FUSSLEISTE, WAGEN, ROLLEN ODER SCHIENEN DÜRFEN NICHT GEFETTET ODER GESCHMIERT WERDEN. Bei Problemen oder Fragen kontaktieren Sie bitte den technischen Support von Balanced Body. Die Zugabe von Fett oder Schmiermittel kann zur Folge haben, dass die Komponenten nicht mehr sicher einrasten und unsicher werden.

Fragen? Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international) oder über info@pilates.com.

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

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.



Fersen



Zehen



Klammergriff



Pilates V



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 Körperdrehung 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

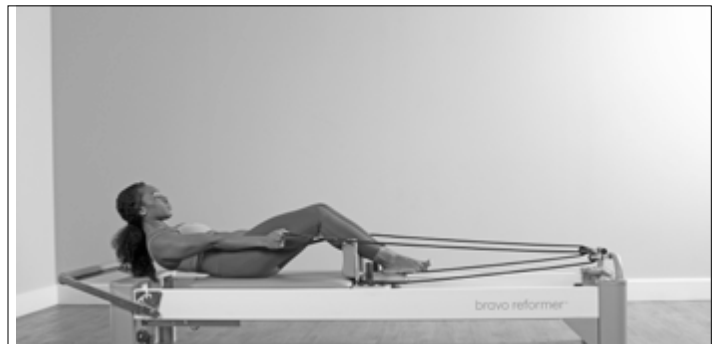
- » Stoßweise Atmung – Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

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.

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 „schwängere 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

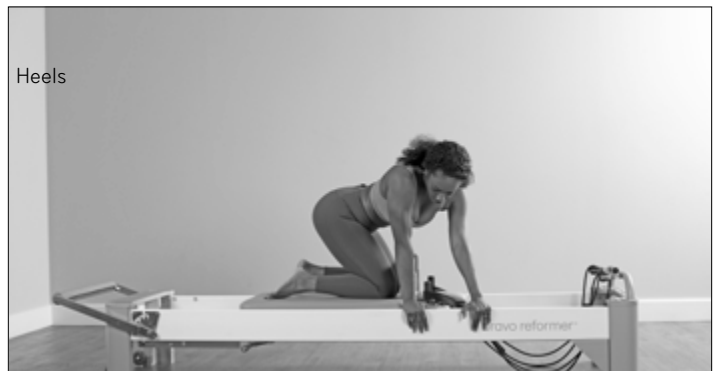
Ein Bein vom Schlitten abheben und hinter die Kniekehle des anderen Beines legen, Schultern dabei so starr wie möglich halten. Bein bei gerader Rückenposition ranziehen



Ausgangsposition, mit Blick auf die Riemen



Gerader Rücken



Schiefe Variante 1

FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 Wiederholungen

Einstellung: 2 Federn

Fußbügel: beliebig

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 Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- » Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren
- » Bein- und Hüftausrichtung
- » Bewegungsspielraum der Hüfte

Vorsicht bei

Verletzungen des Hüftbeugemuskels, eingeschränkter Beweglichkeit der Kniesehnen, Rückenverletzungen, schwacher Bauchmuskulatur

Vorgaben

Adäquate Beweglichkeit der Kniesehne, Fähigkeit den Rücken zu stabilisieren, „Hundreds“

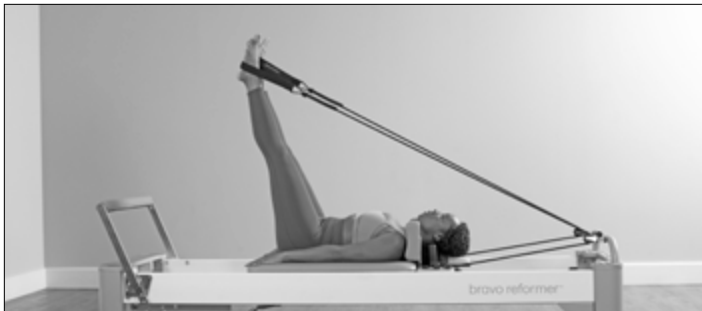
Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen



Beinsenker

Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.



Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht im Magic circle oder mit Ball zwischen den Beinen.

Beinschere

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine zur Seite hin spreizen und wieder zusammenführen.

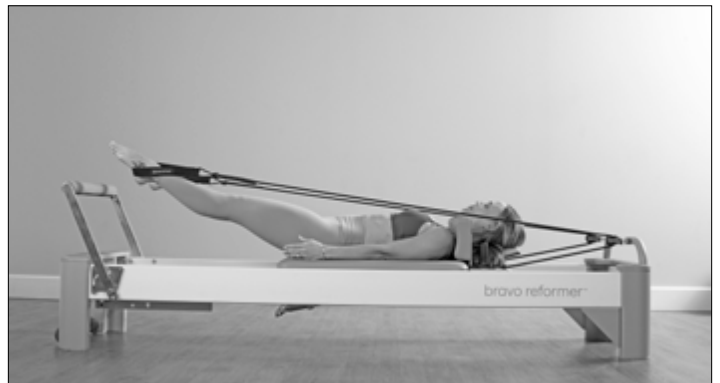
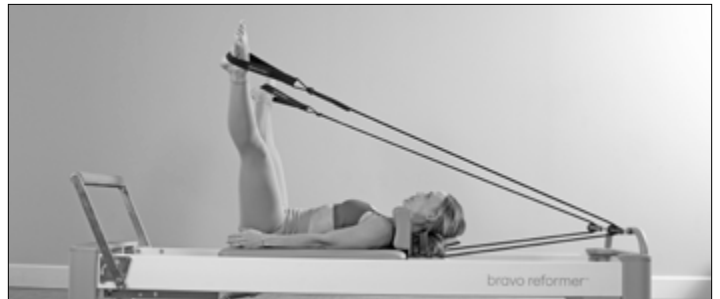


Varianten: Die Beine bleiben oberhalb der Hüften, bei der Schlittenbewegung bewegen sich die Beine in Richtung Fußbügel (V).

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
- » Eingezogene 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.

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.



Ziehen der Riemen/Seile



Ziehen der Riemen/Seile mit Anhebung des Oberkörpers



Cobra

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
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Rückens
- » Beweglichkeit des Rückens

Vorsicht bei

Rücken-, Hals-, und Schulterverletzungen, Osteoporose

Vorgaben

Reformer Streitwagen-Übung, Cadillac Abrollübung des Rückens

Ausgangsposition

Sitzend auf dem Querkasten mit Blick zum Fußbügel. Füße sind unter den Fußriemen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Standardübung

In einem großen Bogen nach hinten lehnen und wieder aufrichten.

Schiefe Variante

In einem großen Bogen nach hinten lehnen, Rumpf zu jeder Seite hin drehen und wieder aufrichten.



ARMÜBUNGEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen Federn: 1-2

Box: längs, quer oder keine

Schlaufen: sehr kurz, kurz oder normal

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Stärkung des Bizeps, Trizeps, Pektoralis 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.

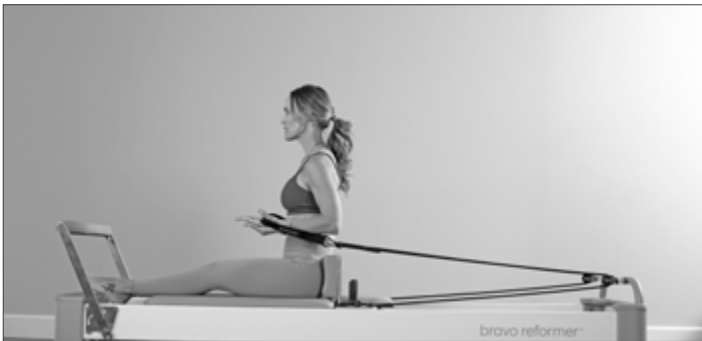
Trizeps / hinterer Deltamuskel

Schlaufen in den Händen halten. Die Arme sind gerade. Die Seile bis auf Höhe der Hüften ziehen und die Arme im Takt zurückschwingen lassen.



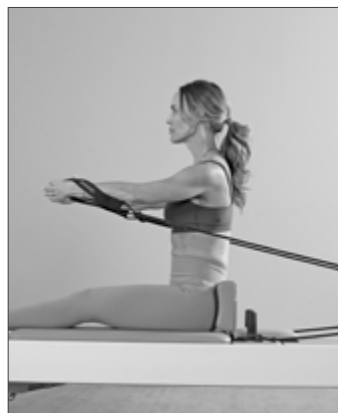
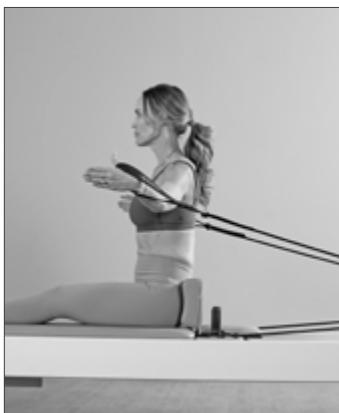
Ein Tablett reichen

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 berühren



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

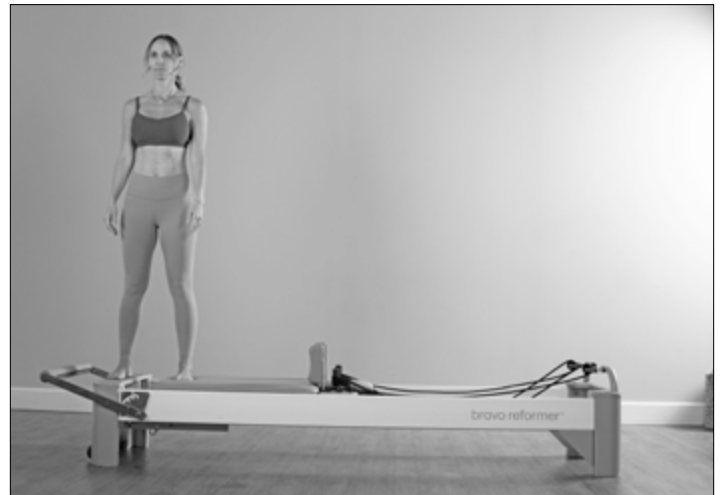
- » Keine

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



Tower Übungen

DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGS-AUFBAU

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.*

» In dieser Haltung zurücklehnen, danach Seiten wechseln.

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 Griffe

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

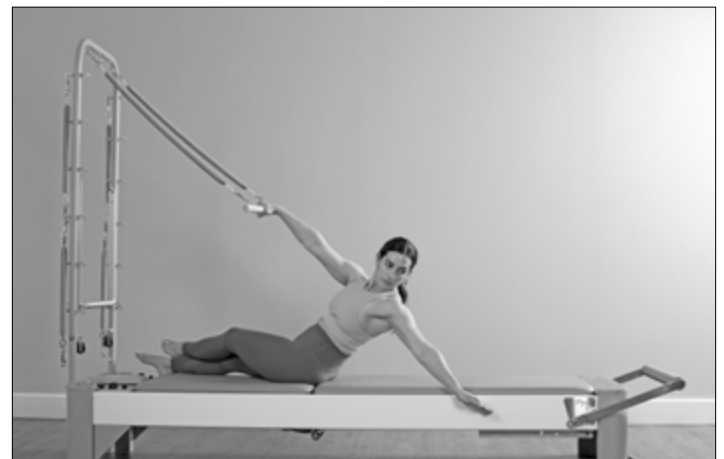
- » Holzstange (Wasserski fahren)
- » Diagonal auf dem Tisch sitzen. Den linken Fuß gegen den senkrechten Pfosten legen, den rechten Fuß über das linke Fußgelenk legen. Die linke Hand erfasst die Holzstange und der rechte Arm greift weit nach außen während der Rumpf nach rechts gedreht wird.



Roll Backs



Wasserski fahren



FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

Federn: Lange Federn an der mittleren, oberen oder Überkopf- 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

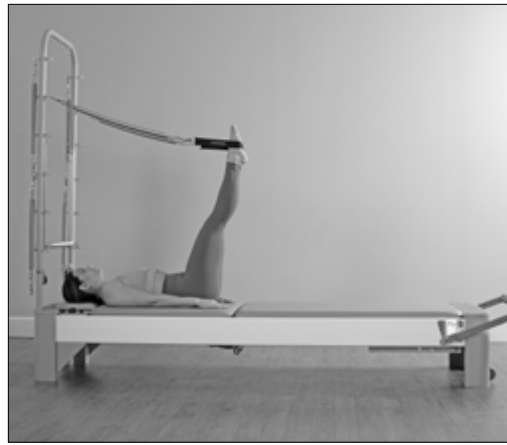
In Rückenlage mit Kopf in Richtung auf das Tower liegen, Füße in den Schlaufen.

Beinsenker

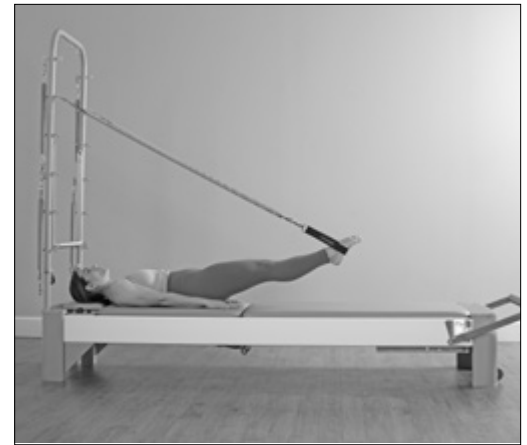
- » Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt und die inneren Oberschenkelpartien sind geschlossen. Senken Sie nun die Beine in Richtung Tisch und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig, mit einem Magic Circle oder Ball zwischen den Beinen

Beinkreisen

- » Beinkreisen in beide Richtungen mit beiden Füßen in den Schlaufen, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig



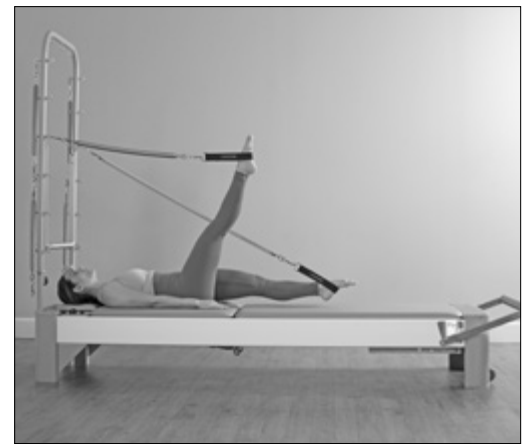
Beinsenker



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 GURTEN, 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 abspreizen
- » 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 Kniesehens und der nach außen gerichteten Drehbewegung.

Vorsicht bei

Einigen Rückenverletzungen, Knieverletzungen und bei labilem Sakroiliakgelenk

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 Fußgelenke.

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

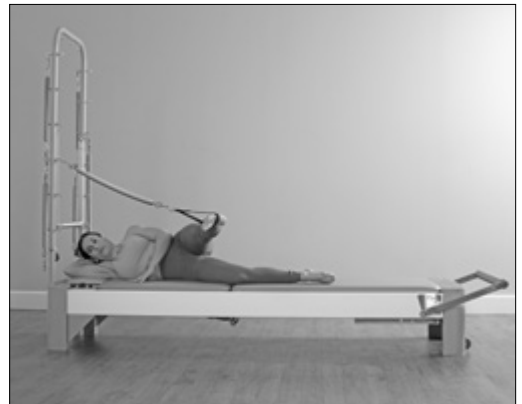
- » Korrekte Lage beibehalten; Bewegen Sie das obere Bein in kleinen Kreisbewegungen vorwärts und rückwärts.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

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, breitbeinig 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.



Plies



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 Kniesehnen
- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung mit der Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei

Einigen Rückenverletzungen, Schulterverletzungen

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, Schulterverletzungen, Knieverletzungen und Osteoporose

Vorgaben:

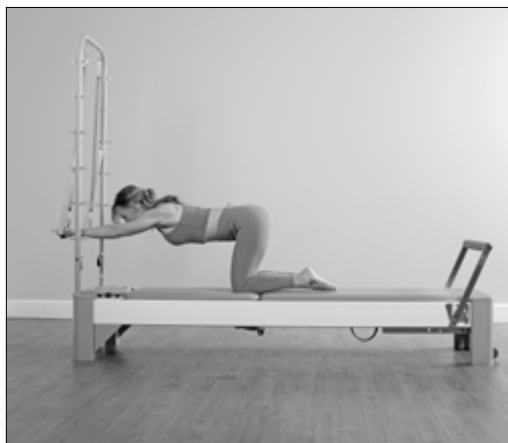
Dehnübungen „Katze“ und „Kamel“ auf der Matte

Ausgangsposition

Knieen 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, Schulterverletzungen

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).

