The Balanced Body®
Rialto Reformer™ with Tower



Instructions in document subject to change. Please consult separate instructions for most current version.
Visit pilates.com/patent for complete and current information on Balanced Body product patents.

balanced body®

CE

EC REP
EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands

Balanced Body, Inc
Sacramento, CA
001-916-388-2838

RIALTO REFORMER™/TOWER CE MANUAL

Table of Contents

» Rialto Reformer Introduction and Features
» Assembling the Balanced Body Rialto Reformer
» Reformer Exercises
» How to Install Your Reformer Tower Combo
» Tower Exercises

Important:
This manual is intended for medical and fitness professionals, or persons with experience in the use of this equipment. If there is a question regarding appropriateness of a particular movement, please consult a licensed health professional.

Safety Note: Warning – the Rialto Reformer contains flammable materials, please keep out of direct heat.

INTRODUCTION

The Reformer is the most widely used piece of Pilates equipment available today. Consisting of a wooden frame, a movable carriage, a footbar, springs and adjustable ropes, exercise pioneer and inventor Joseph Pilates created a machine that addresses virtually every part of the body.

Various spring strengths provide resistance and support while the user pushes on the footbar, pulls on ropes or straps, and sits or stands on the carriage. Exercises vary from simple isolated movements of the arms and legs to complex exercises involving the whole body. The exercises provide a challenging full-body workout for anyone - from a sedentary office worker to an elite athlete to users with injuries. Users will finish a session feeling refreshed and energized without the usual soreness and fatigue that often accompany a workout.

FEATURES OF THE BALANCED BODY RIALTO REFORMER™

Headrest
The headrest is used to optimally support the user's head, neck and shoulder placement while lying in a supine position. To determine the client's position, the ear should be over the center of the shoulder and the line of the jaw should be close to perpendicular to the carriage. The Rialto Reformer has three headrest positions that are adjusted by a support block underneath the headrest:

Low (flat) – The support block is folded toward the top of the headrest. Used for clients with relatively flat thoracic spines and shallow ribcages for leg and footwork, and for any supine exercise.

Safety Note: The flat headrest position is used for all clients in exercises where they will be rolling up on to their shoulders. A flat headrest will keep the client from over flexing the cervical spine and injuring the neck.

Medium – The support block rests on the notch in the middle of the support block.

High (up) – The bottom of the support block rests on the carriage. Used for clients with a forward head or a deep rib cage to facilitate correct alignment.

Instructor Note: A towel can also be used in addition to or instead of the headrest to adjust the height of the head.

SHOULDER REST ADJUSTMENTS

The shoulder rests on the Rialto Reformer can be adjusted laterally to accommodate wide or narrow shoulders. To remove the shoulder rests, turn the black knob counter-clockwise and remove it. You may then lift the shoulder rests out.

Narrow Shoulders – In this position, the shoulder pads are shifted towards the head rest.

Wide Shoulders – In this position, the shoulder pads are shifted away from the head rest.

Swap the shoulder rests to switch between these two positions.

HORIZONTAL CARRIAGE AND SPRINGBAR ADJUSTMENTS

The Rialto Reformer allows the starting position of the carriage to be adjusted for users of different heights. To move the springbar, unhook the springs and lift the springbar to position into the desired gear on the springbar supports.

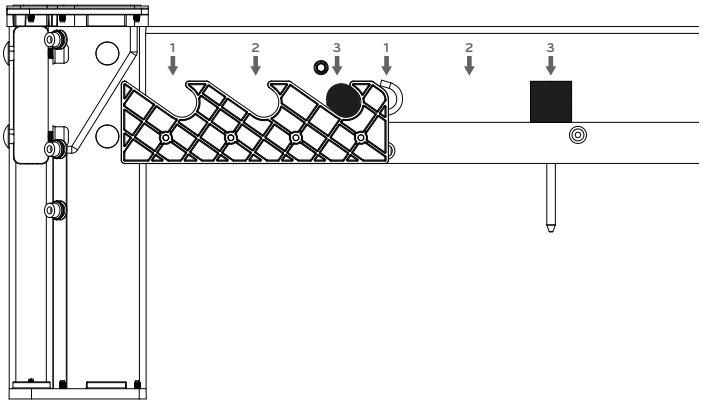
1st Gear: In this position, the springbar is closest to the footbar end of the reformer. The carriage stopper is at the position closest to the footbar end as well. This creates the shortest distance b/w the shoulder rests and the footbar. It is used for shorter users or where increased knee and hip flexion is desired.

2nd Gear: In this position, the springbar is in the middle gear and the carriage stopper is in the middle hole in the rail. The distance b/w the shoulder rests and the footbar is higher than the first gear.

3rd Gear: In this position, the springbar is farthest from the footbar of the Reformer and the carriage stopper is in the hole farthest away from the footbar. It is used for taller users or users with limited knee and hip flexion.

The footbar/springbar adjustment should allow the user to have slightly less than 90° of hip flexion when the carriage is all the way in for leg and footwork.

The Rialto has a visual guide to indicate which position the spring bar and stopper reside. The stopper and spring bar position indicators should match. Please refer to the illustration below.



FOOTBAR ADJUSTMENTS

To adjust the footbar vertically squeeze both levers on the sides of the footbar uprights until pins come out of both holes. Move footbar to the desired height and release the levers so both pins fully engage the new holes. Please note that the footbar is moved by squeezing both of the levers at the same time.

Vertical Bar - Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the top position on the footbar plate. Release levers making sure the pins fully engage both holes. This position makes the space between the shoulder rests and the foot bar shortest. This increases knee flexion in foot and legwork, increases flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for shorter users in kneeling work. This position is used for foot and legwork with shorter users and with users who have a hard time keeping their back placement due to increased lumbar lordosis or a tight back.

High Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the second position from the top on the footbar plate. Release levers making sure the pins fully engage both holes. This position makes the space between the shoulder rests and the foot bar longer than the vertical bar position. This position also is used for foot and legwork with shorter users and with users who have a hard time keeping their back placement due to increased lumbar lordosis or a tight back.

Middle Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the third hole from the top position on the footbar plate. Release levers making sure pins fully engage both holes. This position makes the space between the shoulder rests and the foot bar longer than the high bar position. This decreases knee flexion in foot and legwork, decreases flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for taller users. This position is considered the standard for foot and leg work in most schools.

Low Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the fourth hole from the top position on the footbar plate. Release levers making sure pins fully engage both holes. The low bar position puts the space between the shoulder rests and the foot bar at maximum length. This decreases knee flexion in foot and legwork, decreases flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for taller users.

No Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the bottom hole position on the footbar adjustment. Release levers making sure pins fully engage both holes. This position is used to move the bar out of the way for standing exercises and for exercises where the user is lying on a box.

Springs are used to adjust the resistance for different exercises on the Reformer. There are over 30 different resistance settings that can be used on the Reformer. Suggested spring settings are noted under the individual exercises.

SPRING WEIGHT

Resistance on the Reformer is indicated by the number of springs used for a specific exercise. The spring weight indicated is a recommended starting position. Individual adjustments can be made depending on the needs of the user and the individual exercise.

1 spring (light): Used for arm work or where the carriage is providing light support.

2 springs (light to moderate): Used for arm work, legwork and exercises where the carriage is providing support to the user.

2 – 4 springs (moderate to heavy): Primarily used for legwork and to increase resistance for stronger users.

All springs: Used to maximize resistance or to stabilize the carriage for the short box abdominal series.

No springs: Used for added difficulty in exercises where the user needs to control the carriage (kneeling abdominals, elephant, long stretch series).

SPRING PROGRESSIONS FOR THE RIALTO REFORMER

Please note that these spring combinations represent the usual progression for a standard new machine and may vary slightly depending on the age and specific strength of your springs.

SPRING COLOR-CODING

The following spring color-coding is standard for all Balanced Body Reformers. Reformers can be configured with different combinations of springs. The standard Rialto Reformer spring configuration comes with 3 red, 1 blue and 1 green spring.

Yellow – Very light
Blue – Light
Red – Medium
Green – Heavy

SPRING ATTACHMENT POINTS

A – Heavier (springbar is close to the frame or spring is attached to the button)

B – Lighter (springbar is close to the carriage or spring is attached to the hook)

Light Weight	Medium Weight	Heavy Weight
B – Blue	B – Blue, Red	B – 3 Red
A – Blue	A – Blue, Red	A – 3 Red
B – Red	B – Blue, Green	B – 2 Red, Green
A – Red	A – Blue, Green	A – 2 Red, Green
B – Green	B – 2 Red	B – 3 Red, Blue
A – Green	A – 2 Red	A – 3 Red, Blue
	B – Red, Green	B – 3 Red, Green
	B – 2 Red, Blue	A – 3 Red, Green
	A – 2 Red, Blue	B – 3 Red, Green, Blue

ROPES AND LOOPS

Ropes are adjusted according to specific exercise demands and user size. Many studios use a double loop strap that allows the user to have the handles at two different lengths without adjusting the ropes. The rope adjustments used in the manual are:

Regular loops: Resistance of loop or handle is somewhat taut on the shoulder rests. With the double loop straps, the user will hold the longer loop. Standard for most exercises.

Short loops: Resistance of loop or handle is somewhat taut on the knobs that secure the shoulder rests to the head rest board. With double loop straps the user holds smaller loop. Used for rowing and some arm work exercises.

Very short loops: Loop or handle is approximately 5 inches shorter than the headrest. Used for kneeling arm work facing the straps such as chest expansion or thigh stretch.

Long loops: Loop or handle is longer than shoulder rest by a length of one cotton loop. Used for long spine stretch or for feet in the straps for users with tighter hamstrings.

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

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

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

ALL EQUIPMENT

Springs

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

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

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

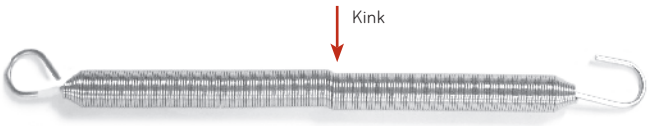


Figure 1

Quick Link Clips

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

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

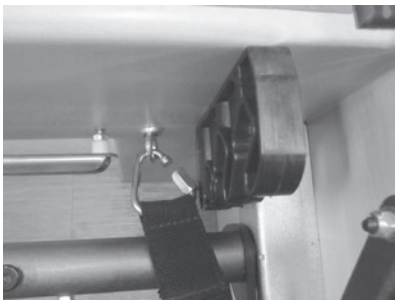


Figure 2

Snaps

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



Figure 2 : Good snap: no wear on hook.



Bad snap: excessive wear on hook.

EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

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

ROPES AND STRAPS

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

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



Figure 3: Springs hooked downward

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

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

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

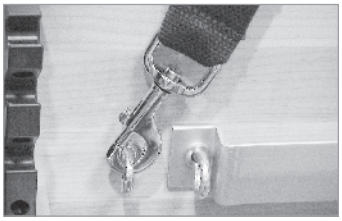


Figure 4: Foot strap under tension

REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

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

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

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

Do not lubricate the Allegro 2 rails.

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

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

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

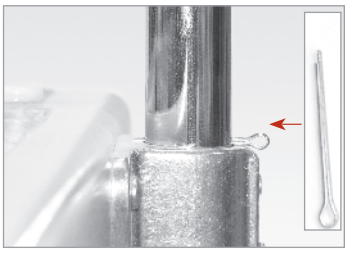


Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

CHAIRS

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

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

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

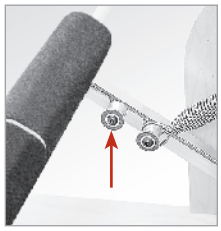


Figure 8: Fiber washer

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

UPHOLSTERY CLEANING & MAINTENANCE

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

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

HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

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

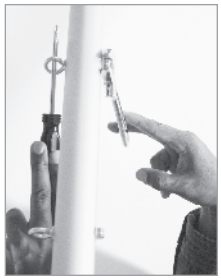


Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

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

EQUIPMENT INSPECTION AND MAINTENANCE LOG

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

1. A description of the machine including the serial number, the date and place of purchase, and the manufacturer. All of this information should appear on the invoice.

2. Date and description of all required maintenance and inspections performed.

3. Date and description of each repair, including name and contact information for person or company performing the repair.

MAINTENANCE SCHEDULE

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

REPLACEMENT PARTS

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

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

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

ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

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

Assembling the Balanced Body® Rialto Reformer™



balanced body®

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
400-417 | 07.11.18

PARTS LIST

DESCRIPTION	PART NO	QTY
Red Springs	SPR9070	3
Blue Spring	SPR7071	1
Green Spring	SPR9293	1
Soft Touch Loops (pair)	101-036	1
Ropes (pair)	210-070	1
Carr Extension Stopper	200-211	1
Sitting Box Lite	108-350	1
Riser Tower	620-060	1
Shoulder Rests Kit with Knobs	620-085	1
Foot Strap	101-011	1
Pulley Assembly	620-083	2
Footbar assembly	620-081	1
Black Spacer	620-073	2
Silver Washer	GEN9203	2
Shoulder Bolt	GEN7541	2
5/16" Allen Wrench	GEN9050	1
5/32" Allen Wrench	GEN9282	1

INSTALL THE CARRIAGE

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 onto the slots. The hook should be facing down. The springs should pass through the loops in the nylon strap. See Figure A.

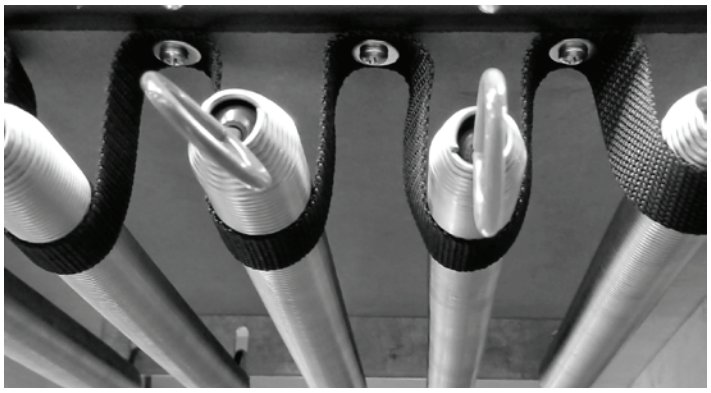


Fig A

INSTALL THE RISER TOWER

3. The riser tower comes with the pulleys preinstalled. Guide each end of the riser tower through the hole in the legs in the head end of the reformer. The riser tower should go through the legs and stop at the predetermined height. Lock the riser tower by tightening the top set screw in each leg using the provided 5/32" allen wrench. See Figure B.

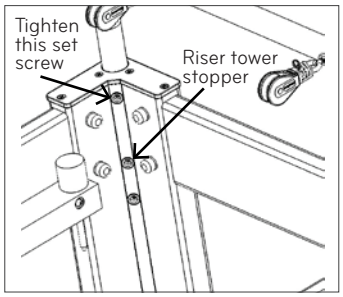


Fig B

INSTALL THE SHOULDER RESTS

4. Shoulder rests get installed with a threaded black knob. Place the shoulder rests into the notch in the carriage head end and thread the black knob. See Figure D.

   Note: In order for the shoulder rests to be completely secure, the knob has to be tightly threaded.

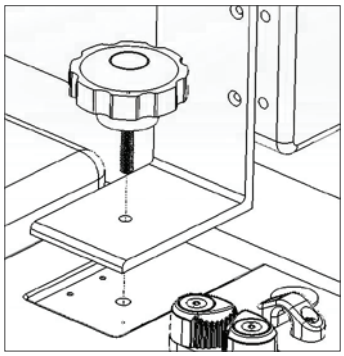


Fig D

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

ATTACH THE ROPES

5. 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. Clip a cotton loop onto the end of each rope and hang the loops on the shoulder rests. Thread the other end of each rope through a pulley and back into the cam cleats on the carriage to adjust the length. Be sure to go through the black eyestraps on both sides of the cam cleats, as shown in Figure C. Always push the rope firmly down into the cleats to ensure a good grip.



Fig C

INSTALL THE FOOTBAR

Installation can be done by one person, but it is easier and safer to have one person to hold each side.

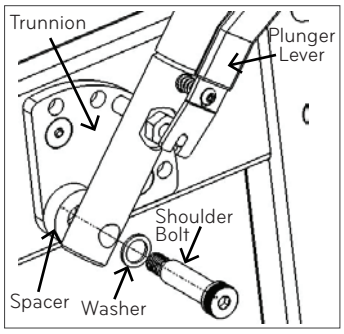
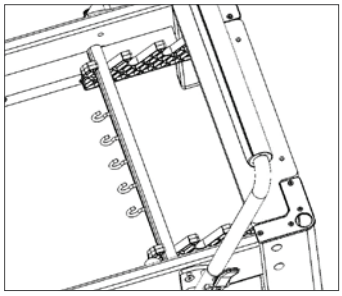


Fig E

6. Pick up the footbar with the seam of the footbar cover away from the carriage pad. While squeezing the footbar plungers levers, guide the footbar over the outside of the trunnion plates.
7. Align each footbar pin with the same hole in each trunnion plate. While still supporting the footbar, release the plunger levers to engage the trunnion plate. Be sure the pins on both sides are engaged. See Figure E for reference.
8. Pivot the footbar slightly until the large hole at the bottom of the footbar aligns with the remaining hole in the trunnion plate. Slide the shoulder bolt with one washer through the large footbar hole. The black spacer goes through the bolt and in between the footbar and the trunnion plate. The plastic side of the spacer should face the footbar. Then screw the shoulder bolt into the trunnion plate as tightly as possible with the large Allen wrench (5/16"). Repeat on the other side. See Figure E for reference.

INSTALL THE SPRINGBAR

9. The springbar comes with the appropriate hardware already installed. Install it into the gears under the footbar with its hooks facing up. See Figure F.


Fig F

CLEANING AND MAINTENANCE

Cleaning

Clean all skin-contact parts after each use, including carriage, shoulder rests, head rest, and footbar. Use a solution of mild soap and water. Dry thoroughly.

BB upholstery has built-in antimicrobial/antibacterial protection. For light soiling, use a solution of 10% household liquid dish soap with warm water applied with a soft damp cloth. If necessary, a solution of liquid cleanser and water applied with a soft bristle will also work. For heavier soiling, please call Balanced Body Technical Support. Wheel tracks and wheels should be cleaned regularly with a cloth to ensure that the carriage rides smoothly and quietly.

Wash hand and foot straps regularly. Place in pillowcase, wash on gentle cycle, air dry.

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

Lubrication and Adjustment

Periodically lubricate pulleys with silicone spray. Be careful of overspray. Never use "wet" lubricants like WD40 or oil.

IN CASE OF FREIGHT DAMAGE

If there is freight damage, make certain you keep all packaging material. Please call Balanced Body within 3 days.

QUESTIONS?

Please call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES (U.S.) or +1-916-388-2838 (International).

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.*

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

FOOTWORK, ALL LEVELS

10 reps Springs: 2 – 4 springs Bar: Middle or High
Head rest: Up
Focus
- Breathing – exhale out/inhale in, or inhale out/exhale in
- Neutral spine
- Pelvic stability
- Hip, leg and ankle alignment
- Hip, leg and ankle strengthening
- Circulation
- Isolation – release unnecessary tension in the upper body and hips

Precautions
Sensitive to ankle, knee, hip flexion, spinal compression

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

Heels
Heels on foot bar, push back and return

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

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

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

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

2nd position
- Heels at ends of bar, slight turn out, push back and return

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


Heels


Toes


Prehensile


Pilates V





CHARIOT, LEVEL 1

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

Focus

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

Precautions

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

Prerequisites

Comfort in spinal flexion

Starting position

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

Standard Exercise

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

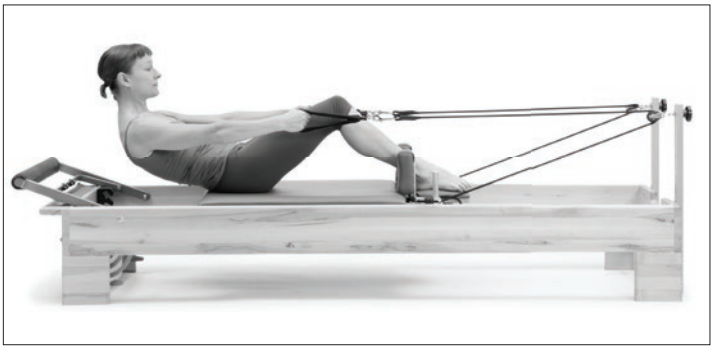
Oblique Variation

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

Arm work Variations

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





HUNDRED, ALL LEVELS

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

Focus

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

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

Prerequisites

Hundred on the mat

Starting Position

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

Level 1

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



Level 2

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

Level 3

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

COORDINATION, LEVEL 2

6 reps Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Regular
Headrest: Up
Focus

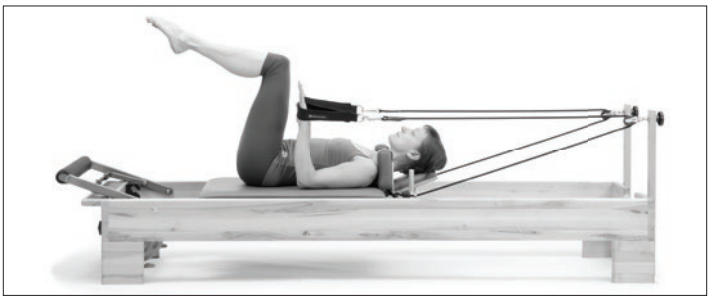
- Breath – inhale start, exhale reach, inhale open/close, exhale return
- Stable pelvis – imprinted or neutral
- Hollow abdominals
- Abdominal strength
- Adductor strengthening
- Shoulders down
- Neck long

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

Prerequisites
Mat or Reformer Hundred

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

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







REVERSE ABDOMINALS, LEVEL 4

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

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

Precautions
Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

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

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

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





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

KNEELING ABDOMINALS, LEVELS 1-2

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

Focus

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

Precaution

Shoulder, elbow and wrist problems, inability to kneel

Prerequisites

Mat all fours hollowing (pregnant cat abdominals)

Starting position

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

Standard Exercise (flat back)

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

Variation – Oblique 1

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



Starting position, facing straps



Flat Back



Oblique 1

FEET IN STRAPS, LEVEL 1

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

Focus

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

Precautions

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

Prerequisites

Adequate hamstring flexibility, ability to stabilize the back, Hundred

Starting Position

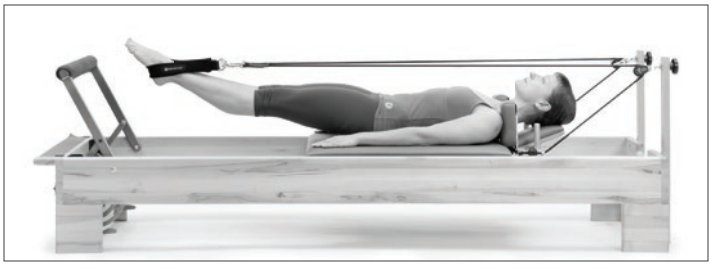
Supine on carriage, loops around arches



Leg lowers

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

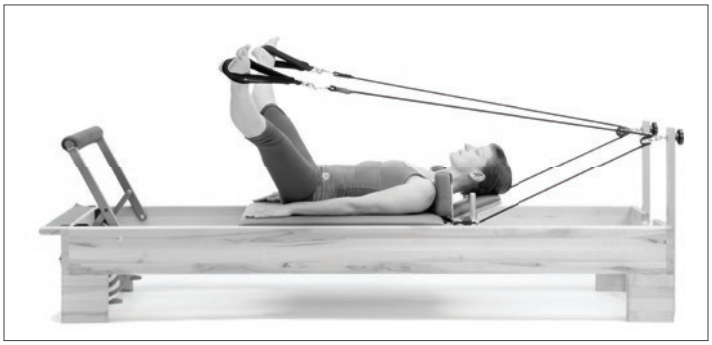




Variations: Legs parallel, turned out or turned in Magic circle or ball between the legs

Scissors

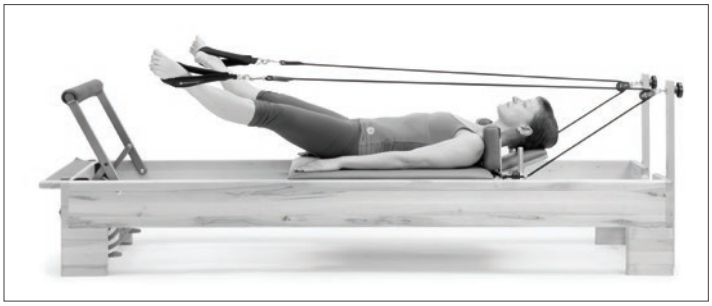
Hips stable, begin with inner thighs together, open legs to sides and return



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

Circles

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





LONG BOX - ARM WORK, LEVEL 1

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

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

Precautions
Shoulder, elbow and wrist injuries, some back problems

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

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

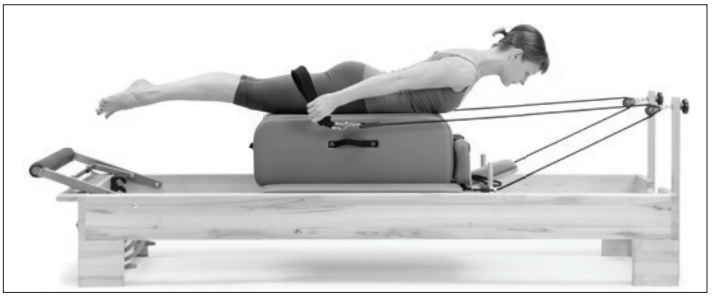
Arms down
Pull ropes to hips along edge of carriage

Arms out to sides
Pull ropes to hips with arms extended out to the side

Upper back lift
Pull ropes along edge of carriage and lift upper back

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





Pulling Straps



Pulling Straps with Upper Back Lift

COBRA (LEVEL 2)

Starting Position:
Prone on long box, hands on low or middle footbar

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



Cobra

LONG BOX - SWAN, LEVEL 4

4 reps Springs: 2 Box: Long Foot strap
Bar: None
Focus
» Breath – variable
» Abdominal lift
» Back extension strength
» Gluteal and hamstring strength
» Shoulders down
» Neck long

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

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

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

Version 1
» Lift torso into back extension as knees bend.
» Straighten legs and return to starting position

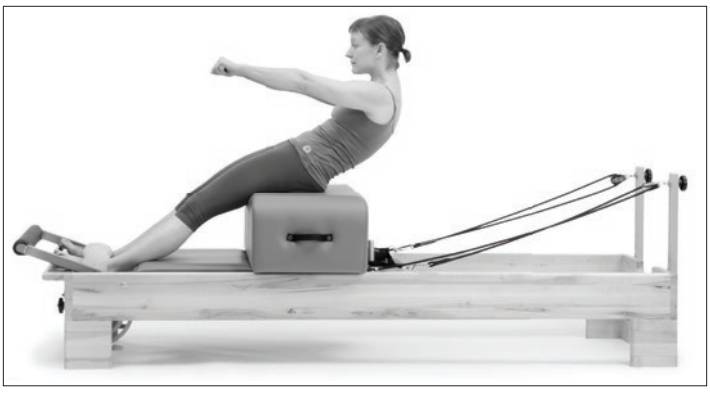
Version 2
» Start with knees bent, straighten legs and lift torso off the box into a long line, bend knees and reach into back extension, straighten legs and hover, return to starting position











SHORT BOX - ABDOMINALS, ALL LEVELS

6 reps Springs: 4 - 5 Box: Short Strap: Foot strap
Pole in hands
Focus
» Breath – inhale down/exhale back or exhale down/inhale back
» Abdominal strengthening
» Abdominal hollowing
» Back strengthening
» Back flexibility

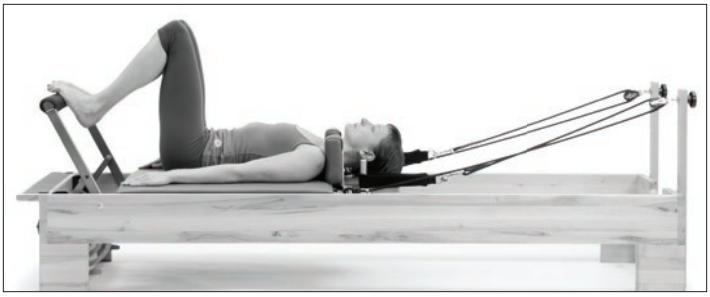
Precautions
Back, neck and shoulder injuries, osteoporosis

Prerequisites
Reformer Chariot, Cadillac Roll-backs

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

Standard Exercise
Roll down with a long curve and roll back up

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







PELVIC PRESS, LEVEL 2

6 reps Springs: 2 - 3 Headrest: Down

Focus

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

Precautions

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

Prerequisites

» Mat Pelvic Press

Starting position

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

Standard Exercise

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

Leg positions

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

ARM WORK, LEVEL 1 - 2

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

Focus

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

Precautions

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

Prerequisites

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

Exercises Facing the Straps

Biceps

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

Triceps/Posterior Deltoid

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



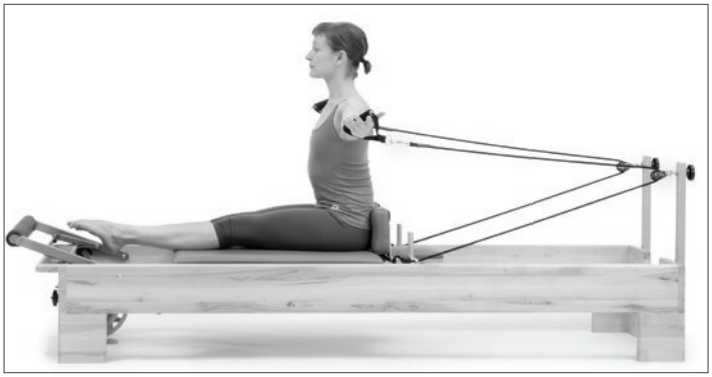




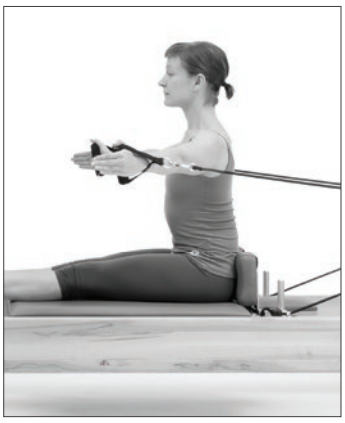
Serve a tray
Sitting facing foot bar, regular loops in hands, elbows bent, reach forward, straighten arms, open arms to the side palm up and return





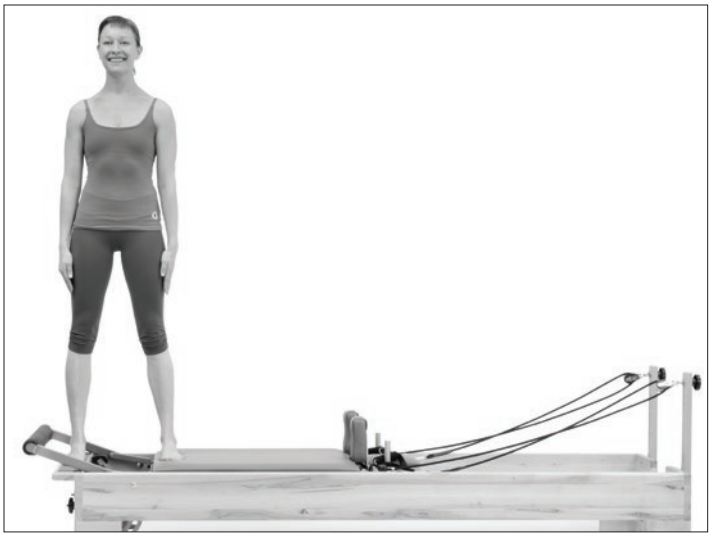


Hug a tree
Sitting facing foot bar, regular loops in hands, arms out to sides, soft elbows, bring fingertips toward each other





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





Reformer with Tower

IMPORTANT:
This manual is intended for medical and fitness professionals, or persons with experience in the use of this equipment. If there is a question regarding appropriateness of a particular movement, please consult a licensed health professional.

INTRODUCTION

The Tower is designed to include most of the functionality of a Trapeze Table in a smaller format and at a lower cost. It can be ordered as an option with new equipment or it is possible to order it afterward. The Tower is an ideal addition to a Reformer for small studios and clinics where the benefits of both a Reformer and a Tower are required. **The following manual outlines the features and exercises for both the Rialto Reformer and the Tower.**

FEATURES OF THE BALANCED BODY TOWER

The Tower attaches to the legs of the reformer. Eyebolts in the tower provide attachment points for springs. Loops, handles or a wooden Roll-down Bar can be attached to the springs creating a wide variety of exercises. The Tower also has an attached Push-through Bar as on the Trapeze Table.



Spring Attachment Points

The Tower has 29 spring attachment points ceating a variety of possible exercises and a limitles amount of adjustability. Each upright has 6 eyebolts on the front and 6 on the back allowing users to perform exercises from either side of the Tower.

In addition, two eyebolts are attached to the tower below the pulleys to create a low position. Two eyebolts are attached at the sides of the cross piece of the Tower and one is attached in the middle of the cross piece. Common spring attachment points are listed below and in each exercise description.

In order to adjust the tension of the springs for a particular client, move the attachment point further away from the client to make the spring heavier, move it closer to the client to make it lighter.

» **Low:** Springs are attached from eyebolts at the bottom of the tower.

» **Middle:** Springs are attached to the 4th eyebolt from the bottom.

» **High:** Springs are attached to the high points on either side of the cross bar at the top of the Tower.

Tower Springs

The Tower comes with 4 sets of springs as follows:

2 SETS - SHORT SPRINGS
» Yellow – Light
» Blue - Medium

2 SETS - LONG SPRINGS
» Yellow – Light
» Purple – Medium

SAFETY

It is very important that the instructor be present and spotting the client whenever the Push-through Bar is in use. The Push-through Bar should never be adjusted low enough to hit a client who is lying under it. The safety strap must always be used when the Push-through Bar is sprung from below. The safety strap must be adjusted so that the angle of the Push-through Bar, when viewed from the side, is no lower than the four or eight o'clock position and will not hit the client should their feet slip off the bar.

How to install your Reformer with Tower

BEFORE BEGINNING ASSEMBLY

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



REQUIRED TOOLS (INCLUDED)

» 3/16" Allen Wrench (GEN 8320)
» 5/32" Allen Wrench (GEN 9280)

PARTS FOR TOWER

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Tower	620-093	1
Single cotton loops (pair)	101-005	1
Roll down bar	607-126	1
UV Safety Strap	210-058	1
Yellow trap short springs	SPR9002	2
Blue trap light springs	SPR9004	2
Yellow trap long springs	SPR9006	2
Purple trap medium springs	SPR9461	2

1. On the head end of the Reformer, loosen the top set screws in each leg 3-4 turns using a 5/32" Allen wrench. Now, take off the riser tower assembly from the Reformer and set it aside.
2. Remove the set screw from the bottom hole in each leg on the head end of the Reformer using a 5/32" Allen wrench provided. Set these two set screws aside. They will be used to tighten the tower once it is installed. Remove the stopper screw from the middle position in each leg on the head end of the Reformer by using the provided 3/16" Allen wrench. Thread the stopper screw in to the bottom hole in each leg and tighten. See Figure A.

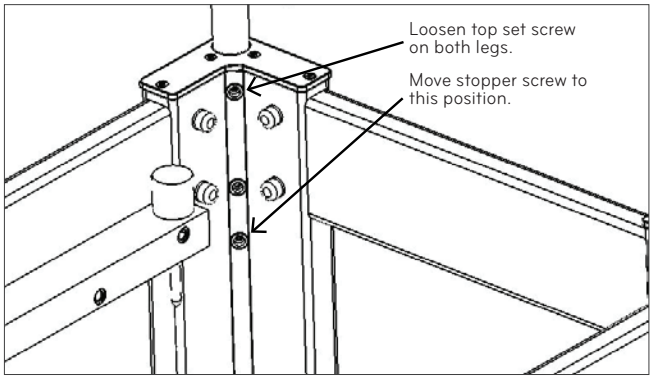


Fig A

3. The Rialto tower comes with the pulleys and the Push Thru Bar preinstalled. Remove the tower from the box and place it carefully into holes in the legs in the head end of the Reformer. Make sure that the loop on the tower is facing forward, towards the carriage. See Figure B. The tower sets on the stopper screw installed in Step 2.

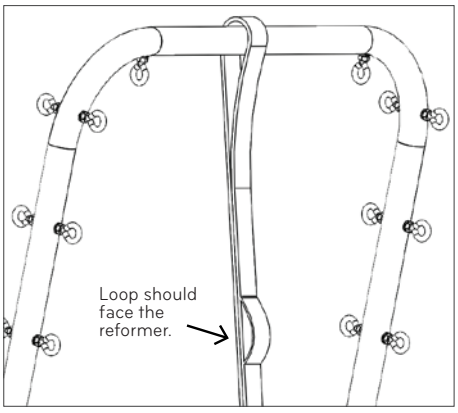


Fig B

4. Now, install the set screws from Step 2 into the middle hole in each leg using the 5/32" Allen wrench. Tighten the two set screws in each leg. See Figure C.

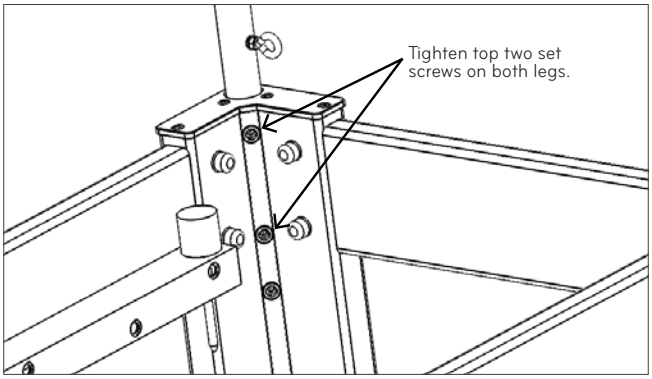


Fig C

5. Your tower is now ready to use. Please make sure to read and follow all the safety procedures.

OPTION: INSTALLING THE TWIN MATS

1. Move the spring bar to the last gear. This is the position closest to the foot end of the reformer.
2. Attach at least one spring from the carriage to the spring bar.
3. Move the footbar to the flat or zero degree position in the trunnions.
4. Remove the shoulder rests from the carriage.
5. Place the contoured mat conversion on the head end of the reformer. Place the rectangular mat over the carriage on the foot end of the reformer.

Tower Exercises

Definition of Exercise Set-up Terms
Level: The level of expertise needed to undertake exercise.
Reps: How many times the exercise is performed.

Springs: Number and location of springs on the Tower.

Loops: Which loops should be used during exercise.*

Focus: What should be emphasized during exercise.

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

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

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

*If applicable

ROLLBACKS, LEVEL 1

6-10 Reps

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

Rollback Bar or handles

Focus

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

Precautions

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

Starting position

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

Standard Exercise

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

Oblique Variations

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



Roll Backs



Water skiing



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

Circles

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

Scissors

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

Walking

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





Leg Lowers





Circles





Walking (springs middle position)

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

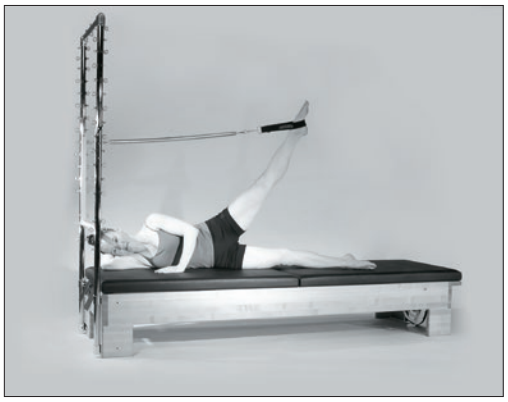
» Lie on your side on Tower with back of body in line with back edge of mat and legs slightly forward.
» Support body by bracing the bottom arm against upright pole or resting head on arm.
» Place loop around arch

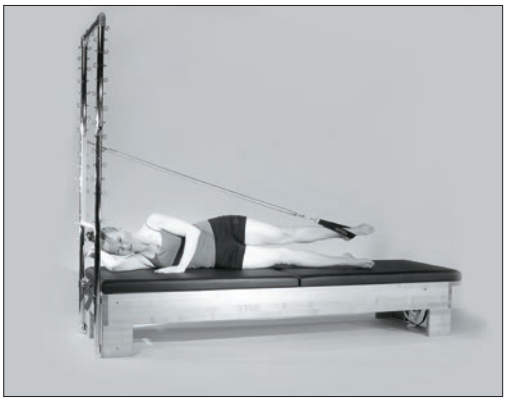
Standard Exercise

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

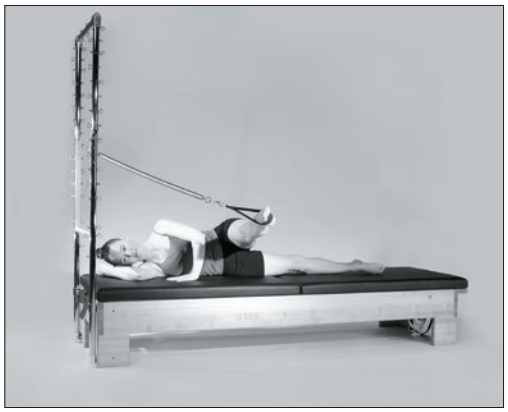
Ovals

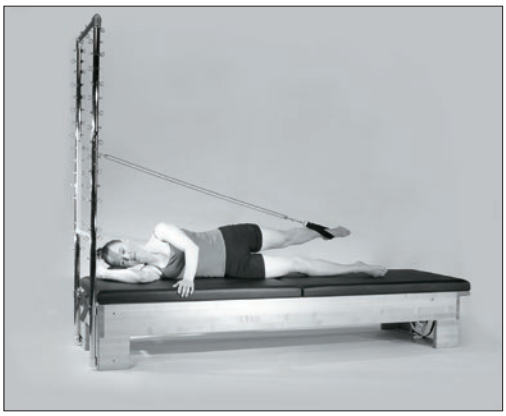
» Maintaining correct alignment, move top leg in a small circle in both directions.
» Variations: parallel, turned-out, turned-in





Adductor Pull





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

10 reps

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

Safety strap on

Focus

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

Precautions

Back injuries, knee injuries

Starting Position

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

Plies

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

Plie/Releve

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

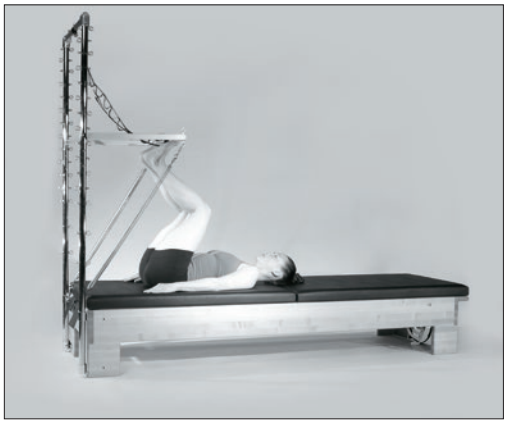
Plantarflexion

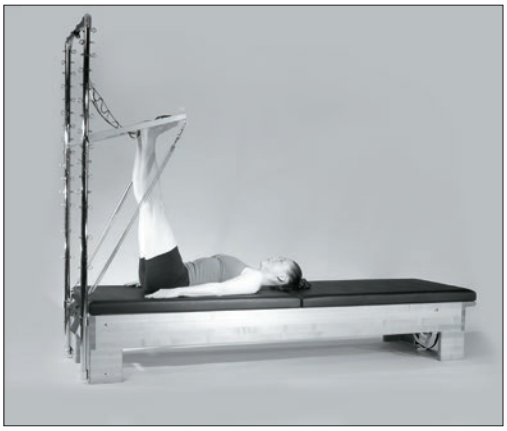
» Lie supine with Push-through Bar in line with anterior hip crease, legs straight, metatarsals or toes are on bar, plantarflex and dorsiflex the ankles.
» Variations: parallel, turned out, single leg, running in place

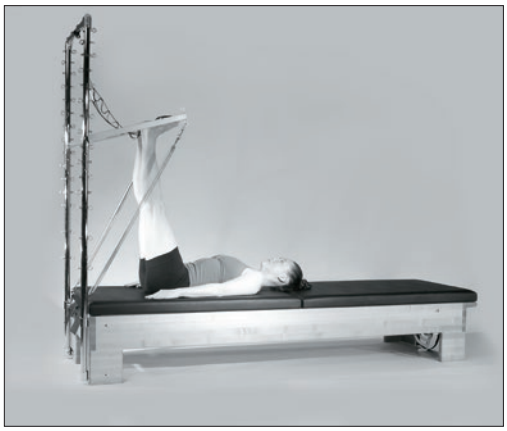


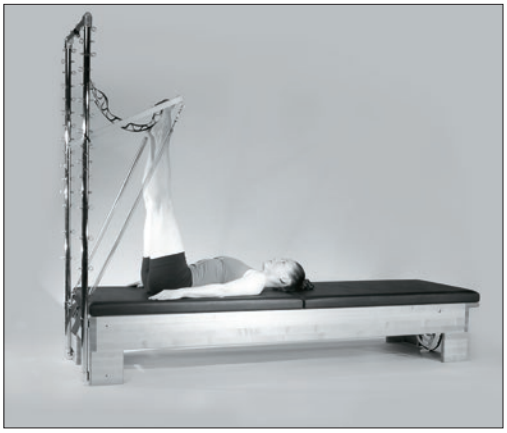


Plies









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

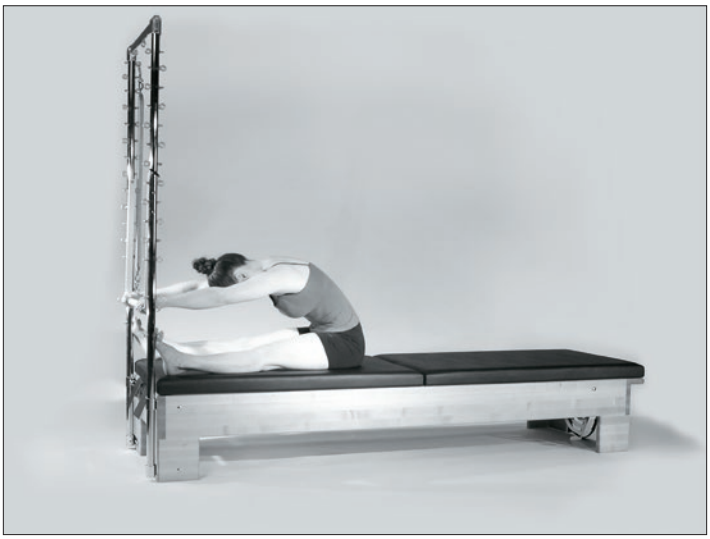
Starting Position
Sit on table facing Tower, with feet against upright bars, and both hands on the Push-through Bar (knees can be bent or straight depending on flexibility).

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







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.

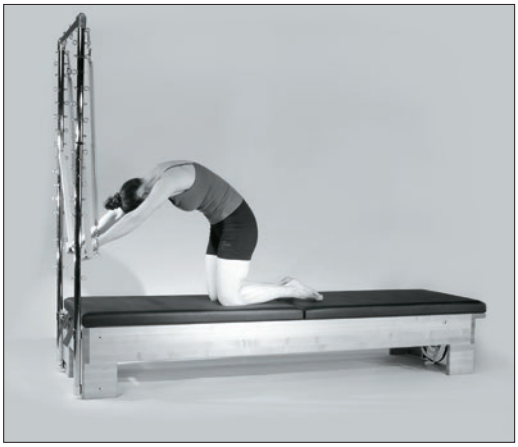
Standard Exercise

- 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 Rialto Reformer™ de Balanced Body® con Tower



Las instrucciones en el documento están sujetas a cambios. Por favor, consulte las instrucciones por separado para obtener la versión más actual.

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

balanced body®

CE

EC REP EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands

Balanced Body, Inc
Sacramento, CA
001-916-388-2838

RIALTO REFORMER™/MANUAL DEL TOWER CE

Índice de Contenidos

» Introducción y Características del Rialto Reformer
» Montaje del Rialto Reformer de Balanced Body
» Ejercicios en el Reformer » Cómo instalar tu Reformer Tower Combo
» Ejercicios en el Tower

Importante:

Este manual está destinado a profesionales médicos y especialistas en acondicionamiento físico, o personas con experiencia en el uso de este equipo. Si desea saber si un movimiento en particular es apropiado, sírvase consultar con un profesional de la salud titulado.

Nota de seguridad: Advertencia – El Rialto Reformer contiene materiales infamables; por favor manténgalo alejado de fuentes de calor directo.

INTRODUCCIÓN

El Reformeres el equipo Pilates de mayor uso disponible hoy día. Compuesto de una plataforma de madera, un carro móvil, una barra de pies, resortes y cuerdas ajustables, el pionero e inventor de ejercicios Joseph Pilates creó una máquina que ejercita prácticamente cada parte del cuerpo.

Las diferentes resistencias de los resortes proporcionan resistencia y apoyo cuando el usuario empuja la barra de pies, tira de las cuerdas o las cintas y se sienta o se para en el carro. Los ejercicios varían desde movimientos aislados y sencillos de los brazos y las piernas hasta ejercicios complejos que involucran todo el cuerpo. Los ejercicios proporcionan un trabajo desafante de todo el cuerpo para cualquier persona, ya sea un administrativo sedentario, un atleta profesional e incluso para los usuarios con lesiones. Al terminar una sesión, los usuarios se sentirán refrescados y energizados sin el dolor y el cansancio normal que a menudo ocurre después de ejercitarse.

CARACTERÍSTICAS DEL RIALTO REFORMER™ DE BALANCED BODY

Reposacabezas

El reposacabeza se usa para apoyar la colocación óptima de la cabeza, el cuello y los hombros del usuario mientras se encuentra acostado. Para determinar la posición del cliente, la oreja debe quedar sobre el centro del hombro y la línea de la quijada debe quedar casi perpendicular al carro. El reposacabeza del Rialto Reformer tiene tres posiciones que se ajustan por medio de un bloque de apoyo de madera que se encuentra debajo del reposacabeza:

Bajo (plano) – El bloque de apoyo se dobla hacia la parte superior del reposacabeza. Se utiliza para clientes con columnas torácicas relativamente planas y cajas torácicas poco profundas para trabajo de las piernas y los pies y para cualquier ejercicio en posición supina.

Nota de seguridad: La posición plana del reposacabeza se utiliza para todos los clientes que hacen ejercicios en los que se rodarán hacia arriba hacia los hombros. Un reposacabeza plano impedirá que el cliente fexione demasiado la columna cervical y se lesione el cuello.

Medio – El bloque de apoyo descansa en la muesca del medio del bloque de apoyo.

Alto (arriba) – La parte inferior del bloque de apoyo descansa sobre el carro. Se usa para clientes que tienen la cabeza hacia adelante o una caja torácica profunda para facilitar la alineación correcta.

Nota para el instructor: También puede usarse una toalla en adición o en vez del reposacabeza para ajustar la altura de la cabeza

AJUSTES DEL APOYO PARA LOS HOMBROS

Los apoyos para hombros del Rialto Reformer pueden ajustarse lateralmente para acomodarse a los hombros anchos o estrechos. Para quitar los apoyos para los hombros, gire la perilla negra en sentido antihorario y retírela. A continuación, puede levantar y retirar los apoyos para hombros.

Hombros estrechos – En esta posición, las hombreras se desplazan hacia el reposacabezas.

Hombros anchos – en esta posición, las hombreras se desplazan desde el reposacabezas.

Cambie los apoyos para hombros para cambiar entre estas dos posiciones.

AJUSTES HORIZONTALES DEL CARRO Y DE LA BARRA DE RESORTES

El Rialto Reformer permite ajustar la posición de comienzo del carro para usuarios de diferentes estaturas. Para mover la barra de resortes, desenganche los resortes y levante la barra de resortes para colocarla en el agujero deseado en los soportes de la barra de resortes.

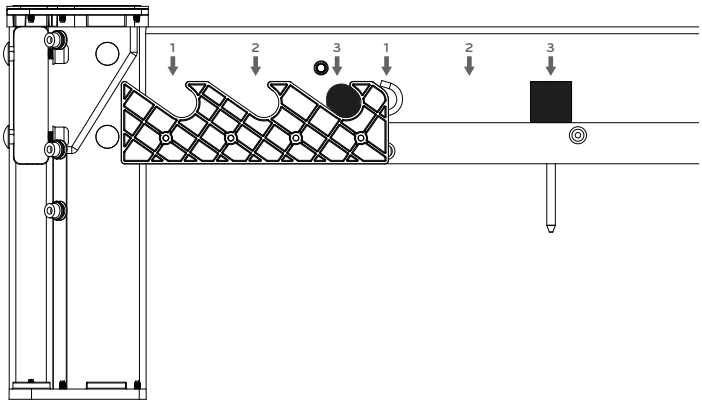
Agujero 1: En esta posición, la barra de resortes está más cerca del extremo de la barra de pies del Reformer. El tope del carro también está en la posición más cercana al extremo de la barra de pies. Esto crea la distancia más corta entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Se usa para usuarios de menor estatura o donde se desea una mayor flexión de las rodillas y las caderas.

Agujero 2: En esta posición, la barra de resortes está en agujero del medio y el tope del carro está en el orificio medio del riel. La distancia entre los apoyos para hombros y la barra de pies es mayor que en el primer agujero.

Agurero 3: En esta posición, la barra de resortes está más alejada de la barra de pies del Reformer y el tope del carro está en el orificio más alejado de la barra de pies. Se usa para usuarios de myor estatura o usuarios con flexión limitada de rodillas y caderas.

El ajuste de la barra de pies/la barra de resortes debe permitir que el usuario tenga ligeramente menos de 90° de flexión de la cadera cuando el carro está completamente hacia adentro para el trabajo de las piernas y los pies.

El Rialto tiene una guía visual para indicar en qué posición residen la barra de resorte y el tope. El tope y los indicadores de posición de la barra de resorte deben coincidir. Por favor, consulte la ilustración a continuación.



AJUSTES DE LA BARRA DE PIES

Para ajustar la barra de pies verticalmente, oprima ambas palancas que están a los lados de los elevadores de la barra de pies hasta que los pasadores salgan de ambos agujeros. Mueva la barra de pies a la altura deseada y suelte las palancas de manera que ambos pasadores enganchen completamente en los nuevos agujeros. Por favor tenga en cuenta que la barra de pies se mueve oprimiendo ambas palancas al mismo tiempo.

Barra Vertical – Oprima las palancas hasta que las pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con la posición más alta en la placa de la barra de pies.. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen completamente en ambos agujeros. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más corto. Esto aumenta la fexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, aumenta la fexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para usuarios de menor estatura en el trabajo de rodillas. Esta posición se usa para el trabajo de los pies y las piernas en usuarios de menor estatura y con usuarios a los que es difícil mantener la colocación de la espalda debido a mayor lordosis lumbar o una espalda tensa.

Barra alta – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con el segundo agujero desde la posición superior en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen completamente en ambos agujeros. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más largo que en la posición de barra vertical. Esta posición tambien se usa para el trabajo de los pies y las piernas en usuarios de menor estatura y con usuarios a los que es difícil mantener la colocación de la espalda debido a mayor lordosis lumbar o una espalda tensa.

Barra media – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con el tercer agujero desde la posición superior en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen completamente en ambos agujeros. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más largo que en la posición de barra alta. Esto reduce la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para los usuarios de alta estatura. Esta posición se considera la estándar para el trabajo de los pies y las piernas en la mayoría de las escuelas.

Barra baja – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con el cuarto agujero desde la posición superior en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen en ambos agujeros. La posición de barra baja pone el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies en la longitud máxima. Esto reduce la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para usuarios de mayor estatura.**Sin barra –** Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con la posición del agujero inferior en el ajuste de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen en ambos agujeros. Esta posición se usa para mover la barra fuera del medio para los ejercicios de pie y los ejercicios en los que el usuario está acostado en la caja.

Los resortes se utilizan para ajustar la resistencia de diferentes ejercicios en el Reformer. Hay más de 30 configuraciones de resistencia diferentes que se pueden usar en el Reformer. Los ajustes sugeridos del resorte se anotan en los ejercicios individuales.

PESO DE LOS RESORTES

La resistencia en el Reformer se indica mediante el número de resortes usados para un ejercicio específco. El peso del resorte indicado es la posición de inicio recomendada. Se pueden hacer ajustes individuales dependiendo del ejercicio individual y las necesidades del usuario.

1 resorte (ligero): Se utiliza para trabajo de los brazos o cuando el carro provee un poco de apoyo.

2 resortes (ligero a moderado): Se utiliza para trabajo de los brazos, de las piernas y ejercicios en los que el carro provee apoyo al usuario.

De 2 a 4 resortes (moderado a fuerte): Se utiliza principalmente para trabajo de las piernas y para aumentar la resistencia para usuarios más fuertes.

Todos los resortes: Se utilizan para aumentar la resistencia al máximo o para estabilizar el carro para las series con caja abdominal corta.

Sin resortes: Se utiliza para mayor difcultad en los ejercicios en los que el usuario necesita controlar el carro (abdominales de rodillas, elefante, series de estiramiento largo).

PROGRESIÓN DE LOS RESORTES PARA EL RIALTO REFORMER

Por favor, observe que estas combinaciones de resortes representan la progresión usual para una máquina nueva estándar y pueden variar ligeramente dependiendo de la edad y la resistencia específca de sus resortes.

CODIFICACIÓN POR COLORES DE LOS RESORTES

Los siguientes códigos de colores de los resortes son estándar para todos los Reformers de Balanced Body. Los Reformers pueden confgurarse con distintas combinaciones de resortes. La confguración de resortes del Rialto Reformer estándar viene con 3 resortes rojos, 1 azul y 1 verde.

Amarillo – Muy ligero
Azul – Ligero
Rojo – Medio
Verde – Pesado

PUNTOS DE FIJACIÓN DE LOS RESORTES

A – Más pesado (la barra de resortes está cerca de la plataforma o el resorte se fja al botón)

B – Más ligero (la barra de resortes está cerca del carro o el resorte se fja al gancho)

Peso ligero	Peso medio	Peso pesado
B – Azul	B – Azul, Rojo	B – 3 Rojos
A – Azul	A – Azul, Rojo	A – 3 Rojos
B – Rojo	B – Azul, Verde	B – 2 Rojos, Verde
A – Rojo	A – Azul, Verde	A – 2 Rojos, Verde
B – Verde	B – 2 Rojos	B – 3 Rojos, Azul
A – Verde	A – 2 Rojos	A – 3 Rojos, Azul
	B – Rojo, Verde	B – 3 Rojos Verde
	B – 2 Rojos, Azul	A – 3 Rojos, Verde
	A – 2 Rojos, Azul	B – 3 Rojos, Verde, Azul

CUERDAS Y BUCLES

Las cuerdas se ajustan de acuerdo con las demandas específcas de los ejercicios y el tamaño del usuario. Muchos estudios usan una cinta de doble bucle que permite al usuario tener cuerdas de dos largos diferentes sin tener que ajustarlas. Los ajustes de la cuerdas que se utilizan en el manual son:

Bucles normales: La resistencia del bucle o la empuñadura es algo tirante en los apoyos para hombros. Con las cintas de doble bucle, el usuario agarrará el bucle más largo. Esto es estándar para la mayoría de los ejercicios.

Bucles cortos: La resistencia del bucle o la empuñadura está algo tensa en las perillas que aseguran los reposa hombros a la placa del reposacabezas. Con las cintas de doble bucle, el usuario agarra el bucle más pequeño. Se utilizan para remar y para algunos ejercicios de los brazos.

Bucles muy cortos: El bucle o la empuñadura es aproximadamente 5 pulgadas más corto que el reposacabeza. Se utilizan para trabajo de los brazos de rodillas y de frente a las cintas, tales como expansión del pecho o estiramiento de los muslos.

Bucles largos: El bucle o la empuñadura es más largo que el apoyo para los hombros por una longitud de un bucle de algodón. Se utilizan para el estiramiento largo de la columna vertebral o para los pies en las cintas para usuarios con tendones de la corva más tiesos.

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

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

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

TODO EL EQUIPO

Tensores

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

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

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

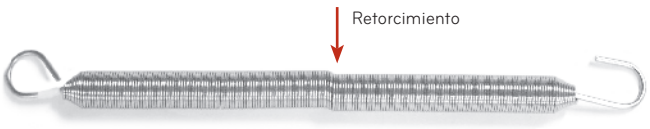


Figura 1

Broches

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



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

ARMELLAS, TUERCAS Y PERNOS

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

CUERDAS Y CORREAS

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

REFORMERS

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

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

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

Rotación de los tensores (trimestralmente). Puede prolongar la vida de los tensores de su Reformer si rota los que tienen el mismo peso

trimestralmente. Desenganche y mueva el tensor a otra posición en la barra de tensión. Rotar los tensores ayuda a que se desgasten de manera más uniforme.

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

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



Figura 3: Tensores enganchados hacia abajo

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

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

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

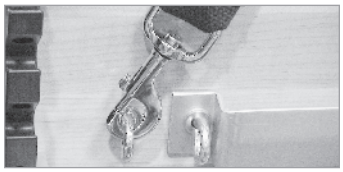


Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y PISTA DEL REFORMER

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

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

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

No lubrique los rieles del Allegro 2.

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

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

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

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

MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

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

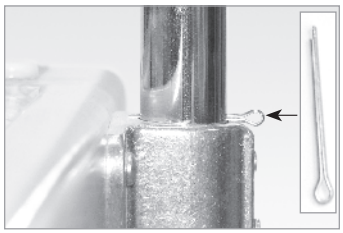


Figura 5: Los pasadores de clavija antes y después de retirarlos de la mesa de trapecio.

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

SILLAS

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

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

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

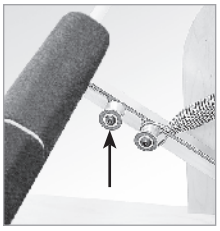


Figura 8: Arandela de fibra

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

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LA TAPICERÍA

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

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

CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS PERNOS

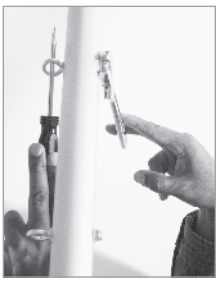


Figura 9: Use dos dedos para apretar las tuercas

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

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

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

REGISTRO DE INSPECCIÓN Y DE MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

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

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

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

REPUESTOS

Para solicitar repuestos o si tiene alguna pregunta, llámenos:

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

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

INFORMACIÓN MULTIMEDIA DE INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO

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

Montaje de Rialto Reformer™ de Balanced Body®



balanced body®

Para comunicarse con nosotros
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

400-417 | 07.11.18

LISTA DE PARTES

DESCRIPCIÓN	N.° DE PARTE	CANT.
Tensores rojos	SPR9070	3
Tensor azul	SPR7071	1
Tensor verde	SPR9293	1
Aros de suave (un par)	101-036	1
Cables (un par)	210-070	1
Tope de extensión del carro	200-211	1
Caja para sentarse lite	108-350	1
Torre de elevación	620-060	1
Juego de apoya hombros con perillas	620-085	1
Correa para pies	101-011	1
Conjunto de poleas	620-083	2
Conjunto de la barra de pies	620-081	1
Espaciador negro	620-073	2
Arandela de plata	GEN9203	2
Perno de tope	GEN7541	2
Llave Allen de 5/16"	GEN9050	1
Llave Allen de 5/32"	GEN9282	1

INSTALACIÓN DEL CARRO

1. Coloque el carro en posición invertida y limpie las ruedas y la superfcie completa de los rieles dentro del armazón. Coloque el carro en el armazón con precaución de manera que el reposacabezas quede al lado opuesto de la plataforma de pie.

FIJE LOS TENSORES EN EL LADO INFERIOR DEL CARRO

2. Ubique debajo del carro el soporte con las cinco armellas fjadas. Enganche los tensores a las armellas, de tal manera que el gancho apunte hacia abajo. Los tensores deben pasar a través de los bucles en la correa de nylon. Ver figura A.

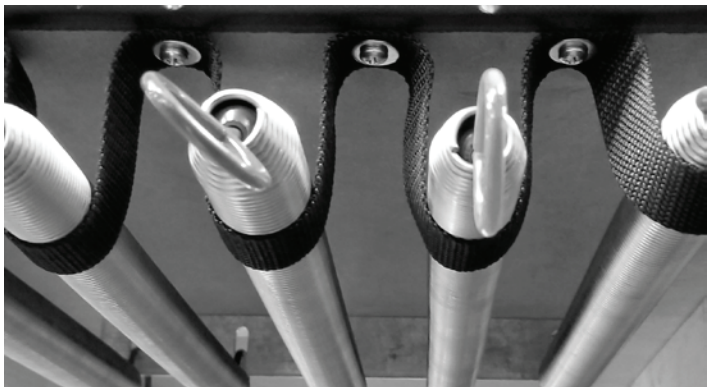


Fig. A

INSTALACIÓN DE LA TORRE DE ELEVACIÓN

3. La torre de elevación viene con las poleas preinstaladas. Guíe cada extremo de la torre de elevación a través del orificio en las patas en el extremo del cabezal del reformer. La torre de elevación debe atravesar las patas y detenerse a la altura predeterminada. Bloquee la torre de elevación apretando el tornillo fijador superior en cada pata con la llave hexagonal de 5/32"suministrada. Ver Figura B.

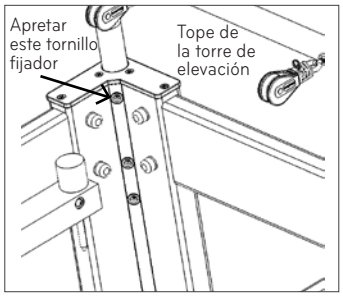


Fig. B

INSTALACIÓN DE LOS APOYA HOMBROS

4. Los apoya hombros se instalan con una perilla negra roscada. Coloque los apoya hombros en la muesca en el extremo del cabezal del carro y enrosque la perilla negra. Ver figura D.

   Nota: Para que los apoya hombros estén completamente seguros, la perilla debe estar enroscada firmemente.

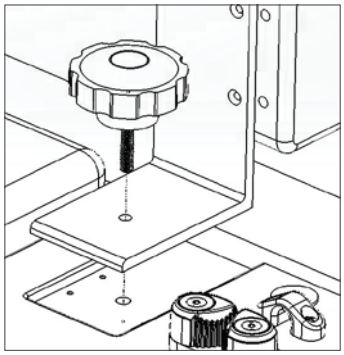


Fig. D

Nota: Los apoya hombros pueden instalarse en dos posiciones. Una posición es más amplia y más cómoda para personas de espalda ancha. Intercambie los apoya hombros izquierdo y derecho para cambiar entre las posiciones estándar y amplia.

SUJECIÓN DE LOS CABLES

5. Para sujetar los cables, enganche primero al menos un tensor del carro a la barra de tensión para mantener el carro en su lugar. Desenrolle y separe los cables. Sujete un aro de algodón en el extremo de cada cable y cuelgue los aros en los apoya hombros. Pase el otro extremo de cada cable a través de una de las poleas y de nuevo por las mordazas de rodamientos del carro para ajustar la longitud. Asegúrese de pasar también por las anillas puente de los dos lados de las mordazas de rodamientos, como se muestra en la Figura C. Empuje siempre el cable con frmeza hacia las mordazas de rodamientos para asegurase de que la sujeción sea adecuada.



Fig. C

INSTALACIÓN DE LA BARRA DE PIES

La instalación puede ser hecha por una persona, pero es más fácil y seguro tener a una persona más para sostener cada uno de los lado.

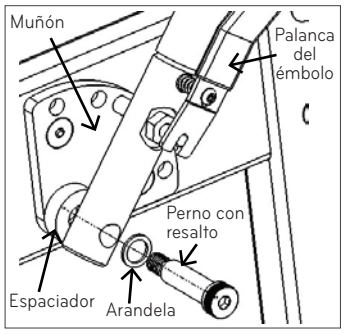
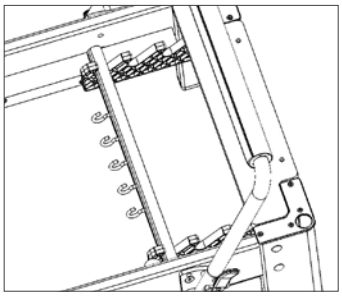


Fig. E

6. Levante la barra de pies con la juntura de la cubierta de la barra de pies alejada de la almohadilla del carro. Mientras aprieta las palancas de los émbolos de la barra de pies, guíe la barra de pies sobre la parte exterior de las placas del muñón. Fig. E
7. Alinee cada pasador de la barra de pies con el mismo orificio en cada placa de muñón. Mientras sigue apoyando la barra de pies, suelte las palancas del émbolo para enganchar la placa del muñón. Asegúrese de que los pasadores de ambos lados estén enganchados. Vea la figura E para consulta.
8. Gire la barra de pies ligeramente hasta que el orificio grande en la parte inferior de la barra de pies se alinee con el orificio restante en la placa del muñón. Deslice el perno con resalto con una arandela a través del orificio grande de la barra de pies. El espaciador negro pasa a través del perno y entre la barra de pies y la placa del muñón. El lado plástico del espaciador debe mirar hacia la barra de pies. Luego atornille el perno de hombro en la placa de muñón lo más firmemente posible con la llave hexagonal grande (5/16"). Repita en el otro lado. Vea la figura E para consulta.

INSTALACIÓN DE LA BARRA DE RESORTES

9. La barra de resortes viene con el hardware apropiado ya instalado. Instálela en los agujeros debajo de la barra de piess con los ganchos hacia arriba. Ver Figura F.


Fig. F

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Limpieza

Después de cada uso, limpie todas las partes que entren en contacto con la piel, incluido el carro, los apoya hombros, el reposacabezas y la barra para pies. Utilice una solución suave de agua y jabón. Seque minuciosamente. El tapizado de Balanced Body viene con protección antimicrobiana y antibacteriana integrada. Para remover las manchas suaves, utilice una solución casera de 10 % jabón líquido para platos y agua tibia, y aplíquela con un paño suave y húmedo. Si es necesario, también servirá una solución de limpiador líquido y agua aplicada con un cepillo de cerdas blandas. Para manchas más fuertes, comuníquese con la división de soporte técnico de Balanced Body. Los rieles y las ruedas se deben limpiar regularmente con un paño para garantizar que el carro se desplace de forma suave y silenciosa.

Lave periódicamente las correas para manos y pies. Colóquelas dentro de una funda de almohada, lávelas en un ciclo suave y déjelas secar al aire.

Si tiene preguntas sobre la limpieza, llame a la división de soporte técnico de Balanced Body.

Lubricación y ajuste

Lubrique periódicamente las poleas con un rociador de silicona, pero tenga precaución de no aplicar demasiada. Por ningún motivo utilice lubricantes "líquidos", tales como WD40 o aceite.

EN CASO DE DAÑOS DURANTE EL TRANSPORTE

Si el equipo ha sufrido daños durante el transporte, asegúrese de guardar todos los materiales del embalaje y, por favor, llame a Balanced Body en el plazo de 3 días.

¿PREGUNTAS?

Llame a la división de soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES (en EE. UU.) o al +1-916-388-2838 (Internacional).

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.*

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

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



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

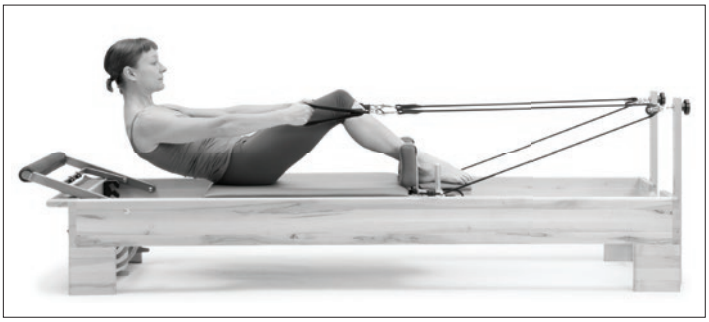
Posición inicial
Sentado frente a las cuerdas, rodillas flexionadas, bucles en las manos, brazos estirados y hombros flojos

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

COORDINACIÓN, NIVEL 2

6 repeticiones Resortes: 1 – 2 Barra: Ninguna
Bucles: Regulares Reposacabeza: Arriba
Foco

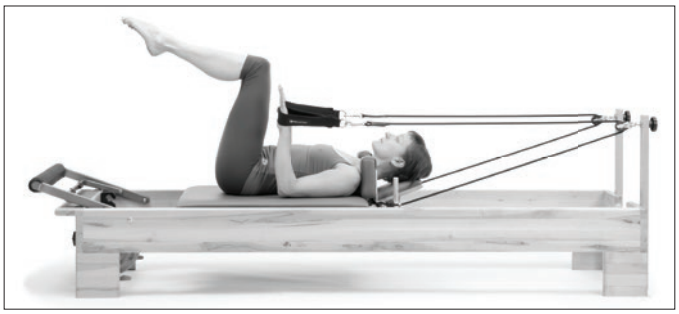
- Respiración – inhalar al iniciar, exhalar al extender, inhalar al abrir/cerrar, exhalar al regresar
- Pelvis estable – fija o neutra
- Abdominales hundidos
- Fuerza abdominal
- Fortalecimiento de los aductores
- Hombros abajo
- Cuello largo

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

Requisitos previos
Cien en estera o Reformer

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

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







ABDOMINALES INVERSOS, NIVEL 4

10 repeticiones Resortes: 1 – 2 Barra: Ninguna
Bucles: Regulares
Foco

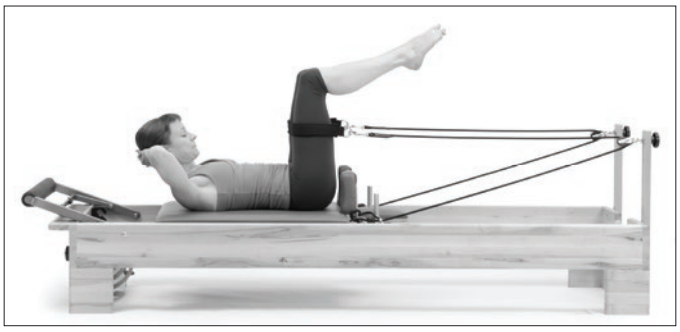
- Respiración - exhalar al empujar las rodillas hacia adentro, inhalar al aflojar
- Fuerza abdominal
- Fuerza de iliopsoas
- Coordinación de iliopsoas y abdominales
- Columna fija
- Hombros abajo
- Cuello largo

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 maños 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

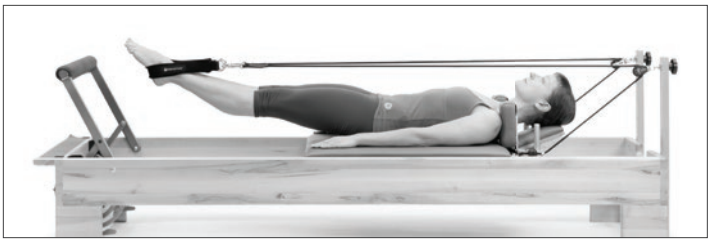
Posición supina sobre el carro, bucles alrededor de los empeines



Bajar la pierna

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

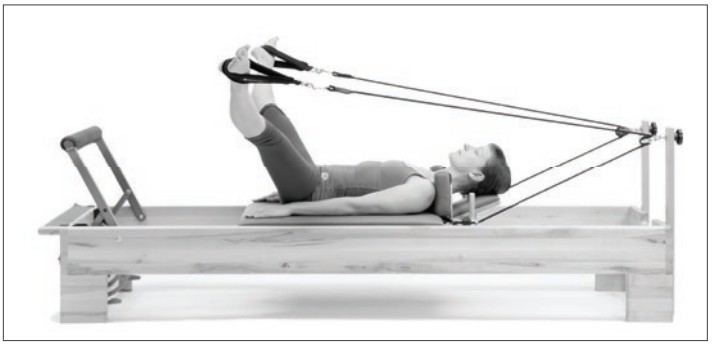




Variaciones: Piernas paralelas, aro Mágico o pelota entre las piernas

Tijeras

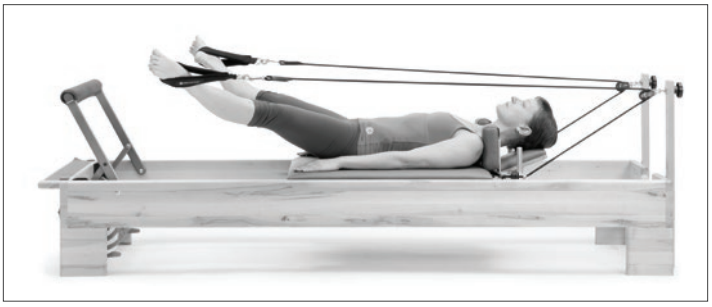
Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, abrir las piernas hacia los lados y regresar



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





Correas para tirar



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

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.



Cobra

CAJA LARGA – CISNE, NIVEL 4

4 repeticiones Resortes: 2 Caja: Larga
Correa para pies Barra: Ninguna
Foco
» Respiración - variable
» Levantamiento abdominal
» Fuerza de extensión de la espalda
» Fuerza de glúteos y de tendones
» Hombros abajo
» Cuello largo

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

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

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

Versión 1
» Levantar el torso en extensión de espalda a medida que se flexionan las rodillas.
» Estirar las piernas y regresar a la posición inicial

Versión 2
» Comenzar con las rodillas flexionadas, estirar las piernas y levantar el torso despegándolo de la caja en una línea larga, flexionar las rodillas y realizar una extensión de espalda, estirar las piernas y dejarlas suspendidas, regresar a la posición inicial











CAJA CORTA - ABDOMINALES, TODOS LOS NIVELES

6 repeticiones Resortes: 4 - 5 Caja: Corta
Correa: Correa de pies Tubo en las manos
Foco
» Respiración – inhalar hacia abajo/exhalar hacia atrás o exhalar hacia abajo/inhalar hacia atrás
» Fortalecimiento abdominal
» Ahuecamiento abdominal
» Fortalecimiento de la espalda
» Flexibilidad de la espalda

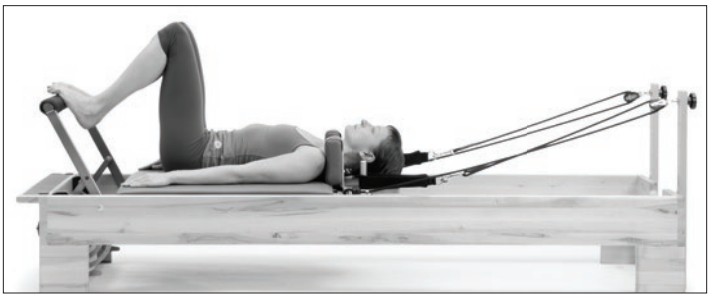
Precauciones
Lesiones de espalda, cuello y hombros, osteoporosis

Requisitos previos
Chariot en Reformer, Giros hacia atrás en Cadillac

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

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

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







PRESIÓN PELVIANA, NIVEL 2

6 repeticiones Resortes: 2 - 3 Reposacabeza: Abajo
Foco
» Respiración – exhalar hacia arriba, inhalar hacia atrás, exhalar hacia adentro, inhalar al rodar hacia abajo
» Fortalecimiento de tendones y glúteos
» Ahuecamiento abdominal
» Estabilidad pelviana
» Movilidad de la columna

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

Requisitos previos
» Presión pelviana en estera

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

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

Posiciones de las piernas
» Piernas paralelas, talones debajo de los isquiones
» Piernas paralelas y muslos internos juntos
» Piernas en V de Pilates con los talones juntos
» Marcos de los talones separados y cadera hacia afuera.

EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1 - 2

4 - 10 repeticiones Resortes: 1-2 Caja: larga, corta o ninguna
Bucles: muy cortos, cortos o regulares
Foco
» Respiración – inhalar al empujar/exhalar al aflojar
» Fortalecimiento de bíceps, tríceps, pectorales y deltoides
» Estabilización escapular
» Estabilización del torso
» Postura sentada

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

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

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

Tríceps/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



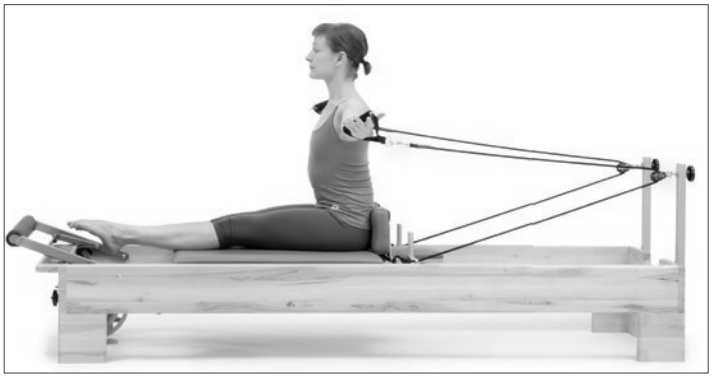




Servir una bandeja
Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, codos flexionados, ir hacia adelante, estirar los brazos, abrir los brazos con las palmas de las manos hacia arriba y regresar







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





Reformador con Tower

IMPORTANTE:
Este manual está destinado a profesionales médicos y especialistas en acondicionamiento físico, o personas con experiencia en el uso de este equipo. Si desea saber si un movimiento en particular es apropiado, sírvase consultar con un profesional de la salud titulado.

INTRODUCCIÓN

El Tower ha sido diseñado para que incluya la mayor parte de la funcionalidad de un Trapeze Table en un formato más pequeño y a un menor costo. Puede pedirse como una opción con un equipo nuevo o se puede pedir después. El Tower es una adición ideal a un Reformer para estudios pequeños y clínicas donde se requieren los benefcios tanto de un Reformer como de un Tower. **Este manual describe las características y los ejercicios tanto del Rialto Reformer como del Tower.**

CARACTERÍSTICAS DEL TOWER DE BALANCED BODY

El Tower se fja a las patas del Reformer. Las armellas en el tower proporcionan puntos de fjación para los resortes. Se pueden fjar bucles, empuñaduras o una Barra de Rodamiento de madera a los resortes para crear una amplia variedad de ejercicios. El Tower también tiene instalada una Barra de Empuje como la del Trapeze Table.



Puntos de fjación de los resortes
El Tower tiene 29 puntos de fjación de los resortes creando una variedad de posibles ejercicios y una cantidad ilimitada de ajustabilidad. Cada elevador tiene 6 armellas en el frente y 6 en la parte posterior permitiendo que los usuarios hagan ejercicios en ambos lados del Tower.

Además, dos armellas están fjadas al Tower por debajo de las poleas para crear una posición baja. Dos armellas están fjadas a los lados de la pieza transversal del Tower y una está fjada en el medio de la pieza transversal. Los puntos comunes de fjación

de los resortes se indican a continuación y en la descripción de cadaejercicio.

Para ajustar la tensión de los resortes para un cliente en particular, mueva el punto de fjación más lejos del cliente para hacer el resorte más pesado y muévalo más cerca del cliente para hacerlo más ligero.

» **Bajos:** Los resortes se fijan en las armellas que están en la parte inferior de la plataforma del Reformer.
» **Medios:** Los resortes se fijan a la 4ta armella desde la parte inferior.
» **Altos:** Los resortes se fijan a los puntos altos a ambos lados de la pieza transversal que está en la parte superior del Tower.

Resortes del Tower
El Tower viene con 4 conjuntos de resortes de la siguiente manera:

2 CONJUNTOS - RESORTES CORTOS
» Amarillo – Ligero
» Azul – Mediano

2 CONJUNTOS - RESORTES LARGOS
» Amarillo – Ligero
» Morado – Mediano

SEGURIDAD

Es muy importante que el instructor esté presente y observe al cliente cada vez que la Barra de Empuje esté en uso. La Barra de Empuje no debe ajustarse nunca demasiado baja de manera que pueda golpear a un cliente que esté acostado bajo la misma. La cinta de seguridad siempre debe utilizarse cuando la Barra de Empuje se levante desde abajo. La cinta de seguridad debe ajustarse de manera que el ángulo de la Barra de Empuje, cuando se mire desde el lado, no esté más baja que en la posición de las cuatro o las ocho del reloj y que no golpee al cliente si sus pies se resbalan de la barra.

Cómo instalar su Reformer con Tower

ANTES DE COMENZAR EL MONTAJE

Estas instrucciones incluyen una lista de partes. Por favor use esta lista para verifcar que usted tiene todas las partes necesarias para la instalación. Si le falta alguna parte, por favor, comuníquese con nuestro departamento de atención al cliente al número 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



HERRAMIENTAS REQUERIDAS (INCLUIDAS)

» Llave Allen de 3/16" (GEN 8320)
» Llave Allen de 5/32" (GEN 9280)

PARTES PARA EL TOWER

DESCRIPCIÓN	No. DE PARTE.	CANT.
Tower	620-093	1
Aros de algodón sencillos (un par)	101-005	1
Barra de rodamiento hacia abajo	607-126	1
Correa de Seguridad UV	210-058	1
Resortes cortos de trampa amarillos	SPR9002	2
Resortes ligeros de trampa azules	SPR9004	2
Resortes largos de trampa amarillos	SPR9006	2
Resortes medianos de trampa morados	SPR9461	2

1. En el extremo del cabezal del Reformer, afloje los tornillos fijadores superiores en 3-4 vueltas en cada pata con una llave Allen de 5/32". Ahora, retire el conjunto de la torre de elevación del Reformador y póngalo a un lado.
2. Retire el tornillo fijador del orificio inferior en cada pata del extremo del cabezal del Reformer usando la llave Allen de 5/32" provista. Coloque estos dos tornillos a un lado. Estos se usarán para apretar el tower una vez que esté instalado. Retire el tornillo de tope desde la posición media en cada pata en el extremo del cabezal del Reformer usando la llave Allen de 3/16" provista. Enrosque el tornillo de tope en el orificio inferior de cada pata y apriételo. Ver Figura A.

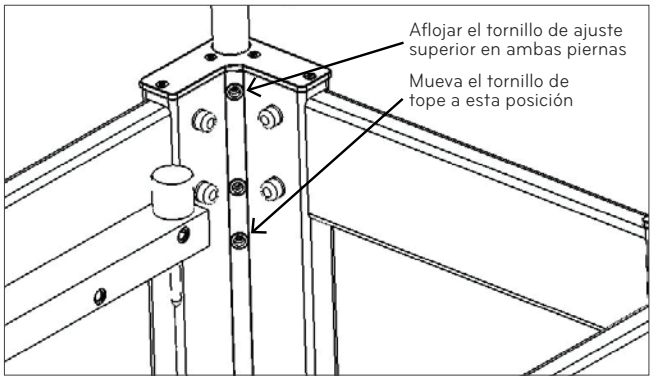


Fig A

3. El Tower Rialto viene con las poleas y la Barra de Empuje preinstaladas Retire el tower de la caja y colóquela con cuidado en los orificios de las patas en el extremo del cabezal del Reformer. Asegúrese de que el bucle en el tower esté orientado hacia adelante, en dirección al carro. Ver Figura B. El tower se ajusta al tornillo de tope instalado en el Paso 2.

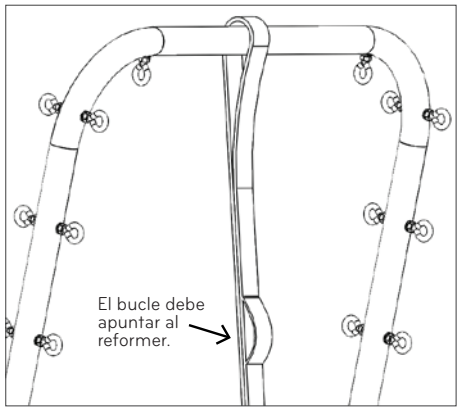


Fig B

4. Ahora, instale los tornillos fijadores del Paso 2 en el orificio medio de cada pata usando la llave Allen de 5/32". Aprieta los dos tornillos fijadores en cada pata. Ver figura C.

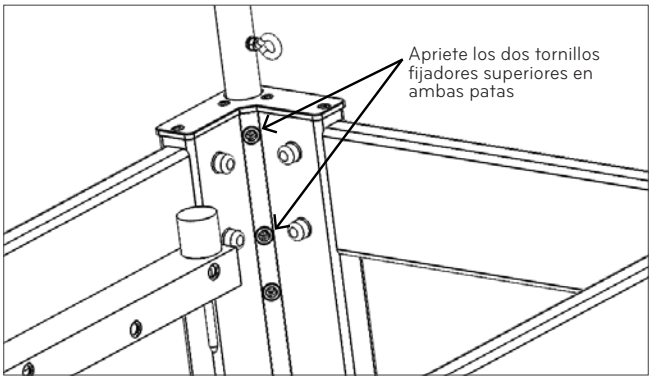


Fig C

5. Su tower ahora está listo para usar. Por favor, asegúrese de leer y cumplir todos los procedimientos de seguridad.

OPCIÓN: INSTALACIÓN DE LAS COLCHONETAS DOBLES

1. Mueva la barra de resortes al último agujero. Esta es la posición más cercana al extremo de la base del reformador.
2. Fije el carro a la barra de resortes con al menos un resorte.
3. Mueva la barra de pies a la posición plana o de cero grados en los muñones.
4. Retire los apoyos para hombros del carro.
5. Coloque la conversión de la colchoneta contorneada en el extremo del cabezal del reformer. Coloque la colchoneta rectangular sobre el carro en el extremo de la base del reformador.

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

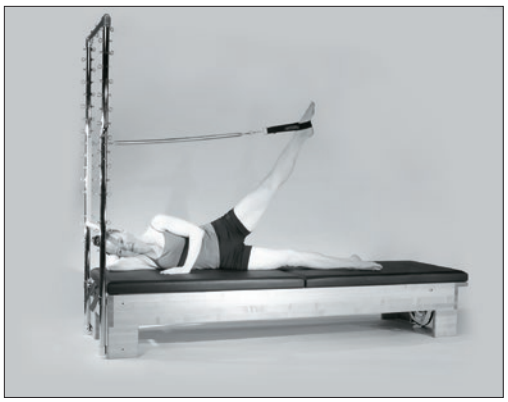
Algunas lesiones de espalda, lesiones de rodilla y articulaciones sacro ilíacas inestables

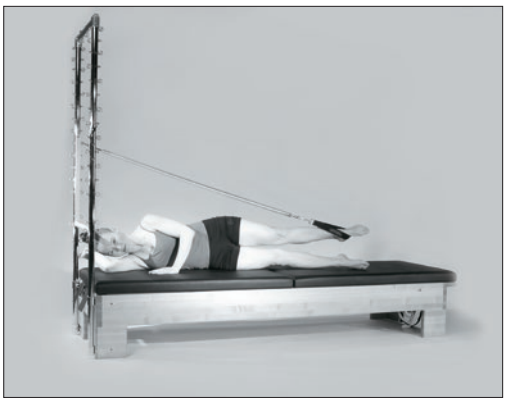
Posición inicial

» 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.

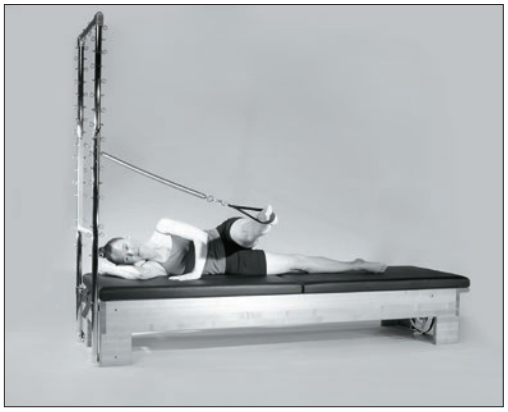
Ejercicio estándar

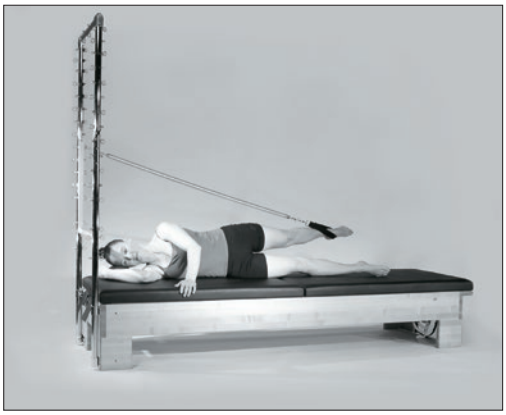
» Tire de la parte superior de la pierna hacia abajo hacia la parte inferior de la pierna. Mantener la posición lateral-recostada correcta.
» Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera (mayor rango de movimiento), giradas hacia adentro.





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

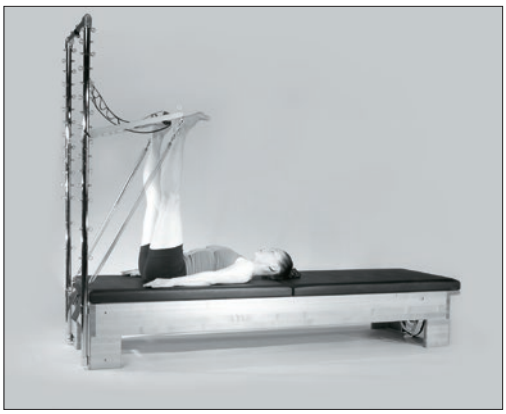
Pliegues y flexión plantar

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.

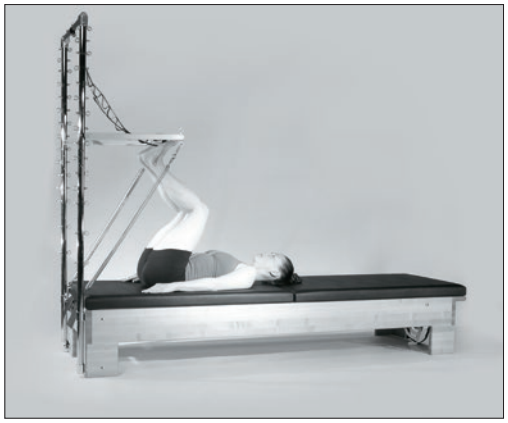
Pliegues
- » Recostarse en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, flexionar las rodillas, flexionar las caderas, con los metatarsos o los talones sobre la barra, estirar las piernas y regresar.
- » Variaciones de la posición de los pies: Talones, Dedos de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

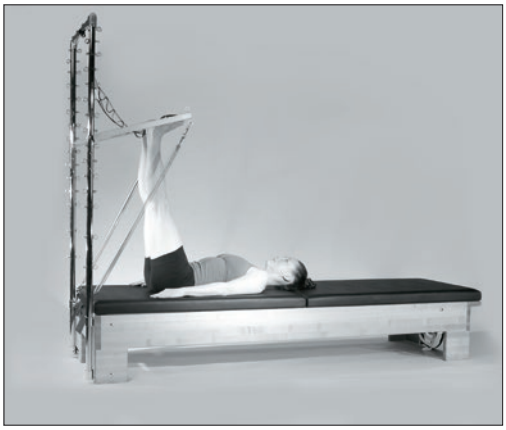
Pliegue /Releve
- » Recostarse en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, caderas flexionadas, rodillas dobladas,



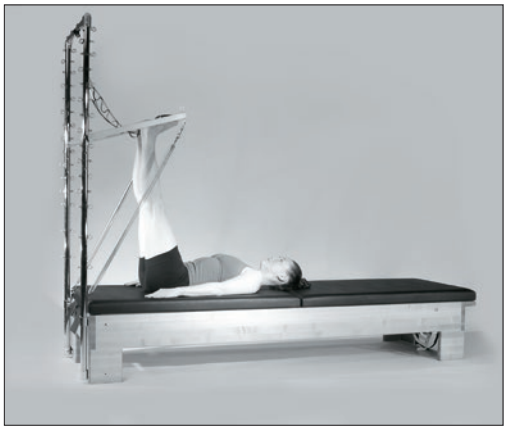


Pliegues





Flexión plantar





Flexión plantar

metatarsos o dedos de los pies sobre la barra.
- » Empujar la barra hacia arriba en dirección al techo, estirando la rodilla, realizando una flexión plantar del tobillo, una dorsiflexión del tobillo y regresar.
- » Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, una sola pierna

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

EMPUJE SENTADO, NIVEL 1

6 repeticiones

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

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







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.

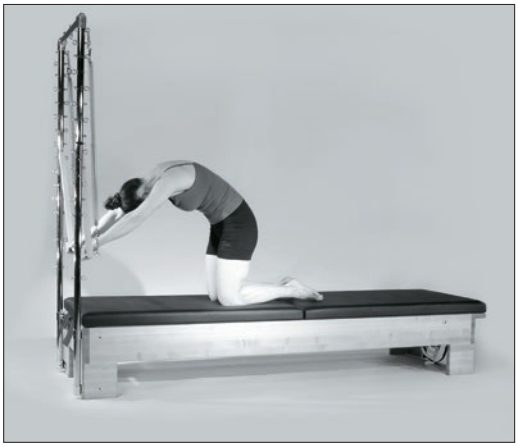
Ejercicio estándar

» 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® Rialto Reformer™ con Tower



Le istruzioni nel documento sono soggette a modifiche. Si prega di consultare le istruzioni concrete per la versione più recente.

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

balanced body®

CE

EC REP

EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands

Balanced Body, Inc
Sacramento, CA
001-916-388-2838

MANUALE RIALTO REFORMER™ / TOWER CE

Indice

» Introduzione e caratteristiche del Rialto Reformer
» Assemblaggio del Balanced Body Rialto Reformer
» Esercizi con il Reformer
» Come installare il vostro Reformer Tower Combo
» Esercizi con la Tower

Importante:
Questo manuale è destinato a professionisti del settore medico e del fitness o a persone con esperienza nell'uso di questo attrezzo. In caso di dubbi riguardo alla correttezza di un particolare movimento, si prega di consultare un professionista sanitario autorizzato.

Nota di sicurezza: Avviso: il Rialto Reformer contiene materiali infiammabili, si prega di tenerlo lontano da fonti di calore diretto..

INTRODUZIONE

Il Reformer è il più usato degli attrezzi Pilates oggi disponibili. È costituito da una struttura in legno, un carrello mobile, una barra poggiapiedi, da molle e da corde regolabili: Joseph Pilates, pioniere della ginnastica e inventore, ha creato una macchina che coinvolge praticamente ogni singola parte del corpo.

Molle a diversa tensione creano resistenza e sostegno mentre la persona che utilizza l'attrezzo spinge sulla barra poggiapiedi, tira le corde e le cinghie ed è seduta o sta in piedi sul carrello. Gli esercizi variano da semplici, isolati movimenti di braccia e gambe ad esercizi complessi che coinvolgono tutto il corpo. Gli esercizi costituiscono un allenamento completo e stimolante per chiunque, dall'impiegato sedentario all'atleta di alto livello o a persone infortunate. Al termine della sessione ci si sente rinnovati e pieni di energia, senza i dolori e l'affaticamento che spesso accompagnano un allenamento.

CARATTERISTICHE DEL BALANCED BODY RIALTO REFORMER™

Poggiatesta
Il poggiatesta ha la funzione di sostenere in maniera ottimale la postura della testa, del collo e delle spalle quando si è in posizione supina. Per stabilire la corretta posizione della persona, l'orecchio deve essere sopra il centro dei poggiaspalle e la linea della mandibola deve essere quasi perpendicolare al carrello. Il Rialto Reformer può essere regolato in tre diverse posizioni mediante un blocco di sostegno posto sotto il poggiatesta:

Posizione bassa (piana) - Il blocco di sostegno è piegato verso la parte superiore del poggiatesta. Questa posizione è indicata per persone con colonna toracica relativamente piatta e gabbia toracica poco profonda negli esercizi per le gambe e i piedi, e per qualsiasi esercizio in posizione supina.

Nota sulla sicurezza: La posizione piana del poggiatesta è indicata quando si eseguono esercizi di rotolamento sulle spalle. Il poggiatesta in posizione piana previene infatti la flessione eccessiva delle vertebre cervicali e infortuni al collo.

Posizione intermedia - Il blocco di sostegno è posizionato nella tacca centrale del blocco di sostegno.

Posizione alta (verticale) - La base del blocco di sostegno poggia sul carrello. Questa posizione è indicata per persone con testa protesa in avanti o con gabbia toracica profonda, per facilitare il corretto allineamento.

Nota per l'istruttore: per regolare l'altezza della testa si può utilizzare un asciugamano in aggiunta o in sostituzione del poggiatesta.

REGOLAZIONE DEI POGGIASPALLE

I poggiaspalle del Rialto Reformer possono essere regolati lateralmente per essere adattati a spalle larghe o strette. Per rimuoverli, ruotare la manopola nera in senso antiorario e rimuoverla. È quindi possibile sollevare i poggiaspalle.

Spalle strette - In questa posizione, i supporti da spalla sono spostati verso il poggiatesta.

Spalle larghe - In questa posizione, i supporti da spalla sono allontanati dal poggiatesta.

Scambiare i poggiaspalle per passare da una posizione all'altra.

REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL CARRELLO E DELLA BARRA DELLE MOLLE

Il Rialto Reformer consente di regolare la posizione iniziale del carrello per utenti di diversa statura. Per spostare la barra delle molle, sganciare le molle e sollevare la barra delle molle in posizione di marcia desiderata sui supporti della barra delle molle.

1a marcia: in questa posizione, la barra delle molle è la più vicina all'estremità della barra poggiapiedi del reformer. Anche il fermo del carrello si trova nella posizione più vicina all'estremità della barra poggiapiedi. Questo crea la distanza più breve tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi. È indicato per utenti di statura più bassa o se si desidera una maggiore flessione del ginocchio e dell'anca.

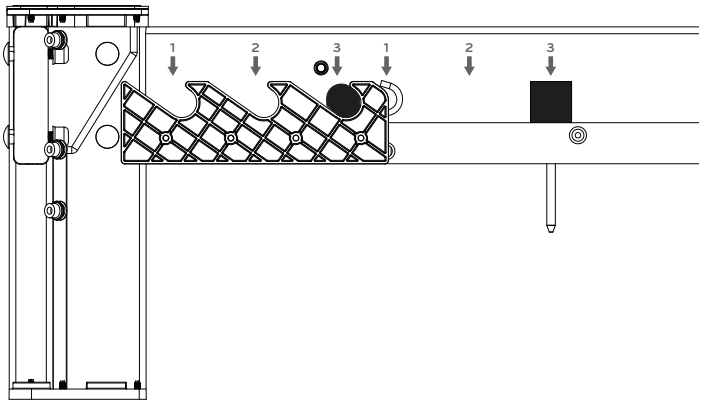
2a marcia: in questa posizione, la barra delle molle si trova nella marcia intermedia e il fermo del carrello si trova nel foro centrale della guida. La distanza tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi è superiore alla prima marcia.

3a marcia: in questa posizione, la barra delle molle è la più lontana dalla barra poggiapiedi del Reformer e il fermo del carrello si trova nel foro più lontano dalla barra poggiapiedi. È indicato per utenti di statura più alta o utenti con flessione limitata di ginocchio e anca.

La regolazione della barra poggiapiedi / della barra delle molle deve consentire a chi utilizza la macchina di avere una flessione di poco inferiore a 90° quando il carrello è completamente in avanti per l'esecuzione di esercizi per le gambe e i piedi.

.

Il Rialto ha una guida visiva per indicare in quale posizione si trovano la barra elastica e il fermo. Gli indicatori di posizione del fermo e della barra a molla devono corrispondere. Si prega di fare riferimento alla figura sotto.



REGOLAZIONI DELLA BARRA POGGIAPIEDI

Per regolare verticalmente la barra poggiapiedi, premere le due levette poste ai lati dei montanti della barra poggiapiedi fino a far uscire gli spinotti da entrambi i fori. Spostare la barra poggiapiedi all'altezza desiderata e rilasciare le levette fino ad inserirle completamente nei nuovi fori. Si noti che per spostare la barra poggiapiedi è necessario premere entrambe le levette contemporaneamente.

Barra verticale - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti elastici dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con la posizione più alta della piastra della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che i perni si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione accorcia lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi. Ciò fa aumentare la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa aumentare la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di bassa statura quando eseguono esercizi in posizione inginocchiata. Questa posizione è indicata per persone di bassa statura che desiderano eseguire esercizi per le gambe e i piedi, e per persone che hanno difficoltà a mantenere la schiena in posizione a causa di una eccessiva lordosi lombare o a causa della schiena rigida.

Barra in posizione alta - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti elastici dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con la seconda posizione a partire dalla parte alta della piastra della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione allunga lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi rispetto alla posizione rispetto alla posizione verticale della barra. Questa posizione è indicata per persone di bassa statura che desiderano eseguire esercizi per le gambe e i piedi, e per persone che hanno difficoltà a mantenere la schiena in posizione a causa di una eccessiva lordosi lombare o a causa della schiena rigida.

Barra in posizione intermedia - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con il terzo foro a partire dalla parte alta della piastra della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione allunga lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi rispetto alla posizione alta della barra. Ciò fa diminuire la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa diminuire la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di alta statura. Questa posizione è considerata standard per gli esercizi per le gambe e i piedi nella maggior parte delle scuole.

Barra in posizione bassa - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con il quarto foro a partire dalla parte alta della piastra della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. La posizione bassa della barra allunga lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi fino alla massima distanza. Ciò fa diminuire la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa diminuire la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di alta statura.

Utilizzo senza barra - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con il foro più in basso della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione serve a rimuovere la barra in modo tale da poter eseguire esercizi in posizione eretta o in posizione sdraiata sul box.

Le molle servono a regolare la resistenza nei diversi esercizi eseguiti con il Reformer. Sono almeno 30 le regolazioni della resistenza impostabili sul Reformer. Le impostazioni suggerite delle molle sono annotate sotto i singoli esercizi.

RESISTENZA DELLE MOLLE

Nel Reformer la resistenza è indicata dal numero delle molle utilizzate per eseguire un determinato esercizio. La resistenza indicata è da considerarsi come posizione di partenza consigliata. È possibile effettuare regolazioni personalizzate in base alle esigenze specifiche della persona e del singolo esercizio.

1 molla (resistenza leggera): indicata negli esercizi per le braccia o quando il carrello offre poco sostegno.

2 molle (resistenza da leggera a moderata): indicate negli esercizi per le braccia, per le gambe ed esercizi in cui il carrello offre sostegno.

2 - 4 molle (resistenza da moderata ad elevata): indicate principalmente negli esercizi per le gambe e per persone particolarmente forti che desiderano aumentare la propria resistenza.

Tutte le molle: indicate per aumentare al massimo la resistenza o per stabilizzare il carrello nelle serie addominali eseguite con il box corto.

Nessuna molla: l'assenza di molle aumenta la difficoltà degli esercizi in cui è necessario controllare il carrello (addominali in ginocchio, esercizi "elephant", serie prolungate di stretching).

PROGRESSIONE DELLE MOLLE PER IL RIALTO REFORMER

Si prega di notare che queste combinazioni delle molle rappresentano la progressione tipica per una macchina standard nuova e possono variare leggermente a seconda dell'età e della resistenza specifica delle molle.

CODICI COLORE DELLE MOLLE

I seguenti codici colore delle molle sono standard per tutti i Reformer Balanced Body. I reformer possono essere configurati con diverse combinazioni di molle. La configurazione standard delle molle del Rialto Reformer prevede 3 molle rosse, 1 molla blu e 1 molla verde.

Gialla - Resistenza molto leggera
Blu - Resistenza leggera
Rossa - Resistenza media
Verde - Resistenza elevata

PUNTI DI ATTACCO DELLE MOLLE

A - Maggiore resistenza (la barra delle molle è vicina alla struttura o la molla è agganciata al bottone)

B - Minore resistenza (la barra delle molle è vicina al carrello o la molla è attaccata al gancio)

Resistenza leggera	Resistenza media	Resistenza elevata
B – Blu	B – Blu, Rosso	B – 3 Rosso
A – Blu	A – Blu, Rosso	A – 3 Rosso
B – Rosso	B – Blu, Verde	B – 2 Rosso, Verde
A – Rosso	A – Blu, Verde	A – 2 Rosso, Verde
B – Verde	B – 2 Rosso	B – 3 Rosso, Blu
A – Verde	A – 2 Rosso	A – 3 Rosso, Blu
	B – Rosso, Verde	B – 3 Rosso, Verde
	B – 2 Rosso, Blu	A – 3 Rosso, Verde
	A – 2 Rosso, Blu	B – 3 Rosso, Verde, Blu

CORDE E ASOLE

Le corde possono essere regolate in base alle esigenze specifiche dell'esercizio e alla taglia della persona che utilizza l'attrezzo. Per evitare di dover continuamente regolare le corde, molte palestre utilizzano una cinghia a doppia asola che consente di avere la corda a due diverse lunghezze. Il manuale presenta le seguenti regolazioni della corda:

Asole regolari: La resistenza dell'asola o dell'impugnatura crea una certa tensione sui poggiaspalle. Con le cinghie a doppia asola si impugna l'asola più lunga. Standard per la maggior parte degli esercizi.

Asole corte: La resistenza dell'asola o dell'impugnatura è leggermente tesa sulle manopole che fissano i poggiabraccia alla poggiatesta. Con le cinghie a doppia asola si impugna l'asola più piccola. Indicate per gli esercizi di rowing e alcuni esercizi delle braccia.

Asole molto corte: l'asola o l'impugnatura è di circa 5 pollici più corta del poggiatesta. Indicate negli esercizi per le braccia eseguiti in posizione inginocchiata rivolta verso le cinghie, quali pettorali o stretching della coscia.

Asole lunghe: L'asola o l'impugnatura è più lunga dei poggiaspalle di tutta la lunghezza di un'asola di cotone. Indicate per esercizi di stretching prolungato della spina dorsale o per persone con tendini forti quando eseguono esercizi con i piedi posizionati nelle cinghie.

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

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

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

TUTTA L'ATTREZZATURA

Molle

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

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

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

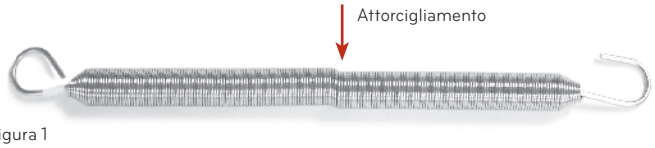


Figura 1

Chiusure a scatto

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



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

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

BULLONI A OCCHIELLO, DADI E BULLONI

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

CORDE E CINGHIE

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

REFORMER

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

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

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

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

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

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



Figura 3: Molle agganciate verso il basso

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

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

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

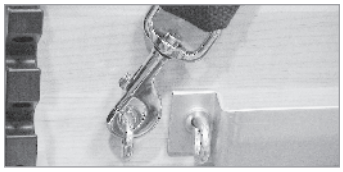


Figura 4: Fascia per piede sotto tensione

MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

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

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

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

Non lubrificare le guide Allegro 2.

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

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

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

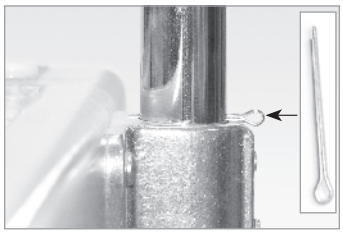


Figura 5: Coppiglia prima e dopo la rimozione dal Trapeze Table.

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

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



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

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

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



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

Cursori della barra a spinta (PTB). Assicuratevi di avere spazio a sufficienza attorno al Trapeze table per utilizzare la PTB senza rischiare di colpire altre persone. Se usata in maniera non corretta, la PTB può essere pericolosa, pertanto deve essere utilizzata solo da utenti addestrati che sanno come impiegarla. Un osservatore dovrebbe essere presente e mantenere il controllo della barra con una mano, per intervenire nel caso in cui l'utente perdesse il controllo della barra.

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

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

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

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

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

CHAIRS

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

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

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

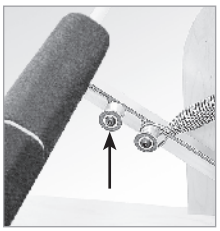


Figura 8: Rondella in fibra

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

PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

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

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

COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI

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

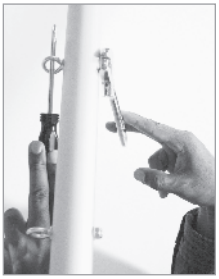


Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

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

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

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

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

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

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

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

PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

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

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

Assemblaggio del Balanced Body® Rialto Reformer™



balanced body®

Per contattarci
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
400-417 | 07.11.18

LISTA DELLE PARTI

DESCRIZIONE	N. PARTE	Q.TÁ
Molle rosse	SPR9070	3
Molla blu	SPR7071	1
Molla verde	SPR9293	1
Asole in morbido (paio)	101-036	1
Corde (paio)	210-070	1
Fermo carrello	200-211	1
Sitting Box semplificato	108-350	1
Tower di alzata	620-060	1
Kit poggiaspalle con manopole	620-085	1
Cinghia piede	101-011	1
Complesso di puleggia	620-083	2
Complesso di barra poggiapiedi	620-081	1
Distanziatore nero	620-073	2
Rondella argento	GEN9203	2
Bullone a spalla	GEN7541	2
Chiave a brugola da 5/16"	GEN9050	1
Chiave a brugola da 5/32"	GEN9282	1

MONTAGGIO DEL CARRELLO

1. Girare il carrello e pulire le due ruote e le superfici della guida all'interno del telaio per tutta la lunghezza. Posizionare con attenzione il carrello nel telaio con il poggiatesta rivolto in direzione opposta rispetto all'estremità della piattaforma.

APPLICAZIONE DELLE MOLLE AL LATO INFERIORE DEL CARRELLO

2. Individuare la staffa con cinque fori asolati sotto il carrello. Agganciare le molle alle fessure. Il gancio deve essere rivolto verso il basso. Le molle devono passare attraverso i passanti nella cinghia di nylon. (Figura A).

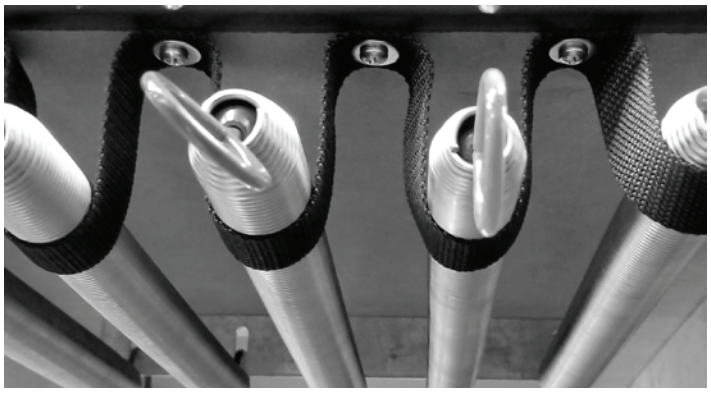


Fig. A

INSTALLARE LA TOWER DI ALZATA

3. La tower di alzata viene fornita con le pulegge preinstallate. Guidare ciascuna estremità della tower di alzata attraverso il foro nelle gambe alla testata del reformer. La tower di alzata deve passare attraverso le gambe e fermarsi all'altezza prestabilita. Bloccare la tower di alzata stringendo la vite di fissaggio superiore in ciascuna gamba utilizzando la chiave a brugola da 5/32 "in dotazione. (Figura B).

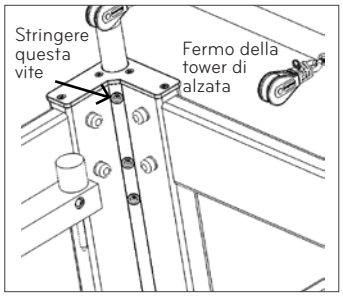


Fig B

INSTALLAZIONE DEI POGGIASPALLE

4. I poggiaspalle vengono installati con una manopola filettata nera. Posizionare i poggiaspalle nella tacca nell'estremità superiore del carrello e avvitare la manopola nera. (Figura D).

   Nota: affinché i poggiaspalla siano completamente sicuri, la manopola deve essere ben avvitata.

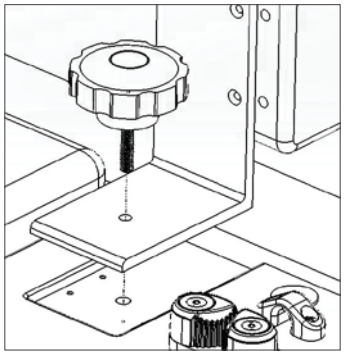


Fig. D

APPLICAZIONE DELLE CORDE

5. Per applicare le corde, prima innestare almeno una molla del carrello alla barra delle molle in modo da tenere in posizione il carrello. Svolgere e separare le corde. Applicare un'asola in cotone all'estremità di ciascuna corda e appendere le asole ai poggiaspalle. Far passare l'altra estremità di ciascuna corda in una puleggia e rimandarla negli strozzatori del carrello per regolare la lunghezza. Fare attenzione a che la corda passi attraverso gli occhielli neri su entrambi i lati dello strozzatore, come mostra la Figura C. Spingere sempre bene la corda negli strozzatori per assicurare una buona presa



Fig. C

Nota: i poggiaspalle possono essere montati in due posizioni. Una posizione è più larga ed è più confortevole per le persone con spalle più larghe. Scambiare i poggiaspalle destro e sinistro per cambiare tra configurazione standard e configurazione ampia.

INSTALL THE FOOTBAR

L'installazione può essere eseguita da una sola persona, ma è più facile e sicuro avere una persona per sorreggere ciascun lato.

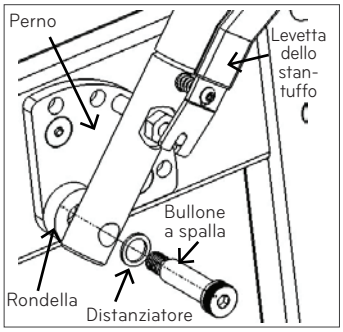
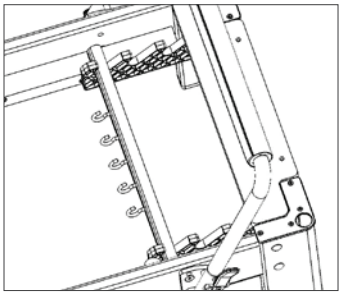


Fig. E

6. Sollevare la barra poggiapiedi per la giuntura della copertura della barra poggiapiedi allontanandola dal cuscinetto del carrello. Schiacciando le levette degli stantuffi della barra poggiapiedi, guidare la barra poggiapiedi sul lato esterno delle piastre di articolazione.
7. Allineare ogni barra poggiapiedi con lo stesso foro in ogni piastra di articolazione. Mentre si sostiene ancora la barra, rilasciare le levette dello stantuffo per innestare la piastra di articolazione. Assicurarsi che i perni su entrambi i lati siano innestati. Vedere la Figura E per riferimento.
8. Ruotare leggermente la barra poggiapiedi fino a quando il grande foro nella parte inferiore della barra poggiapiedi si allinea con il foro rimanente nella piastra di articolazione. Far scorrere il bullone a spalla con una rondella attraverso il grande foro della barra. Il distanziatore nero passa attraverso il bullone e tra la barra poggiapiedi e la piastra di articolazione. Il lato in plastica del distanziatore deve essere rivolto verso la barra poggiapiedi. Quindi avvitare il bullone a spalla nella piastra di articolazione il più strettamente possibile con la chiave a brugola grande (5/16"). Ripetere dall'altra parte. Vedere la Figura E per riferimento.

INSTALLARE LA BARRA A MOLLE

9. La barra a molle viene fornita con l'hardware appropriato già installato. Installarla negli ingranaggi sotto la barra poggiapiedi con i ganci rivolti verso l'alto. Vedere la Figura F.


Fig. F

PULIZIA E MANUTENZIONE

Pulizia

Dopo ogni uso, pulire tutte le parti che entrano in contatto con la pelle, compresi: carrello, poggiaspalle, poggiatesta e barra poggiapiedi. Usare una soluzione di acqua e sapone neutro. Asciugare accuratamente.

Il rivestimento BB ha una protezione antimicrobica e antibatterica. In caso di sporco leggero, applicare una soluzione composta da 10% di detergente per stoviglie e acqua tiepida con un panno morbido inumidito. Se necessario, una soluzione di detergente liquido e acqua applicata con un panno leggermente ruvido può andare bene. In caso di sporco più ostinato, contattare il servizio di assistenza tecnica di Balanced Body. Le ruote e le guide devono essere pulite regolarmente con un panno per assicurare al carrello un movimento fluido e silenzioso.

Le cinghie di mani e piedi vanno lavate regolarmente, mettendole in una federa, con un ciclo di lavaggio delicato, e asciugate ad aria.

Per domande sulla pulizia, si prega di contattare il servizio di assistenza tecnica di Balanced Body.

Lubrificazione e regolazione

Lubrificare periodicamente le pulegge con uno spray al silicone. Fare attenzione a non eccedere. Non utilizzare mai lubrificanti lubrificanti "umidi" come WD40 o olio.

IN CASO DI DANNI DOVUTI AL TRASPORTO

In caso di danni dovuti al trasporto, assicurarsi di conservare tutto il materiale di imballaggio. Si prega di chiamare Balanced Body entro 3 giorni.

DOMANDE?

Si prega di chiamare il servizio di assistenza tecnica di Balanced Body al n. 1-800-PILATES (U.S.A.) o +1-916-388-2838 (chiamate internazionali).

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.*

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 procedure a un nuovo esercizio.

Posizione iniziale- dove iniziare l'esercizio sul Reformer.

*Se applicabile

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


Calcagni


Dita dei piedi


Prensile


Pilates V





CHARIOT, LIVELLO 1

10 ripetizioni Molle- 1 – 2 Barra- nesuna 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

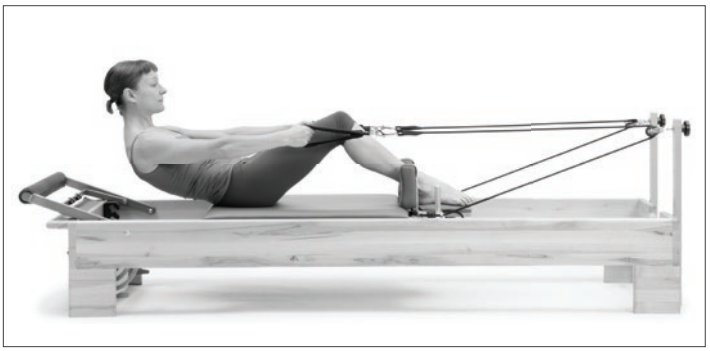
Presupposti
Sentirsi a proprio agio con la flessione della colonna vertebrale

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

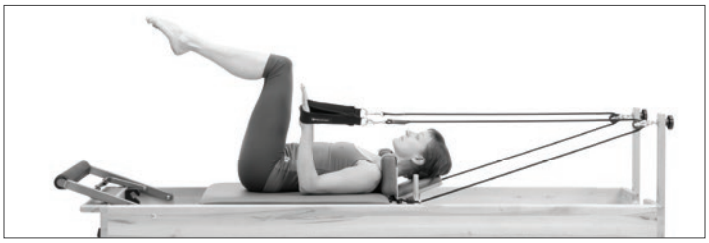
Livello 1
Con le ginocchia piegate a 90 gradi, estendere le braccia a lato del corpo alzando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo, far pulsare le braccia al ritmo del respiro



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

COORDINAZIONE, LIVELLO 2







6 ripetizioni Molle- 1 – 2 Barra- nessuna
Anelli- regolari Poggiatesta- in su
Concentrazione

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

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

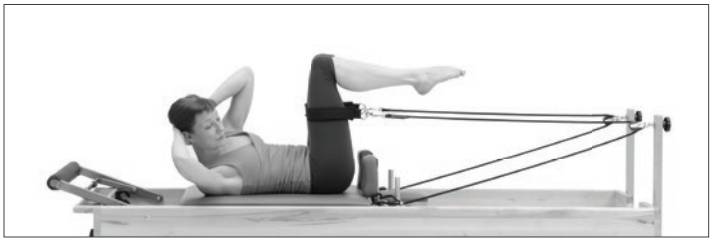
Presupposti
Cento su mat o Reformer

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

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

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 diritte e quindi tirare in su entrambe le gambe aumentando la rotazione del torso

Variazione- una sola gamba 1
Sollevare una gamba dal carrello e mettere il ginocchio dietro la coscia opposta, tenendo le spalle il più squadrate possibile tirare su una gamba tenendo la schiena per quanto possibile in posizione neutrale


Posizione iniziale, rivolti verso le cinghie


Schiena piatta


Obliquo 1

PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

6 ripetizioni Preparazione- 2 molle Barra- una qualsiasi
Anelli- regolari
Concentrazione

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

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

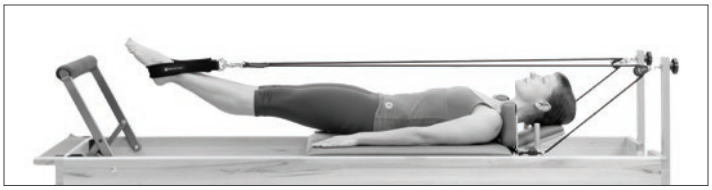
Presupposti
Adeguata flessibilità dei muscoli posteriori delle cosce, abilità di stabilizzare il dorso, Cento

Posizione iniziale
Posizione supina sul carrello, anelli attorno agli archi



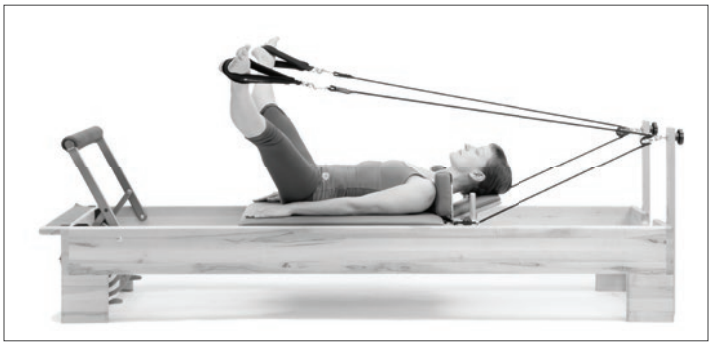
Abbassamenti gambe
Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, abbassare e alzare le gambe





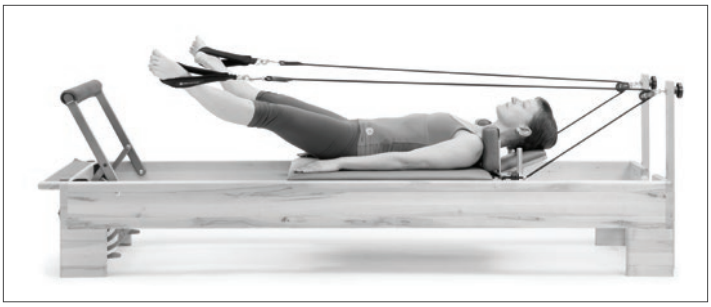
Variazioni- gambe parallele, girate in dentro o in fuori con Magic circle (cerchio magico) o una palla tra le gambe

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.

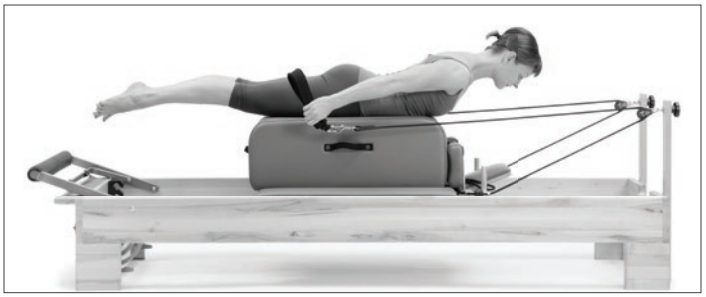
Braccia in giù
Tirare le funi verso l'anca lungo il bordo del carrello

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 LUNGO- CIGNO, LIVELLO 4

4 ripetizioni **Molle- 2 Box- lungo** **Cinghia per i piedi**
Barra- nessuna
Concentrazione
» Respirazione- variabile
» Sollevamento addominali
» Forza estensione dorso
» Forza glutei e muscoli posteriori delle cosce
» Spalle in giù
» Collo allungato

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

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

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

Versione 1
» Sollevare il torso estendendo il dorso mentre le ginocchia si piegano.
» Stendere le gambe ritornando alla posizione iniziale

Versione 2
» Iniziare con le ginocchia piegate, stendere le gambe e sollevare il torso dal box in una lunga linea, piegare le ginocchia ed estendersi in estensione dorsale, distendere le gambe e mantenersi sospesi, ritornare alla posizione iniziale











BOX CORTO- ADDOMINALI, TUTTI I LIVELLI

6 ripetizioni **Molle- 4 - 5** **Box- corto**
Cinghia- cinghia per i piedi **Asta nelle mani**
Concentrazione
» Respirazione- inspirare abbassandosi/espirare rialzandosi o viceversa
» Rafforzamento addominali
» Depressione addominali
» Rafforzamento del dorso
» Flessibilità dorsale

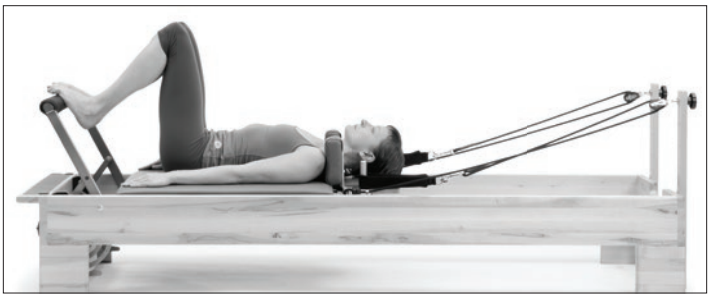
Precauzioni
Lesioni alla schiena, collo e spalle, osteoporosi

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

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

Esercizio standard
Flettersi indietro con una lunga curvatura e rialzarsi

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







PRESSA-BACINO, LIVELLO 2

6 ripetizioni Molle- 2 - 3 Poggiatesta- giù
Concentrazione
» Respirazione- espirare alzando, inspirare ritornando, espirare in sollevamento, espirare in ritorno
» Rafforzamento muscoli posteriori delle cosce e glutei
» Depressione addominali
» Stabilità pelvica
» Mobilità della colonna vertebrale

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

Presupposti
» Pressa-bacino al mat

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

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

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

ESERCIZI PER LE BRACCIA, LIVELLO 1 - 2

4 – 10 ripetizioni Molle- 1-2 Box- lungo, corto o senza Anelli- molto corti, corti o regolari
Concentrazione
» Respirazione- inspirazione in trazione/espirazione in distensione
» Rafforzamento bicipiti, tricipiti, pettorali e deltoidi
» Stabilizzazione scapolare
» Stabilizzazione torso
» Posizione a sedere

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

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

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

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



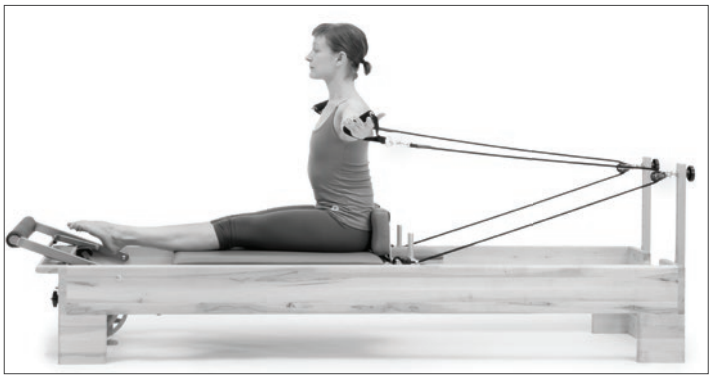




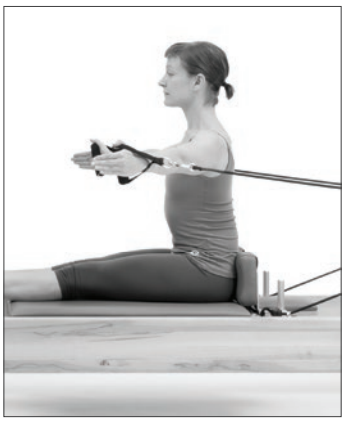
Porgere il vassoio
Seduti rivolti verso la barra poggiapiedi, impugnando gli anelli regolari, gomiti piegati, estendersi in avanti, distendere le braccia, allargare le braccia con i palmi delle mani rivolti in alto e ritornare







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

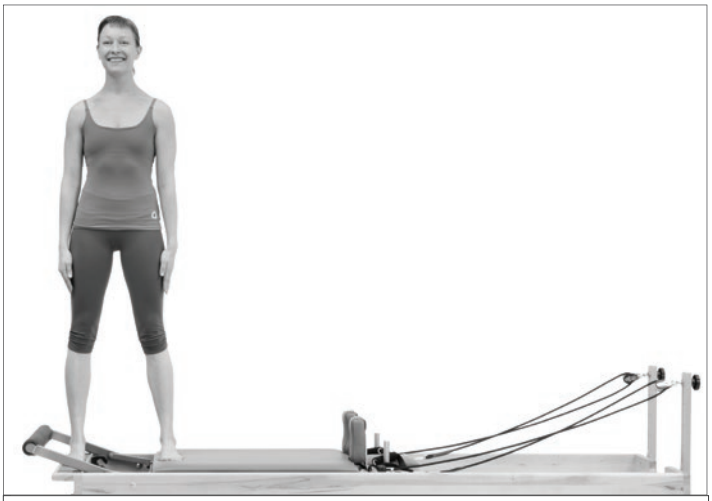
8 ripetizioni Molle- 0 -1 molla Piattaforma fissa
Concentrazione
» Respirazione- espirare fuori, inspirare dentro
» Rafforzamento adduttori e abduttori
» Depressione addominali
» Allineamento in piedi
» Equilibrio

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





Reformer con Tower

IMPORTANTE:
Questo manuale è destinato ai professionisti del settore medico e del fitness o a persone con esperienza nell'uso di questo attrezzo. In caso di dubbi riguardo alla correttezza di un particolare movimento, consultare un professionista sanitario autorizzato.

INTRODUZIONE

La Tower è concepita per offrire gran parte della funzionalità di un Trapeze Table in un formato più piccolo e ad un costo inferiore. Può essere ordinata come opzione di un nuovo attrezzo o in seguito. La Tower è un complemento ideale di un reformer per piccole palestre e centri salute nei quali sono richiesti i vantaggi sia di un reformer che di una Tower. **Questo manuale fornisce una descrizione delle caratteristiche e degli esercizi sia per il Rialto Reformer che per la Tower.**

CARATTERISTICHE DELLA TOWER BALANCED BODY

La Tower si attacca alle gambe del reformer. I bulloni ad occhiello nel tower servono da punti di aggancio delle molle. Alle molle possono essere agganciate asole, impugnature o una barra di legno Roll-down che consentono di eseguire un'ampia varietà di esercizi. La Tower è inoltre dotata di una barra Push-through come il Trapeze Table.



Punti di aggancio delle molle
La Tower dispone di 29 punti di aggancio delle molle che offrono un'ampia varietà di esercizi e regolazioni illimitate. Ciascun montante dispone di 6 bulloni ad occhiello sul lato anteriore e 6 sul lato posteriore, consentendo agli utenti di eseguire esercizi da entrambi i lati della Tower.

Inoltre, due bulloni ad occhiello sono fissati alla Tower sotto le pulegge per creare una posizione bassa. Due bulloni ad occhiello sono fissati ai lati dell'elemento trasversale della Tower e uno è fissato al centro dell'elemento trasversale. I punti più utilizzati per l'aggancio delle molle sono elencati di seguito e nella descrizione di ciascun esercizio.

Per adattare la resistenza delle molle ad esigenze particolari, spostare il punto di aggancio più lontano dalla persona per una maggiore resistenza e spostarlo più vicino per una minore resistenza ke the spring heavier, move it closer to the client to make it lighter.

» **Basso:** le molle sono agganciate ai bulloni ad occhiello presenti nella parte inferiore della struttura del Reformer.
» **Centrale:** le molle sono agganciate ai il quarto bullone ad occhiello dal basso.
» **Alto:** le molle sono agganciate ai punti più alti su entrambi i lati dell'elemento trasversale posto in cima all'Tower.

Molle della Tower
La Tower è dotata di 4 set di molle come segue:

SET DA 2 - MOLLE CORTE
» Giallo - Resistenza leggera
» Blu - Resistenza media

SET DA 2 - MOLLE LUNGHE
» Giallo - Resistenza leggera
» Viola - Resistenza media

SICUREZZA

È molto importante che l'istruttore sia presente e assista il cliente ogniqualvolta viene utilizzata la barra Push-through. Questa non dovrebbe mai trovarsi in una posizione così bassa da colpire la persona che vi si trova sotto. Usare sempre la cinghia di sicurezza quando la barra Push-through è articolata dal basso. La cinghia deve essere regolata in modo tale che l'angolo della barra Push-through, visto lateralmente, non sia minore di quello creato dalla lancetta dell'orologio quando indica le quattro o le otto, così da non colpire la persona qualora i piedi scivolino fuori dalla barra.

Come installare il vostro Reformer con Tower

PRIMA DI INIZIARE IL MONTAGGIO

Queste istruzioni comprendono una lista di parti. Usare la lista per controllare di avere tutte le parti necessarie per il montaggio. Se manca una parte, contattare il nostro servizio clienti al numero 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



ATTREZZI NECESSARI (IN DOTAZIONE)

» Chiave a brugola da 3/16" (GEN 8320)
» Chiave a brugola da 5/32" (GEN 9280)

PARTI DELLA TOWER

DESCRIZIONE	PARTE N.	Q.TÀ
Tower	620-093	1
Asole singole in cotone (coppia)	101-005	1
Barra roll down	607-126	1
Cinturino di sicurezza	210-058	1
Molle corte per cinghia gialla	SPR9002	2
Molle leggere per cinghia blu	SPR9004	2
Molle lunghe per cinghia gialla	SPR9006	2
Molle medie per cinghia viola	SPR9461	2

1. Nella testata del Reformer, allentare le viti superiori in ciascuna gamba di 3-4 giri usando una chiave a brugola da 5/32 ". Poi, rimuovere il set della torre montante dal Reformer e metterlo da parte.
2. Rimuovere la vite di fermo dal foro inferiore in ciascuna gamba dell'estremità anteriore del Reformer usando una chiave a brugola da 5/32" in dotazione. Mettere da parte queste due viti. Saranno utilizzate per stringere la tower una volta installata. Rimuovere la vite di fermo dalla posizione centrale in ciascuna gamba dell'estremità anteriore del Reformer usando la chiave a brugola da 3/16 "in dotazione. Infilare la vite di fermo nel foro inferiore in ciascuna gamba e stringerla. Vedere la Figura A.

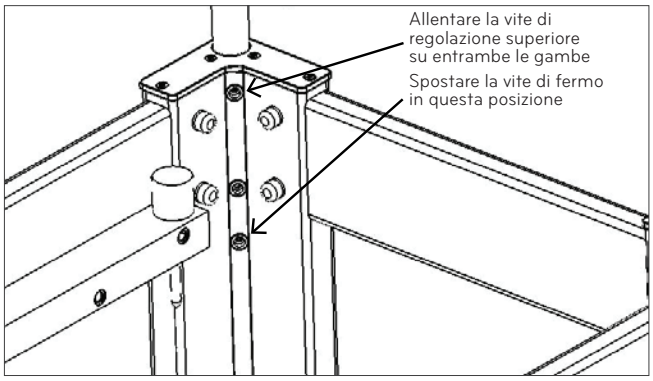


Fig. A

3. La tower di Rialto viene fornita con le pulegge e la barra Push Thru preinstallate. Rimuovere la tower dal box e posizionarla con cura nei fori nelle gambe dell'estremità anteriore del Reformer. Assicurarsi che l'anello sulla tower sia rivolto in avanti, verso il carrello. Vedere la figura B. La tower si fissa sulla vite di fermo installata nella Fase 2.

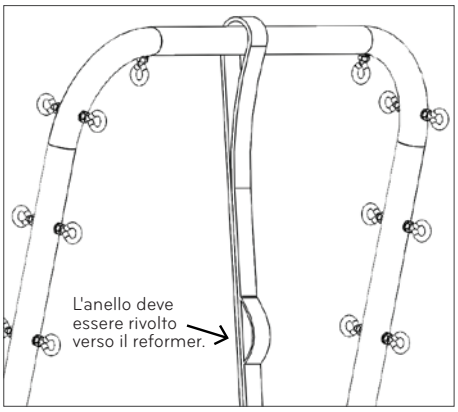


Fig. B

4. Ora, installare le viti di fermo della Fase 2 nel foro centrale in ciascuna gamba utilizzando la chiave a brugola da 5/32". Stringere le due viti di fermo su ciascuna gamba. Vedere la figura C.

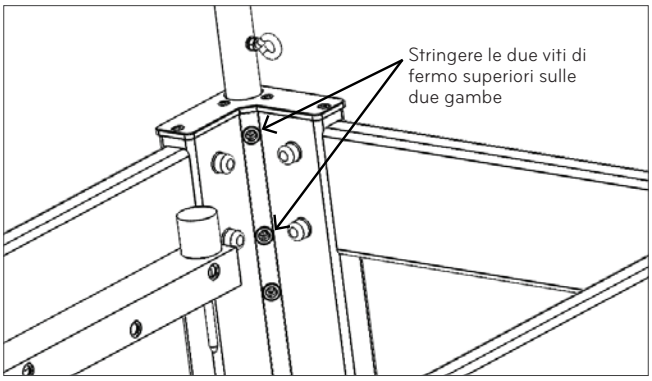


Fig. C

5. La vostra torre è ora pronta per l'uso. Si prega di assicurarsi di leggere e seguire tutte le procedure di sicurezza.

OPZIONE: INSTALLAZIONE DEI TWIN MAT

1. Spostare la barra delle molle sull'ultima marcia. Questa è la posizione più vicina all'estremità del piede del reformer.
2. Attaccare il carrello alla barra delle molle con almeno una molla.
3. Spostare la barra poggiapiedi nella posizione piana o zero gradi nei perni di articolazone.
4. Rimuovere i poggiaspalla dal carrello.
5. Posizionare la conversione del materassino sagomato alla testata del reformer. Posizionare il materassino rettangolare sul carrello all'estremità piedi del reformer.

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

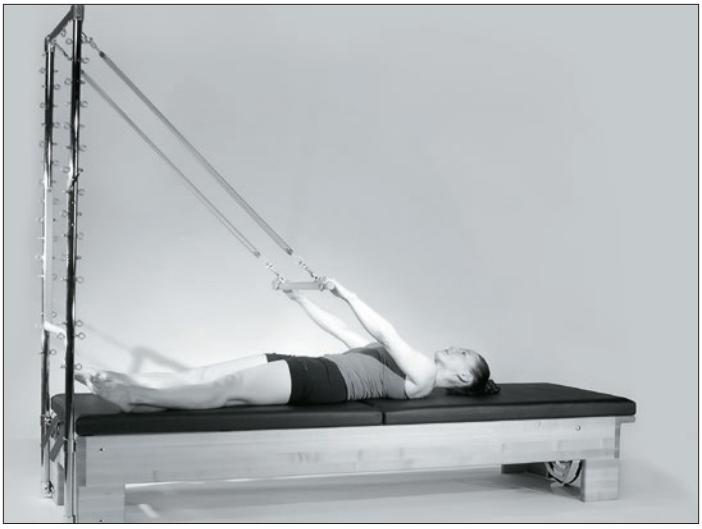
Concentrazione
- Respirazione- espirare in discesa, inspirare nella posizione supina, espirare in risalita
- Equilibratura addominali e estensori lombari
- Non irrigidire il collo e le spalle
- Mantenere la curvatura a C
- Non irrigidire i muscoli flessori dell'anca

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 mantendo la posizione ruotata, quindi scambiare lato.



Flessioni indietro





Sci acquatico

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



Abbassamenti gambe



Movimenti in cerchio



Camminare (molle in posizione intermedia)

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

PIEDI NELLE CINGHIE, DISTESI SU UN FIANCO. POTENZIAMENTO DEGLI ADDUTTORI, LIVELLO 1-3

6 -10 ripetizioni

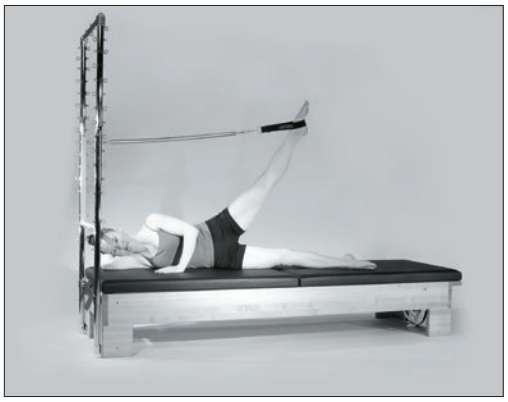
Molle- 2 molle lunghe viola, agganciate in posizione bassa sulla barra Push-through Anelli attorno alle agli archi

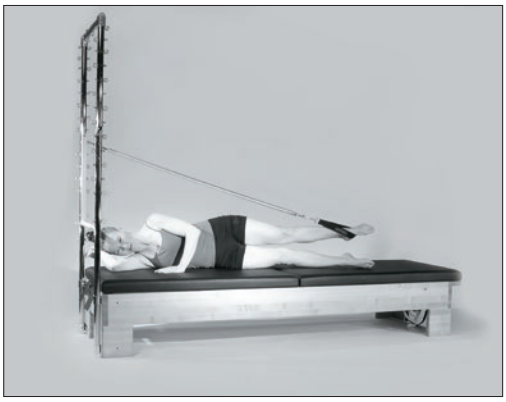
Concentrazione
- » Respirazione- espirare in giù/inspirare in su
- » Posizione corretta distesi sul fianco (vita in su, anche e spalle in linea)
- » Addominali cavi
- » Stabilità pelvica e isolamento della gamba dal bacino
- » Rafforzamento adduttori, muscoli mediali delle cosce e rotazione esterna

Precauzioni
Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle ginocchia e giunti sacroiliaci instabili

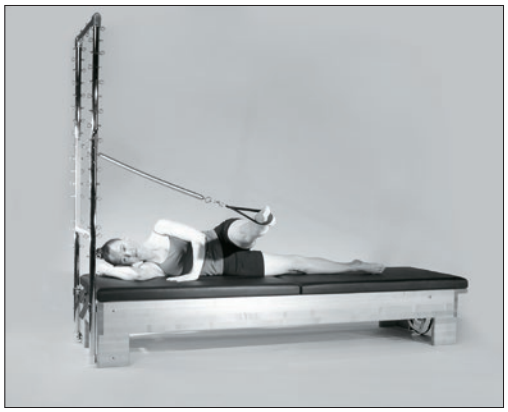
Posizione iniziale
- » Distesi su un fianco sull'Tower con la schiena allineata al bordo posteriore del materassino, gambe leggermente in avanti.
- » Sostenere il corpo facendo forza col braccio inferiore contro l'asta verticale o posando la testa sul braccio.
- » Posizionare l'asola intorno all'arco.

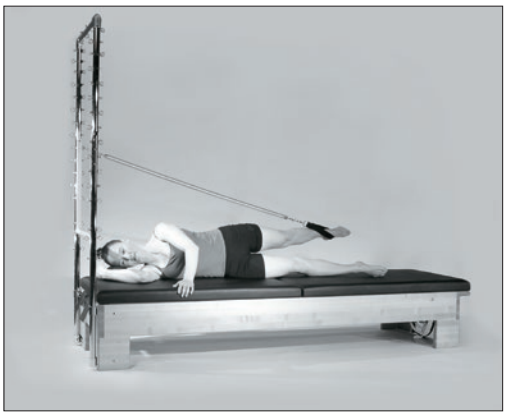
Esercizio standard
- » Tirare la gamba soprastante verso la gamba sottostante. Mantenere la corretta posizione distesi sul fianco.
- » Variazioni- in posizione parallela, ruotata all'infuori (maggiore spazio per muoversi), ruotata all'interno





Trazione adduttori





Calcio avanti-indietro

Ovali
- » Mantenenendo il corretto alineamento, muovere la gamba superiore descrivendo piccoli cerchi in entrambe le direzioni.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

Calcio avanti-indietro
- » Mantenendo il corretto allineamento, spostare la gamba superiore avanti e indietro (come nell'esercizio di calico laterale sul mat).
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

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 coscie
» Forza piede, caviglia e parte inferiore della gamba

Precauzioni
Lesioni alla schiena, lesioni alle ginocchia

Piegamenti e flessione plantari

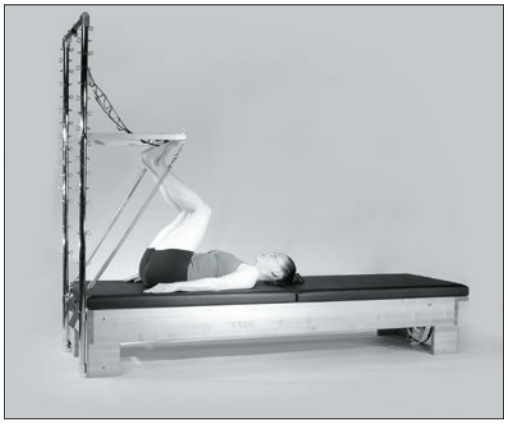
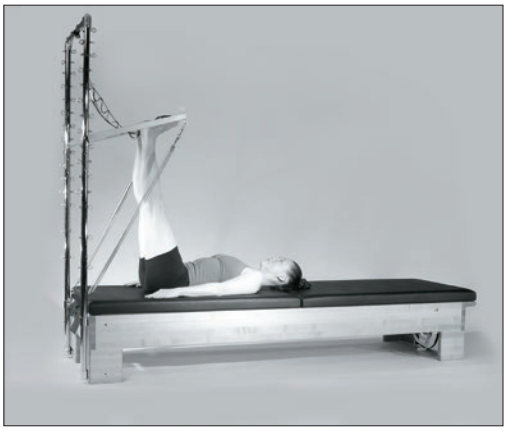
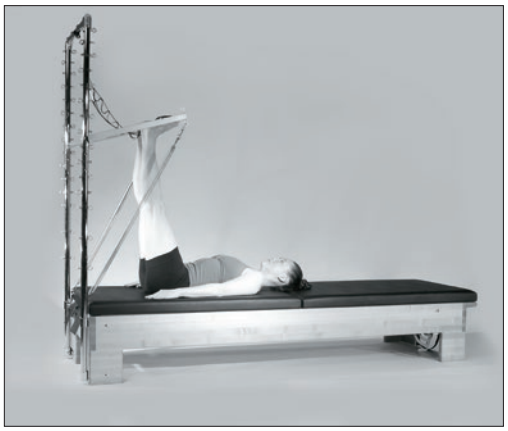
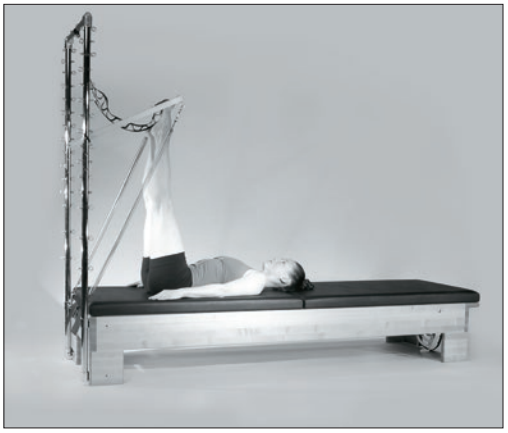
Posizione iniziale
In posizione supina sull'Tower, con i piedi sulla barra Push-through e le molle agganciate in posizione bassa sulla barra Push-through

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







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

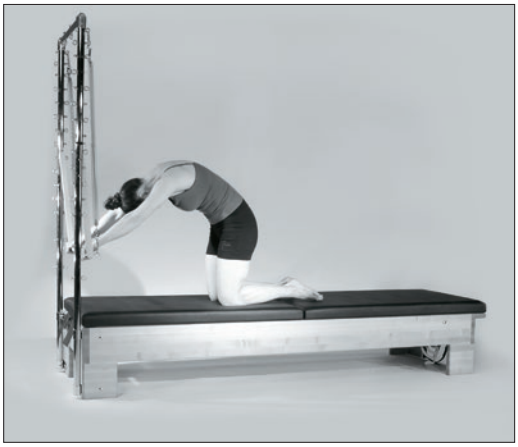
Posizione iniziale
In ginocchio sulla tavola, mani sulla barra passante tenendo la barra vicino al corpo.

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 ein cerchio, lasciando che il torso si sposti indietro mantenendo il sollevamento addominale e l'integrità del torso finché la mano sinistra non sia arrivata sopra il braccio destro verso il piede destro.

Inversione del cerchio
Eseguire quattro ripetizioni usando entrambe le braccia, mantenere la tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino) ancorata per ottenere stabilità pelvica (oppure alzare leggermente una parte per aumentare lo stiramento).







Le Rialto Reformer™ avec Tower de Balanced Body®



Les instructions dans le document sont sujettes à changement. Veuillez consulter des instructions séparées pour la version la plus récente.

Visitez pilates.com/patent pour des informations plus complètes et actuelles sur les brevets de produits de Balanced Body.

balanced body®

CE

EC REP

EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands

Balanced Body, Inc
Sacramento, CA
001-916-388-2838

MANUEL DU RIALTO REFORMER™/TOWER CE

Sommaire

» Introduction et caractéristiques du Rialto Reformer
» Montage du Balanced Body Rialto Reformer ®
» Exercices avec le Reformer
» Comment faire pour installer votre Reformer Tower Combo
» Exercices avec le Tower

Lire avec attention :
Ce manuel est destiné aux professionnels du monde médical et de la culture physique ou aux personnes ayant l'habitude de ce genre d'équipement. En cas de questions relatives à l'adéquation d'un mouvement particulier, veuillez consulter un professionnel de la santé habilité.

Consigne de sécurité : Attention – Le Rialto Reformer® contient des matériaux inflammables et doit être tenu à distance des sources de chaleur directes.

INTRODUCTION

Le Reformer® est l'appareil de la gamme Pilates le plus utilisé de nos jours. Joseph Pilates, inventeur et pionnier de la culture physique, a créé une machine adaptée à toutes les parties du corps dont les composants incluent un cadre en bois, un chariot mobile, une barre de pieds, des ressorts et des cordes ajustables.

Divers ressorts à tension variable procurent résistance et support lorsque l'utilisateur pousse sur la barre de pieds, tire sur les cordes ou les sangles, et s'assoit ou se met debout sur le chariot. La gamme des exercices possibles s'étend des simples mouvements isolés des bras et des jambes à des exercices complexes mettant en œuvre le corps entier. Ces exercices offrent à n'importe qui un entraînement musculaire du corps entier très demandant, qu'il s'agisse d'un employé de bureau sédentaire, d'un athlète de haut niveau ou d'un utilisateur faisant de la rééducation. À la fin d'une séance d'entraînement, les utilisateurs éprouvent une sensation de fraîcheur et un niveau d'énergie élevé sans la douleur musculaire ou la fatigue habituelle qui accompagnent souvent une séance d'entraînement.

CARACTÉRISTIQUES DU BALANCED BODY RIALTO REFORMER™

Le repose-tête
Le repose-tête est conçu pour soutenir et maintenir en place de façon optimale la tête, le cou et les épaules en position de décubitus dorsal. Pour déterminer une bonne position de l'utilisateur, l'oreille doit se trouver au-dessus du milieu de l'épaule avec l'alignement de la mâchoire presque perpendiculaire au chariot. Le repose-tête du Rialto Reformer possède trois positions qui sont ajustées à l'aide d'un support en bois situé sous le repose-tête :

Bas (à plat) – Le bloc de support est replié vers le haut du repose-tête. Utilisé par les clients avec une colonne vertébrale relativement rectiligne au niveau du thorax et une cage thoracique peu profonde, pour la musculation des jambes et le jeu de pieds, et pour les exercices en décubitus dorsal.

Consigne de sécurité : La position à plat du repose-tête doit être utilisée par tous les clients lors des exercices où ils remontent le bas du corps en direction des épaules. Un repose-tête à plat empêche le client de trop plier la colonne vertébrale au niveau du cou et de blesser ce dernier.

Moyen – Le bloc de support repose sur l'encoche située au milieu de celui-ci.

Haut (relevé) – La base du bloc de support repose sur le chariot. Utilisé pour les clients ayant une tête inclinée vers l'avant ou une cage thoracique volumineuse afin de faciliter un alignement correct.

Remarque à l'attention de l'instructeur : Une serviette peut également être utilisée avec ou à la place du repose-tête pour ajuster la position de la tête.

RÉGLAGE DES SUPPORTS DES ÉPAULES

Les supports des épaules du Rialto Reformer peuvent être ajustés latéralement pour des épaules larges ou étroites. Pour enlever les supports des épaules, tournez la poignée noire dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et retirez-la. Vous pouvez ensuite soulever les supports des épaules.

Épaules étroites – Dans cette position, les épaulettes de soutien sont décalées vers le repose-tête.

Épaules larges – Dans cette position, les épaulettes de soutien sont éloignées du repose-tête.

Échangez les supports des épaules pour basculer entre ces deux positions.

RÉGLAGES HORIZONTAUX DU CHARIOT ET DE LA BARRE À RESSORTS

Le Rialto Reformer permet d'ajuster la position de départ du chariot pour des utilisateurs de tailles différentes. Pour déplacer la barre à ressorts, décrochez les ressorts et soulevez la barre à ressorts pour la positionner dans le trou désiré sur les supports de barre à ressorts.

Le trou n°1 : Dans cette position, la barre à ressorts est la plus proche de l'extrémité de la barre de pieds du Reformer. Le butoir du chariot se trouve également à la position la plus proche de l'extrémité de la barre de pieds. Cela correspond à la distance la plus courte entre les supports des épaules et la barre de pieds. Il est destiné aux utilisateurs de petite taille ou est utilisé lorsqu'une flexion plus importante des genoux et des hanches est souhaitée.

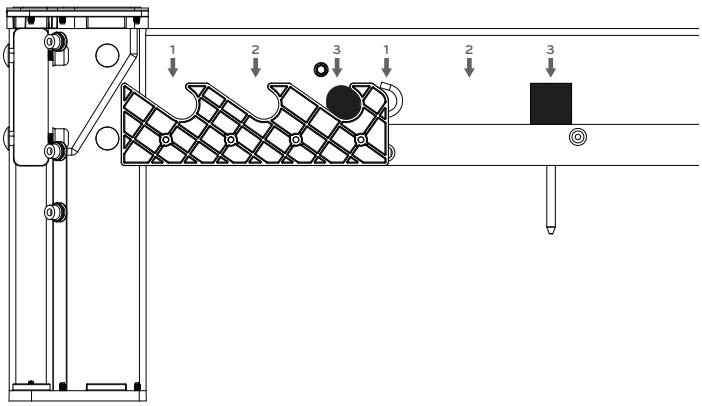
Le trou n°2 : Dans cette position, la barre à ressorts est dans le trou central et la butée de chariot est dans le trou central dans le rail. La distance entre les supports des épaules et la barre de pieds est plus haute que pour le premier trou.

Le trou n°3 : Dans cette position, la barre à ressorts est la plus éloignée de la barre de pieds du Reformer et le butoir du chariot se trouve également à la position la plus éloignée de l'extrémité

de la barre de pieds. Il est destiné aux utilisateurs de grande taille ou aux utilisateurs avec une flexion limitée du genou et de la hanche (ne pouvant pas trop plier les genoux et les hanches).

L'ajustement de la barre de pieds/barre à ressorts doit être fait de telle sorte que les hanches de l'utilisateur soient pliées à un peu moins de 90° lorsque le chariot est en bout de course, pour la musculation des jambes et le jeu de pieds.

Le Rialto a un guide visuel pour indiquer la position de la barre à ressort et du bouchon. Les indicateurs de position du butoir et de la barre de ressort doivent correspondre. Veuillez vous référer à l'illustration ci-dessous.



RÉGLAGES DE LA BARRE DE PIEDS

Pour régler la barre de pieds verticalement, serrez les deux leviers situés sur les côtés de la barre de pieds en position relevée jusqu'à ce que les broches sortent des deux trous. Déplacez la barre de pieds à la hauteur désirée et relâchez les leviers de telle sorte que les broches s'engagent dans les nouveaux trous. Veuillez noter qu'il faut serrer les deux leviers en même temps pour déplacer la barre de pieds.

Vertical Bar - Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec la position la plus haute sur la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position correspond à la distance la plus courte entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cela augmente la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de petite taille dans les exercices d'agenouillement. Cette position est utilisée pour la musculation des jambes et le jeu de pieds pour les utilisateurs de petite taille ou ayant des difficultés à maintenir leur dos en place à cause d'une lordose lombaire avancée ou d'un dos ankylosé.

Barre haute – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec la deuxième position à partir du haut sur la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position correspond à la deuxième position à partir du haut entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cette position correspond à la distance plus longue que la position de la barre verticale entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cette position est également utilisée pour la musculation des jambes et le jeu de pieds pour les utilisateurs de petite taille ou ayant des difficultés à maintenir leur dos en place à cause d'une lordose lombaire avancée ou d'un dos ankylosé.

Barre intermédiaire – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec le troisième trou à partir de la position haute de la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position correspond à une distance plus longue entre les supports des épaules et la barre de pieds comparée à la position barre haute. Cela réduit la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de grande taille. Cette position est considérée en tant que la position standard adoptée par la plupart des écoles pour la musculation des jambes et le jeu de pieds.

Barre basse – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec le quatrième trou à partir de la position haute de la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. La position barre basse augmente au maximum l'espacement entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cela réduit la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de grande taille.

Sans barre – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec le trou du bas sur la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position est utilisée pour mettre la barre dans un emplacement qui ne gêne pas les exercices en position debout et pour les exercices où l'utilisateur est couché sur la boîte.

Des ressorts sont utilisés pour régler la résistance pour différents exercices sur le Reformer. Il y a plus de 30 réglages de résistance différents sur le Reformer. Les réglages des ressorts suggérés sont indiqués pour les exercices individuels.

CHARGE DES RESSORTS

Sur le Reformer, la résistance est indiquée par le nombre de ressorts utilisés pour un exercice donné. La charge des ressorts indiquée correspond à une position de départ que nous recommandons. Des réglages individuels peuvent être effectués en fonction des besoins de l'utilisateur et de l'exercice individuel.

1 ressort (léger) : Utilisé pour la musculation des bras ou quand le chariot offre un support léger.

2 ressorts (léger à modéré) : Utilisé pour la musculation des bras et des jambes, et pour les exercices où le chariot offre un support à l'utilisateur.

2 à 4 ressorts (modéré à élevé) : Principalement utilisé pour la musculation des jambes et pour augmenter la résistance pour les utilisateurs les plus forts.

Tous les ressorts : Utilisé pour une résistance maximum ou pour stabiliser le chariot pour les exercices abdominaux avec la boîte courte.

Aucun ressort : Utilisé pour augmenter la difficulté des exercices où l'utilisateur doit contrôler le chariot (abdominaux à genoux, position grenouille, étirements prolongés).

PROGRESSION DE LA CHARGE DES RESSORTS POUR LE RIALTO REFORMER

Veuillez noter que ces combinaisons de ressorts correspondent à la progression habituelle pour une machine standard neuve et peuvent varier légèrement selon l'âge et la force spécifique des ressorts.

CODIFICATION PAR COULEUR DES RESSORTS

Cette codification par couleur des ressorts est standard pour tous les Balanced Body Reformers. Les Reformers peuvent être configurés avec différentes combinaisons de ressorts. La configuration standard des ressorts du Rialto Reformer est composée de 3 ressorts rouges, d'1 bleu et d'1 vert.

Jaune – Très léger
Bleu – Léger
Rouge – Intermédiaire
Vert – Élevé

POINTS DE FIXATION DES RESSORTS

A – Plus élevé (la barre à ressorts est proche du châssis ou le ressort est fixé au bouton)

B – Plus léger (la barre à ressorts est proche du chariot ou le ressort est fixé au crochet)

Charge légère	Charge intermédiaire	Charge élevée
B – Bleu	B – Bleu, Rouge	B – 3 Rouge
A – Bleu	A – Bleu, Rouge	A – 3 Rouge
B – Rouge	B – Bleu, Vert	B – 2 Rouge, Vert
A – Rouge	A – Bleu, Vert	A – 2 Rouge, Vert
B – Vert	B – 2 Rouge	B – 3 Rouge, Bleu
A – Vert	A – 2 Rouge	A – 3 Rouge, Bleu
	B – Rouge, Vert	B – 3 Rouge, Vert
	B – 2 Rouge, Bleu	A – 3 Rouge, Vert
	A – 2 Rouge, Bleu	B – 3 Rouge, Vert, Bleu

CORDES ET BOUCLES

Les cordes sont réglées en fonction des besoins des exercices spécifiques et de la taille de l'utilisateur. Beaucoup de studios utilisent une sangle avec deux boucles, ce qui permet à l'utilisateur d'avoir des cordes de différentes longueurs sans avoir à les régler. Les réglages de corde utilisés dans ce manuel sont les suivants :

Boucles standard : La résistance de la boucle ou de la poignée est quelque peu tendue sur les supports des épaules. Avec les sangles à deux boucles, l'utilisateur emploie la boucle la plus longue. Standard pour la plupart des exercices.

Boucles courtes : La résistance de la boucle ou de la poignée est quelque peu tendue sur les boutons qui fixent les repose-épaules à la planche de repos de la tête. Avec les sangles à deux boucles, l'utilisateur emploie la boucle la plus courte. Utilisé pour ramer ou pour quelques exercices de musculation des bras.

Boucles très courtes : La boucle ou la poignée est environ 5 pouces soit 12,7 cm plus courte que le repose-tête. Utilisé pour la musculation des bras à genoux en faisant face aux sangles, comme par exemple l'expansion de la cage thoracique ou l'étirement des cuisses.

Boucles longues : La boucle ou la poignée est plus longue que le support des épaules d'une longueur de boucle en coton. Utilisé pour l'étirement prolongé de la colonne vertébrale ou pour les exercices avec les pieds dans les sangles pour les utilisateurs ayant les tendons des mollets plus tendus.

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

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

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

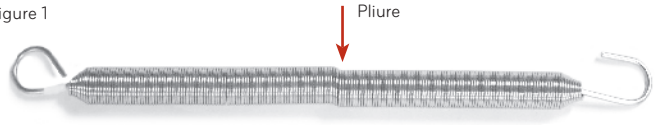
TOUS LES ÉQUIPEMENTS

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

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

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

Figure 1



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



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

Mauvais encliquetage : usure excessive sur le crochet.

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

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

CORDES ET COURROIES

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

APPAREILS REFORMER

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

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

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

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

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

Ressorts accrochés vers le bas sous le chariot. Vérifiez que les ressorts sont accrochés en étant orientés vers le bas. Voir Figure 3.



Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

Fixation du chariot. Lorsque votre Reformer n'est pas utilisé, assurez-vous qu'au moins deux ressorts fixent le chariot à la barre à ressorts.

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

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

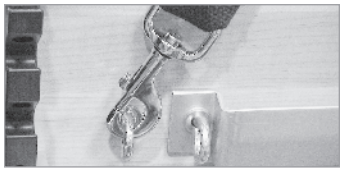


Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROULETTES ET DES RAILS DU REFORMER

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

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

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

Ne pas lubrifier les 2 rails Allegro.

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

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

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

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

TABLE TRAPÈZE (CADILLAC) ET TOURS

Retrait des goupilles fendues. Ces goupilles sont placées dans les tubes verticaux qui relient la cage au cadre. Elles doivent être retirées dès que l'installation est terminée. Si ces goupilles fendues ne sont pas enlevées, elles risquent de déchirer les vêtements et lacérer la peau de l'utilisateur. Utilisez des pinces pour retirer ces goupilles.

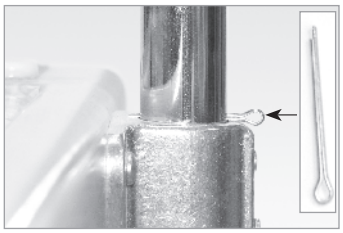


Figure 5 : Goupille fendue avant et après avoir été retirées de la table Trapèze.

Conservez-les. Elles sont nécessaires pour le démontage et remontage de la table si elle doit être transportée. Voir Figure 5.

Curseurs de la barre Push-through (PTB). La PTB se déplace verticalement pour s'adapter à différents utilisateurs et exercices. Les curseurs sur les tubes permettent ce mouvement vertical. Assurez-vous que ces curseurs sont propres et faciles à déplacer. Avant de commencer tout exercice, assurez-vous que les curseurs sont correctement alignés avec les trous de la PTB et verrouillés en position. Appliquez la force descendante afin d'être certain. Si vous remarquez une usure sur les broches du bouton de curseur, veuillez demander à Balanced Body de les remplacer. L'utilisation de PTB dans cet état peut entraîner des blessures.



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

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

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



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

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

Fixation correcte de la sangle de sécurité. Lors des exercices avec la barre Push-through de traction vers le bas, la sangle ou la chaîne de sécurité doit toujours fixer la barre.

La sangle ou la chaîne de sécurité doit s'enrouler autour de la PTB et du cadre de la cage et non pas autour des boulons à œil. La résistance de la sangle ou de la chaîne est celle de la liaison la plus faible et le châssis et la barre sont beaucoup plus résistants que les boulons à œil. **Figure 6.**

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

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

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

CHAISES

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

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

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

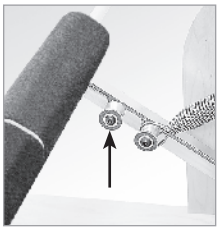


Figure 8 : Butée en fibre

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

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU SKY

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

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

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ECROUS ET LES BOULONS

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



Figure 9 : Utilisez deux doigts pour serrer les boulons

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

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

INSPECTION ET ENTRETIEN DES ÉQUIPEMENTS

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

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

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

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

PROGRAMME D'ENTRETIEN

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

PIÈCES DE RECHANGE

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

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

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

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES PODCASTS

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

Assemblage du Rialto Reformer™ de Balanced Body®



balanced body®

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

400-417 | 07.11.18

LISTE DES PIÈCES

DESCRIPTION	PIÈCE N°	QUANTITÉ
Ressorts rouges	SPR9070	3
Ressorts bleus	SPR7071	1
Ressorts verts	SPR9293	1
Boucles de doux (une paire)	101-036	1
Cordes (une paire)	210-070	1
Bouchon de prolongement de chariot	200-211	1
Sitting box lite	108-350	1
Élévateur du tower	620-060	1
Kit de supports des épaules avec boutons	620-085	1
Sangle de pied	101-011	1
Assemblage de la poulie	620-083	2
Assemblage de barre de pied	620-081	1
Entretoise noire	620-073	2
Rondelle d'argent	GEN9203	2
Boulon à épaulement	GEN7541	2
5/16 pouce clé hexagonale	GEN9050	1
5/32" pouce clé hexagonale	GEN9282	1

INSTALLER LE CHARIOT

1. Tournez le chariot et nettoyez à la fois les roues et toute la longueur des surfaces du rail à l'intérieur du cadre. Placez délicatement le chariot dans le cadre avec l'appui-tête orienté vers l'opposé de l'extrémité de la plate-forme.

FIXER LES RESSORTS À L'INTÉRIEUR DE L'ENSEMBLE DU CHARIOT

2. Repérez le support avec cinq trous fendus montés sous le chariot. Accrochez les ressorts sur les fentes. Le crochet doit être tourné vers le bas. Les ressorts doivent passer à travers les boucles dans la sangle en nylon. Voir la Figure A.

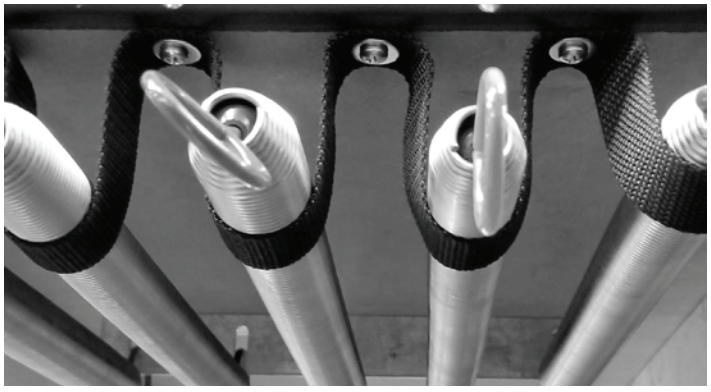


Figure A

INSTALLER L'ÉLÉVATEURS DU TOWER

3. L'élévateur du TOWER réglables est livré avec les poulies préinstallées. Guidez chaque extrémité de l'élévateur du TOWER à travers le trou dans les pieds dans la tête du reformer. L'élévateur du TOWER devrait passer par les pieds et s'arrêter à la hauteur prédéterminée. Verrouillez l'élévateur du TOWER en serrant la vis de fixation supérieure dans chaque pied à l'aide de la clé hexagonale à 5/32 po fournie. Voir la Figure B.

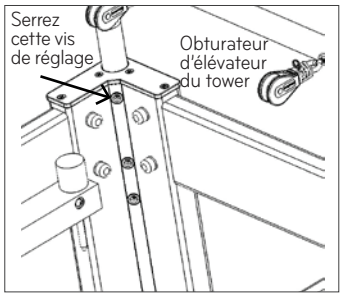


Figure B

INSTALLER LES SUPPORTS DES ÉPAULES

4. Les supports des épaules sont installés avec un bouton noir fileté. Placez les supports des épaules dans l'encoche de la tête du chariot et enfilez le bouton noir. Voir la figure D.

   Remarque : Pour que les supports des épaules soient complètement sécurisés, le bouton doit être bien serré.

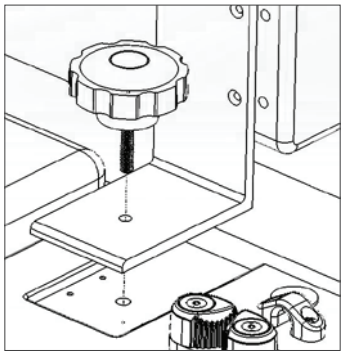


Figure D

Remarque : Les supports des épaules peuvent être installés en deux positions. Une position est plus large et plus confortable pour les épaules larges. Permutez les appuis gauche et droit de l'épaule pour changer entre les configurations standards et larges.

ATTACHER LES CORDES

5. Pour attacher les cordes, installez d'abord au moins un ressort de chariot à la barre à ressort pour maintenir le chariot en place. Déroulez les cordes et séparez-les. Attachez une boucle de coton à l'extrémité de chaque corde et accrochez les boucles sur les repose-épaules. Enfilez l'autre extrémité de chaque corde à travers une poulie et revenez dans les taquets de came sur le chariot pour ajuster la longueur.



Figure C

Assurez-vous de passer les bandes noires sur les deux côtés des taquets de came, comme illustré à la Figure C. Poussez toujours la corde fermement dans les taquets pour assurer une bonne prise.

INSTALLER LA BARRE DE PIEDS

L'installation peut être effectuée par une seule personne, mais il est plus facile et plus sûr d'avoir une personne de chaque côté.

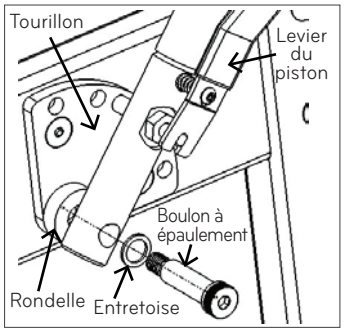
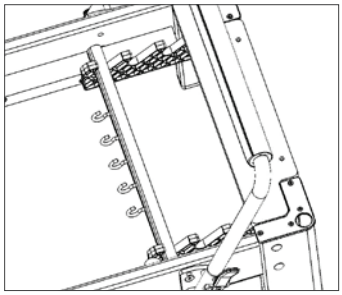


Figure E

6. Prenez la barre de pied avec le joint du couvercle de la barre de pied loin du patin de chariot. Tout en serrant les leviers des plongeurs de la barre de pied, guidez la barre de pied sur l'extérieur des plaques de tourillon. Figure E.
7. Alignez chaque goupille de la barre de pied avec le même trou dans chaque plaque de tourillon. Tout en soutenant la barre de pied, relâchez les leviers de plongeur pour engager la plaque de tourillon. Assurez-vous que les goupilles des deux côtés sont engagées. Voir la Figure E pour référence.
8. Faites pivoter légèrement la barre de pied jusqu'à ce que le grand trou au bas de la barre de pied s'aligne avec le trou restant dans la plaque de tourillon. Faites glisser le boulon à épaulement avec une rondelle à travers le grand trou de la barre de pied. L'entretoise noire passe à travers le boulon et entre la barre de pied et la plaque de tourillon. Le côté en plastique de l'entretoise doit faire face à la barre de pieds. Ensuite, vissez le boulon à épaulement le plus fermement possible dans la plaque du tourillon à l'aide de la grande clé hexagonale (5/16 pouce). Répétez de l'autre côté. Voir la Figure E pour référence.

INSTALLER LA BARRE À RESSORTS

9. La barre à ressorts est livrée avec le matériel approprié déjà installé. Installez-le dans les trous sous la barre de pieds avec ses crochets vers le haut. Voir la Figure F.


Figure F

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Nettoyage

Nettoyez toutes les pièces de contact de la peau après chaque utilisation, y compris le chariot, les supports des épaules, l'appui-tête et la barre de pieds. Utilisez une solution de savon doux et de l'eau. Bon à sécher.

La garniture BB a une protection antimicrobienne / antibactérienne. Pour les taches légères, utilisez une solution de 10% de détergent liquide domestique appliquée à l'eau tiède avec un chiffon doux et humide. En option, une solution de détergent liquide et de l'eau appliquée avec une brosse douce. Pour les taches plus importantes, veuillez contacter le Service d'assistance technique Balanced Body. Les rails et les roues doivent être régulièrement nettoyés avec un chiffon, pour vous assurer que chariot roule en douceur et en silence.

Lavez régulièrement les sangles aux mains et aux pieds. Placez dans la taie d'oreiller, lavez sur cycle doux, et séchez à l'air.

Si vous avez des questions sur le nettoyage, veuillez contacter le Service d'assistance technique Balanced Body.

La lubrification et le réglage

Lubrifiez périodiquement les poulies avec un spray de silicone. Soyez prudent des surpulvérisations. N'utilisez jamais de lubrifiants « humides » comme le WD40 ou de l'huile.

EN CAS DE DOMMAGES DE FRET

Lors des dommages de la cargaison, assurez-vous de garder tout le matériel d'emballage. Veuillez contacter Balanced Body au cours de 3 jours.

QUESTIONS?

Veuillez contacter le Service d'assistance technique Balanced Body par 1-800-PILATES (États-Unis) ou + 1-916-388-2838 (International).

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.*

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.

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



Talons

Orteils

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



Orteils

Préhension

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



Préhension

V Pilates

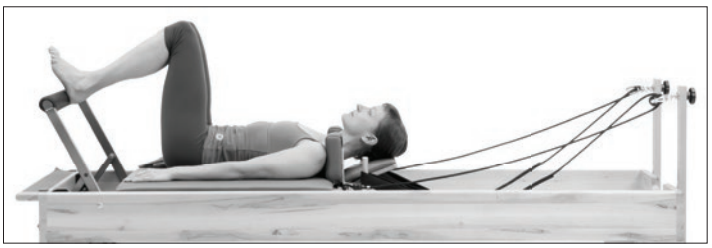
- Avant-pieds sur la barre, tournés vers l'extérieur et légèrement pointés, talons joints, pousser et revenir



V Pilates

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





2e 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

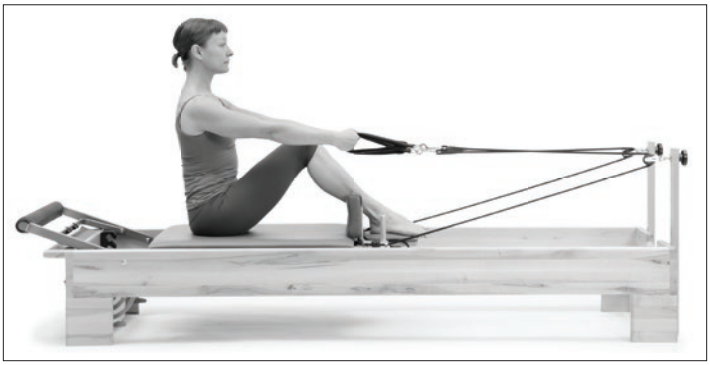
Préalables
Flexion aisée de la colonne vertébrale

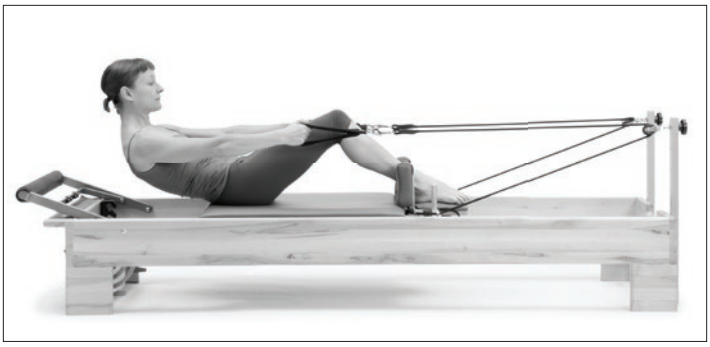
Position de départ
S'asseoir face aux câbles, genoux fléchis, boucles dans les mains, bras tendus sans contracter les coudes

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



COORDINATION – NIVEAU 2

6 répétitions Ressorts : 1 ou 2 Barre : aucune
Boucles : normales Appui-tête : position haute
Concentration

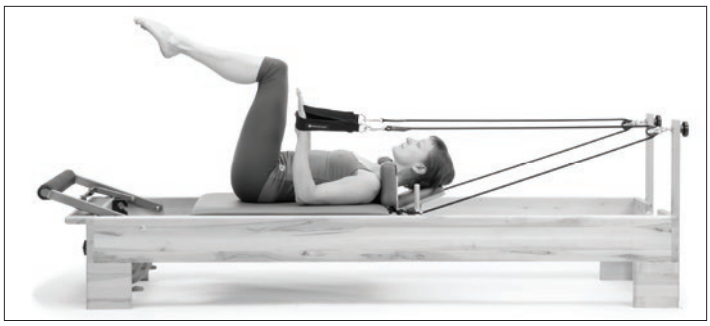
- Respiration : inspirer, commencer ; expirer, tendre bras et jambes en soulevant la tête et le buste ; inspirer, ouvrir-fermer ; expirer, revenir
- Pelvis stable, en position neutre
- Creuser les abdominaux
- Force abdominale
- Renforcement des adducteurs
- Épaules abaissées
- Cou allongé

Précautions
Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches. Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose.

Préalables
Hundred au sol ou sur le Reformer

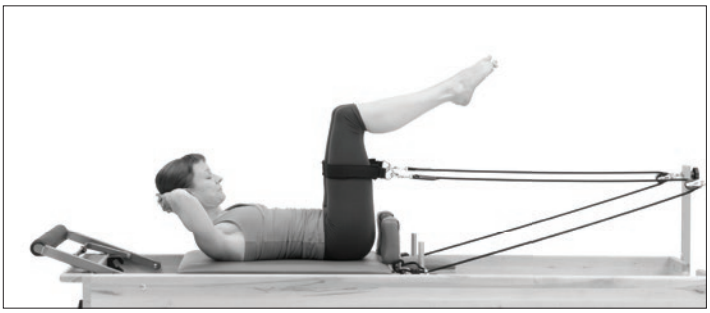
Position de départ
Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles avec les coudes fléchis à 90 degrés, bras posés sur le chariot

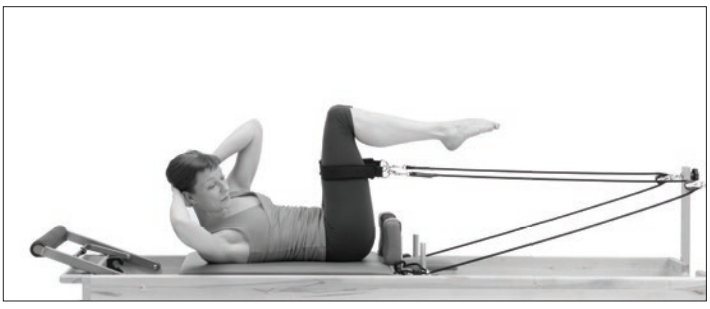
Exercice standard
Tendre les bras vers les côtés en soulevant la tête et le buste vers la position du Hundred, ouvrir et refermer les jambes, replier d'abord les genoux, puis redescendre la tête et ramener les bras en position de départ











ABDOMINAUX INVERSÉS – NIVEAU 4

10 répétitions Ressorts : 1 ou 2 Barre : aucune
Boucles : normales
Concentration

- Respiration : expirer pour ramener les genoux, inspirer pour les relâcher
- Force abdominale
- Force des psoas-iliaques
- Coordination des psoas-iliaques et des abdominaux
- Colonne vertébrale au neutre
- Épaules abaissées
- Cou allongé

Précautions
Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches. Ostéoporose.

Préalables
Abdominaux renforcés par les exercices d'enroulement au sol. Capacité à maintenir la colonne vertébrale au neutre.

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

Exercice standard
En maintenant la colonne vertébrale au neutre, creuser les abdominaux et tirer les genoux à plus de 90 degrés tout en fléchissant le torse et en soulevant la tête de l'appui-tête, puis ramener les jambes à la position de départ en gardant toujours la colonne vertébrale au neutre

Variante oblique
Tourner le torse vers la droite et tendre le bras gauche en travers du corps vers le genou droit tout en tirant les genoux vers le thorax (répéter 4 à 8 fois du même côté, puis changer de côté)

ABDOMINAUX À GENOUX – NIVEAU 1 OU 2

10 répétitions Ressorts : 0 à 2 Barre : aucune
Boucles : aucune
Concentration

- Respiration : expirer en tirant les genoux, inspirer en revenant à la position de départ
- Stabilité pelvienne
- Force abdominale
- Stabilité pelvienne
- Stabilité scapulaire

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

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

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

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

Variante – Oblique 1
Placer les deux mains sur le même bord du cadre de façon à tourner et incliner le torse tout en maintenant les hanches aussi alignées que possible par rapport au cadre. Tirer les deux jambes en amplifiant le mouvement du torse.

Variante – Une seule jambe 1
Soulever une jambe du chariot et placer le genou derrière l'autre cuisse. En maintenant les épaules aussi alignées que possible, tirer une jambe vers l'intérieur en gardant le dos en position neutre.


Position de départ, face aux sangles


Dos plat


Oblique 1

PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

6 répétitions Ressorts : 2 Barre : n'importe laquelle
Boucles : normales
Concentration

- Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- Creuser les abdominaux
- Force abdominale
- Stabilité pelvienne
- Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers
- Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- Alignement des jambes et des hanches
- Mobilité des hanches

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

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

Position de départ
Couché dorsal sur le chariot, boucles autour des voûtes plantaires



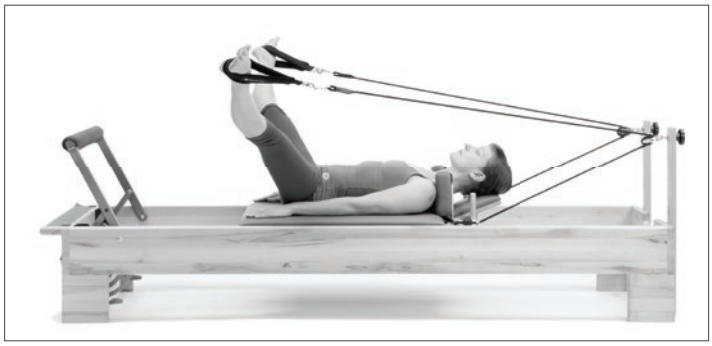
Abaissements de jambes
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser et soulever les jambes.





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

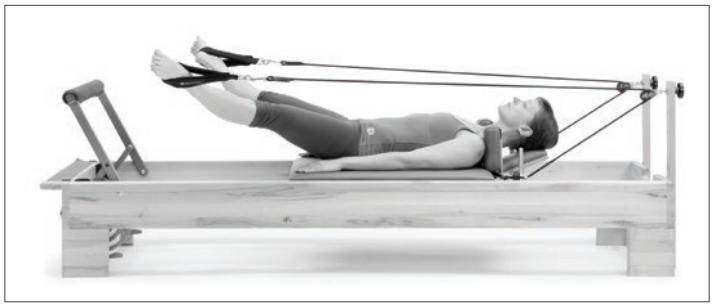
Ciseaux
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Écarter les jambes, puis les rapprocher.



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.

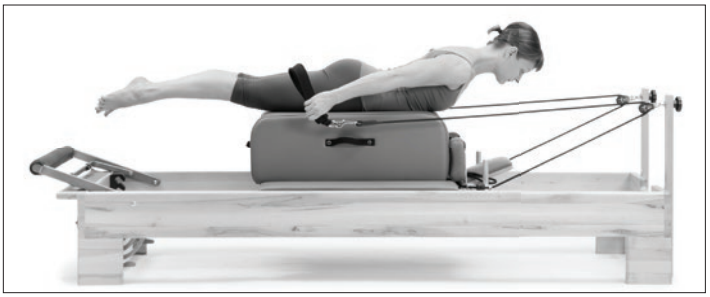
Bras abaissés
Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot

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 posée sur l'appui-pied (en position basse ou médiane).

Exercice :
Soulever le corps en tendant les bras, pousser la barre vers le bas pour soulever le corps en extension dorsale, ramener le buste à plat, fléchir les coudes.



Cobra

COFFRE LONG - CYGNE – NIVEAU 4

4 répétitions Ressorts : 2 Coffre : long Sangle de pieds Barre : aucune

Concentration

» Respiration : variable
» Soulèvement abdominal
» Force d'extension dorsale
» Force des fessiers et ischio-jambiers
» Épaules abaissées
» Cou allongé

Précautions

» Certains problèmes de dos et de genou. Une protection rembourrée peut être nécessaire pour les hommes.

Préalables

» Cygne au sol. Plongeon du cygne. Extension dorsale sur baril à échelle.

Position de départ

» Couché ventral sur le coffre long, hanche sur l'arête du coffre du côté de l'appui-pied, avant-pieds sur le cadre, jambes tendues, pieds légèrement tournés vers l'extérieur, bras en 2e position

Version 1

» Soulever le torse en extension dorsale en laissant les genoux fléchir.
» Tendre les jambes pour revenir à la position de départ

Version 2

» À partir de la position avec genoux fléchis, tendre les jambes et soulever le torse du coffre de façon à former une longue ligne ; fléchir les genoux et soulever le torse en extension dorsale ; tendre les jambes et rester en sustentation ; revenir à la position de départ











COFFRE COURT – ABDOMINAUX, TOUS NIVEAUX

6 répétitions Ressorts : 4 ou 5 Coffre : court Sangle : sangle de pied Bâton dans les mains

Concentration

» Respiration : descendre en inspirant et revenir en expirant, ou descendre en expirant et revenir en inspirant
» Renforcement de la ceinture abdominale
» Creuser les abdominaux
» Renforcement dorsal
» Souplesse dorsale

Précautions

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

Préalables

Chariot sur Reformer, déroulé dorsal sur Cadillac

Position de départ

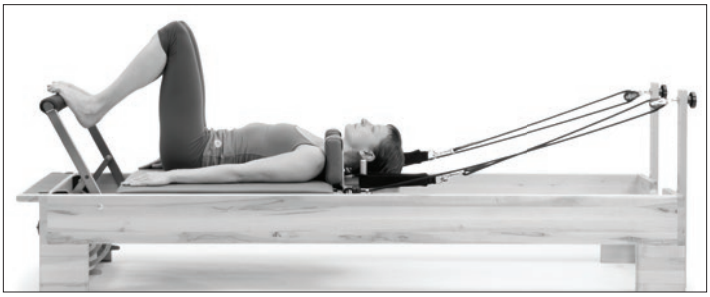
S'asseoir sur le coffre court face à l'appui-pied, pieds sous la sangle de pieds, genoux légèrement fléchis

Exercice standard

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

Variante oblique

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







SOULEVÉ PELVIEN – NIVEAU 2

6 répétitions Ressorts : 2 ou 3 Appui-tête : position basse
Concentration
- » Respiration : expirer en soulevant, inspirer en poussant, expirer en revenant, inspirer en déroulant vers le bas
- » Renforcement des ischio-jambiers et des fessiers
- » Creuser les abdominaux
- » Stabilité pelvienne
- » Mobilité de la colonne vertébrale

Précautions
- » Problèmes de dos. Flexion des genoux limitée. Limiter l'enroulement en cas de problèmes cervicaux.

Préalables
- » Soulevé pelvien au sol

Position de départ
Couché dorsal, avant-pieds ou talons sur la barre, jambes parallèles ou pieds en V et rotation externe des hanches

Exercice standard
Enrouler le pelvis en le soulevant du chariot, pousser vers l'arrière. En maintenant les hanches au même niveau, ramener le chariot. Dérouler vers le bas.

Position des jambes
- » Jambes parallèles, talons à l'écartement des ischions
- » Jambes parallèles et cuisses jointes
- » Jambes en V Pilates, talons joints
- » Talons à l'écartement du cadre, hanches en rotation externe.

TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 ET 2

4 à 10 répétitions Ressorts : 1 ou 2 Coffre : long, court ou sans
Boucles : ultra courtes, courtes ou normales
Concentration
- » Respiration : inspirer en tirant, 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



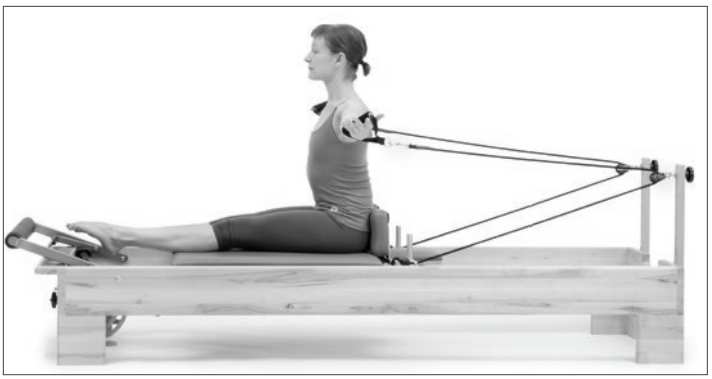




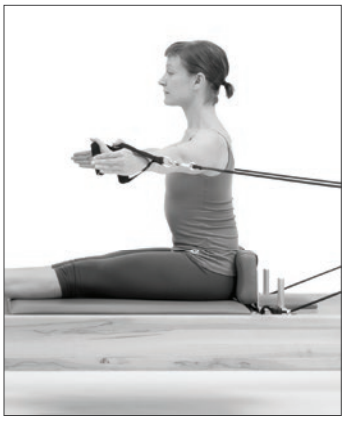
Servir un plateau
Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains et coudes fléchis. Tendre les bras vers l'avant, écarter les bras avec les paumes tournées vers le haut, puis revenir







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

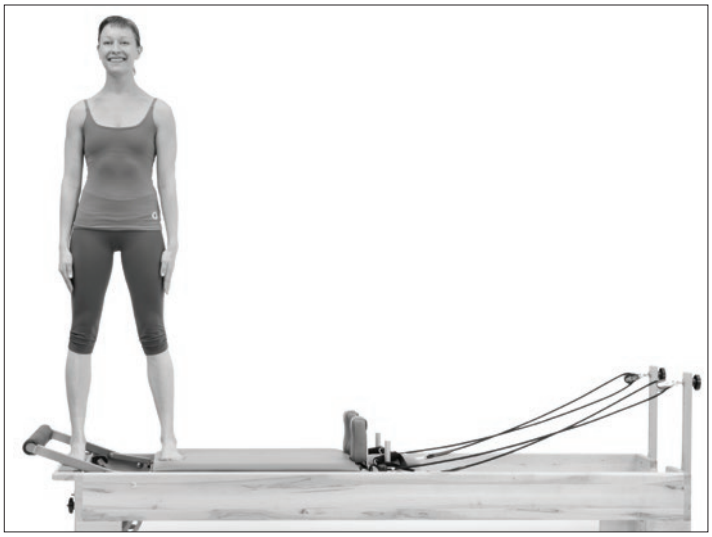
8 répétitions Ressorts : 0 ou 1 Plateforme de station debout
Concentration
» Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour
» Renforcement des adducteurs et abducteur
» Creuser les abdominaux
» Alignement en station debout
» Équilibre

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





Reformer avec Tower

LIRE AVEC ATTENTION :
Ce manuel est destiné aux professionnels du monde médical et de la culture physique ou aux personnes ayant l'habitude de ce genre d'équipement. En cas de questions relatives à l'adéquation d'un mouvement particulier, veuillez consulter un professionnel de la santé habilité.

INTRODUCTION

Le Tower est conçu de façon à offrir la plupart des possibilités d'une Table Trapèze (Trapeze Table) dans un format plus réduit et à moindre coût. Vous pouvez le commander en option avec un nouvel équipement ou il est possible de le commander par la suite. Le Tower est un complément idéal du Reformer pour les petits studios et cliniques où les avantages d'un Reformer et d'un Tower sont requis. **Le manuel ci-dessous met en lumière les caractéristiques et les exercices possibles tant avec le Rialto Reformer qu'avec le Tower.**

CARACTÉRISTIQUES DU BALANCED BODY TOWER

Le Tower se fixe aux pieds du reformer. Les boulons à œil du le tower constituent des points d'attache pour les ressorts. Des boucles, des poignées ou une barre « Roll-down » en bois peuvent être attachées aux ressorts permettant un grand nombre d'exercices. Le Tower possède aussi une barre « Push-through » comme sur la Trapeze Table.



Points de fixation des ressorts
Le Tower possède 29 points de fixation des ressorts, créant ainsi toute une variété d'exercices et offrant des possibilités d'ajustement illimitées. Chaque montant possède 6 boulons à œil à l'avant et 6 boulons à œil à l'arrière, ce qui permet à l'utilisateur d'effectuer des exercices de chaque côté du Tower.

Deux boulons à œil sont fixés au châssis du Reformer pour créer une position basse, deux écrous sont fixés sur les côtés de la traverse du Tower et un est fixé au milieu de la traverse. Les points de fixation des ressorts communs sont indiqués ci-dessous et dans chaque description d'exercice.

Pour ajuster la tension des ressorts pour un client donné, éloignez le point de fixation du client pour augmenter la charge du ressort, ou rapprochez-le pour la réduire.

» **Position basse :** Les ressorts sont attachés aux écrous au bas du châssis du Reformer.
» **Position intermédiaire :** Les ressorts sont attachés au quatrième écrou à partir du bas.
» **Position haute :** Les ressorts sont attachés au point haut situé de chaque côté de la traverse au sommet du Tower.

Ressorts du Tower
Le Tower est livré avec 4 jeux de ressorts, comme indiqué ci-dessous :

2 JEUX – RESSORTS COURTS
» Jaune – Léger
» Bleu – Intermédiaire

2 JEUX – RESSORTS LONGS
» Jaune – Léger
» Violet – Intermédiaire

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Il est très important que l'instructeur soit présent et surveille le client lors de l'utilisation de la barre Push-through. La barre Push-through ne doit jamais être trop basse et risquer de toucher le client qui se trouve dessous. La sangle de sécurité doit toujours être utilisée quand on tire la barre Push-through par dessous. La sangle de sécurité doit être réglée de telle sorte que l'angle de la barre Push-through vue latéralement ne soit pas plus bas que le chiffre 4 ou 8 d'une horloge et que le client ne risque pas de la toucher si ses pieds glissent sur la barre..

Wie man Ihren Reformer mit dem Turm installiert

BEVOR SIE MIT DER MONTAGE BEGINNEN

Diese Anleitung enthält eine Teileliste. Bitte verwenden Sie diese Liste, um sicherzustellen, dass Sie alle notwendigen Teile für die Installation haben. Wenn Sie ein Teil vermissen, wenden Sie sich bitte an unseren Benutzerdienst unter 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



ERFORDERLICHE WERKZEUGE (IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

» 3/16-Zoll Inbusschlüssel (GEN 8320)
» 5/32-Zoll Inbusschlüssel (GEN 9280)

ERSATZTEILE FÜR TOWER

BESCHREIBUNG	TEILNR.	MENGE
Turm	620-093	1
Einzelne Baumwollschleifen (Paar)	101-005	1
Roll-Down-Bar	607-126	1
UV - Sicherungsband	210-058	1
Gelbe Traps kurze Federn	SPR9002	2
Blaue Traps leichte Federn	SPR9004	2
Gelbe Traps lange Federn	SPR9006	2
Lila Traps mittlere Federn	SPR9461	2

1. Lösen Sie am Kopfende des Reformers die oberen Stellschrauben in jedem Fuß mit einem 5/32-Zoll Inbusschlüssel um 3-4 Umdrehungen. Nehmen Sie nun den Zusammenbau von Riser Tower (Steigerturm) vom Reformer ab und legen Sie ihn zur Seite.
2. Entfernen Sie die Stellschraube mit einem mitgelieferten 5/32-Zoll Inbusschlüssel aus dem unteren Loch in jedem Fuß am Kopfende des Reformers. Setzen Sie diese beiden Stellschrauben zur Seite. Sie werden weiter verwendet, um den Turm nach der Installation festzuziehen. Entfernen Sie die Stopperschraube mit dem mitgelieferten 3/16-Zoll Inbusschlüssel aus der mittleren Position in jedem Fuß am Kopfende des Reformers. Schrauben Sie die Stopperschraube in das untere Loch in jedem Fuß und ziehen Sie diese Schraube fest. Siehe Abbildung A.

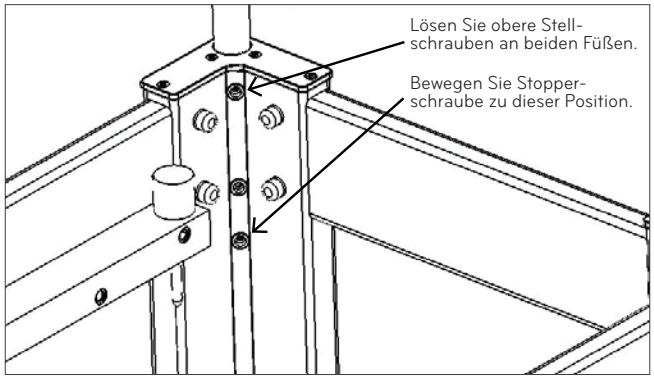


Abb. A

3. Rialto Tower wird mit vormontierten Rollen und Push Thru Bar geliefert. Entfernen Sie den Turm aus der Box und legen Sie ihn vorsichtig in die Löcher in den Füßen im Kopfende des Reformers. Stellen Sie sicher, dass die Schleife auf dem Turm zeigt vorwärts, in Richtung des Schlittens. Sehen Sie Abbildung B. Der Turm setzt auf der in Schritt 2 installierten Stopperschraube fest.

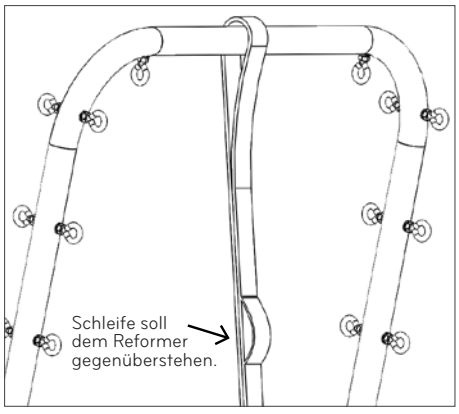


Abb. B

4. Setzen Sie nun die Stellschrauben von Schritt 2 mit dem 5/32-Zoll Inbusschlüssel in das mittlere Loch in jedem Fuß ein. Ziehen Sie die zwei Stellschrauben in jedem Fuß fest. Siehe Abbildung C.

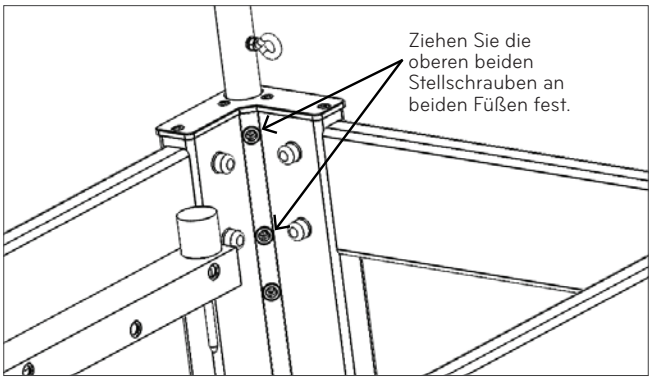


Abb. C

5. Ihr Turm ist jetzt einsatzbereit. Bitte, sorgen Sie dafür, alle Sicherheitsvorkehrungen zu lesen und zu befolgen.

OPTION: INSTALLIERUNG DER TWIN-MATTEN

1. Bewegen Sie den Federstab in den letzten Gang. Dies ist die Position, die dem Fußende des Reformers am nächsten ist.
2. Den Schlitten mit mindestens einer Feder an dem Federbalken befestigen.
3. Bewegen Sie den Fußbügel in die flache oder Null-Grad Position in den Zapfen.
4. Entfernen Sie die Schulterstützen vom Schlitten.
5. Platzieren Sie die konturierte Mattenumwandlung am Kopfende des Reformers. Legen Sie die nicht konturierte Matte über den Schlitten am Fußende des Reformers.

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.




Abaissements de jambes




Cercles




Marche (ressorts en position médiane)

» Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

Ciseaux

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

Marche

» Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser une jambe vers la table, puis l'autre, tout en maintenant le bassin stable.
» Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

PIEDS DANS LES ANGLES EN DÉCUBITUS LATÉRAL – TIRAGE ADDUCTEUR, HORIZONTAL

6 à 10 répétitions

Ressorts : ressorts longs accrochés à la position médiane ou surplombante

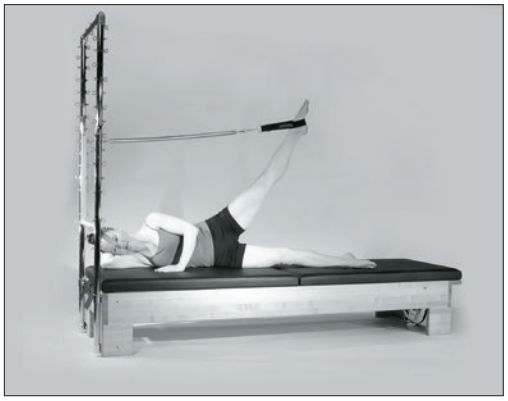
Boucles ou sangles à fermeture velcro autour des chevilles ou des voûtes plantaires

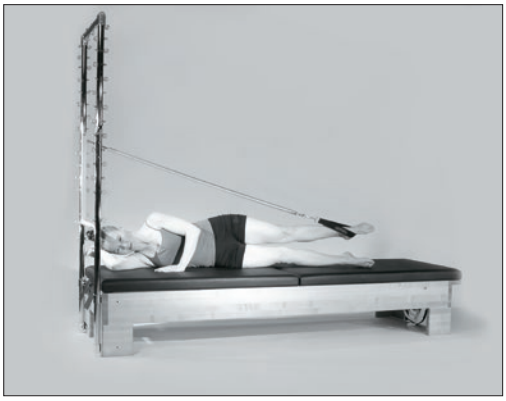
Concentration
- Respiration : expirer en descendant, inspirer en montant
- Correction du couché latéral (taille droite, hanches et épaules alignées)
- Creuser les abdominaux
- Stabilité pelvienne et isolation de la jambe par rapport au pelvis
- Renforcement de l'adducteur, des ischio-jambiers médians et de la rotation externe

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

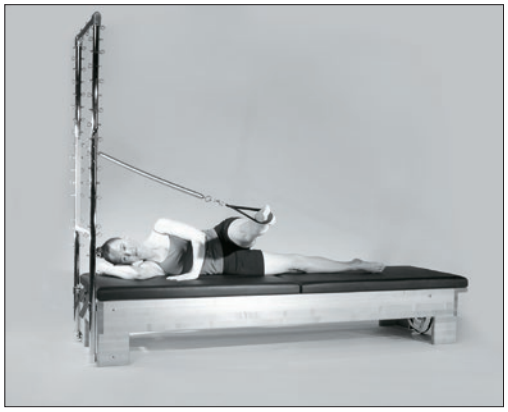
Position de départ
- Se coucher sur le côté sur le Tower avec l'arrière du corps parallèle au bord arrière du matelas et les jambes légèrement en avant.
- Soutenir le corps en se tenant au montant avec le bras inférieur ou en posant la tête sur ce dernier.
- Placer la boucle autour de l'arceau.

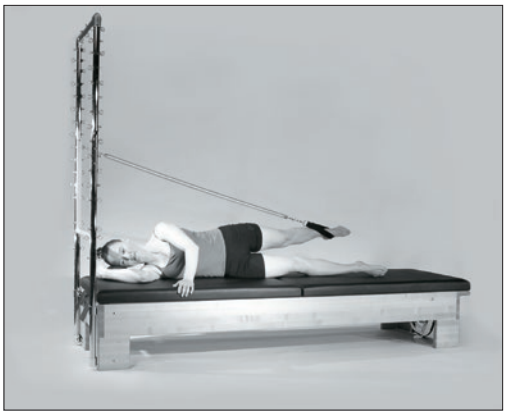
Exercice standard
- Ramener la jambe du haut vers la jambe du bas.
- Maintenir un couché latéral correct.
- Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur (plus grande amplitude du mouvement) ou tournées vers l'intérieur.





Traction des adducteurs





Battement de pied avant-arrière

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

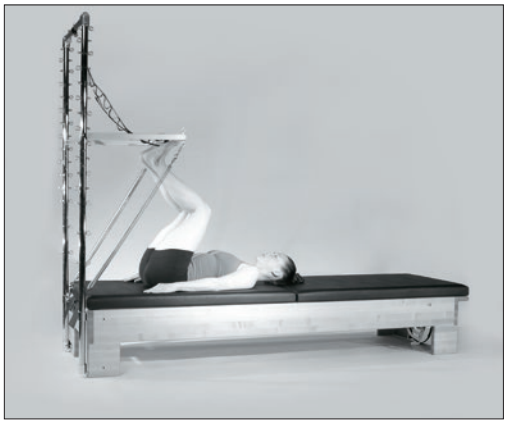
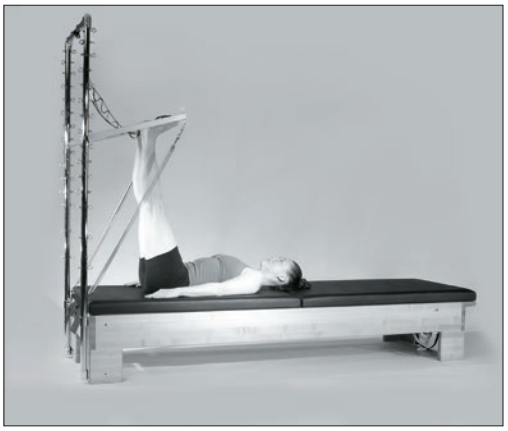
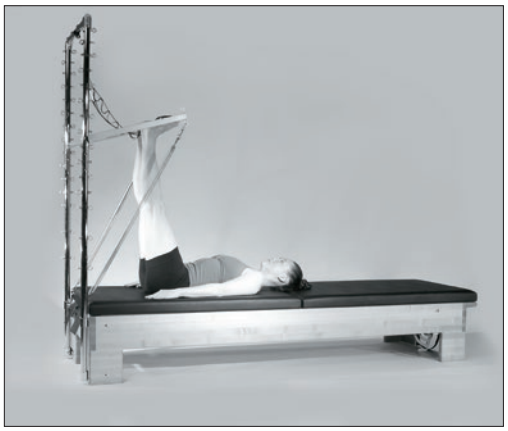
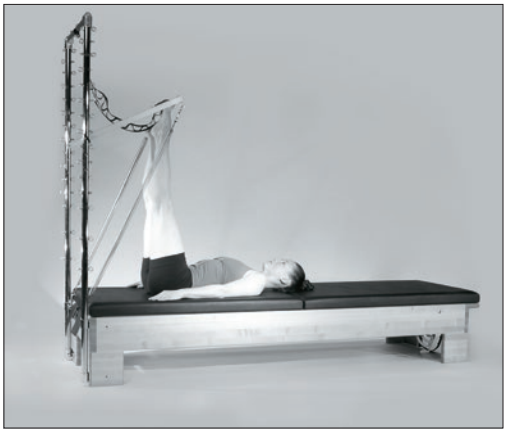
Position de départ
Position de décubitus dorsal sur le Tower avec les pieds sur la barre Push-through et les ressorts attachés depuis la position basse sur la barre Push-through

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 position de départ.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe




Pliés

Flexion plantaire

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.







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

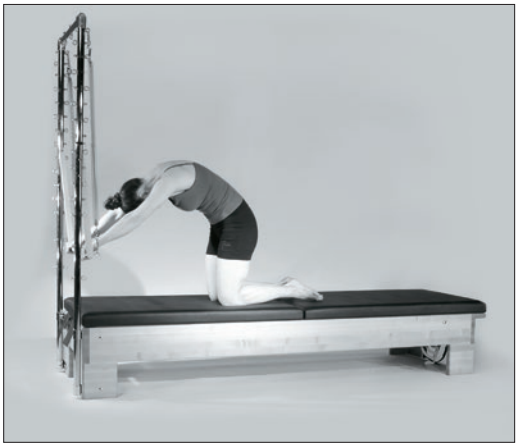
À genoux sur le banc, mains tenant la barre articulée près du buste.

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® Rialto Reformer™ mit Turm



Anweisungen im Dokument behalten Änderungen vor. Bitte halten Sie Rücksprache bezüglich der separaten Anweisungen für die aktuellste Version.

Besuchen Sie pilates.com/patent, um vollständige und aktuelle Informationen zu Balanced Body-Produktpatenten zu erhalten.

balanced body®

CE EC REP EMERGO EUROPE Prinsessegracht 20 2514 AP The Hague The Netherlands

Balanced Body, Inc Sacramento, CA 001-916-388-2838

RIALTO REFORMER ™ / TURM CE ANWEISUNGSHANDBUCH

Inhaltsverzeichnis

- » Rialto Reformer Einleitung und Funktionen
- » Montage des Balanced Body Rialto Reformers
- » Reformer-Übungen »Wie man Ihren Reformer Tower Combo installieren läßt
- » Tower Übungen (Turmübungen)

Wichtig:

Dieses Anweisungshandbuch richtet sich an medizinische Fachkräfte und Fitnessexperten oder Personen mit Erfahrung in der Verwendung dieses Geräts. Wenn es eine Frage bezüglich der Angemessenheit einer bestimmten Bewegung gibt, wenden Sie sich bitte an eine(n) zugelassene(n) Facharzt/ Fachärztin.

Sicherheitshinweis: Achtung – Rialto Reformer enthält brennbare Stoffe, bitte von unmittelbarer Einwirkung von Feuerwärme fernhalten.

EINLEITUNG

Der Reformer ist das am weitesten verbreitete Pilates-Gerät, das heute erhältlich ist. Mit einem Holzrahmen, einem beweglichen Schlitten, einer Fußstange, Federn und verstellbaren Seilen hat der Fitnesspionier und Erfinder Joseph Pilates eine Maschine geschaffen, die nahezu jeden Körperteil anspricht.

Verschiedene Federstärken bieten Widerstand und Unterstützung, während der Benutzer auf die Fußstange drückt, an Seilen oder Gurten zieht und auf dem Schlitten sitzt oder steht. Die Übungen variieren von einfachen isolierten Bewegungen der Arme und Beine bis zu komplexen Übungen am ganzen Körper. Die Übungen bieten ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining für jeden - vom sitzenden Büroangestellten bis zum Hochleistungssportler und bis zu den Benutzern mit Körper- oder Gesundheitsverletzungen. Die Benutzer beenden eine Trainingseinheit, in der sie sich erfrischt und energetisiert fühlen, ohne die üblichen Schmerzen und Müdigkeit, die bei einem vorherigen Training häufig auftreten.

BESONDERE EIGENSCHAFTEN VON BALANCED BODY RIALTO REFORMER™

Kopfstütze

Die Kopfstütze dient der optimalen Unterstützung von Kopf, Nacken und Schulter bei Rückenlage. Zur Festlegung der optimalen Position des Patienten sollten sich die Ohren in einer Linie über der Schultermitte befinden und die Kieferachse sollte rechtwinklig zum Schlitten stehen. Rialto Reformer hat drei Kopfstützenpositionen, die durch einen Stützblock unter die Kopfstütze eingestellt werden:

Niedrige (flache) Position – Stützblock ist nach oben zur Kopfstütze geklappt. Es wird für Patienten mit relativ flachen Brustwirbelsäulen und flachen Brustkörbe für Füße und Beinübungen und für beliebige Rückenübungen verwendet

Sicherheitshinweis: Die flache Kopfstützenposition wird für alle Patienten bei den Übungen verwendet, bei denen sie auf ihre Schultern rollen. Die flache Kopfstütze bewahrt den Anwender vor einer Überdehnung der Halswirbelsäule und vor Halsverletzungen.

Mittlere Position – Stützblock befindet sich auf der mittleren Kerbe des Stützblocks.

Hohe Position (oben) – Unterseite des Stützblocks ist auf dem Schlitten. Diese Einstellung verwendet man bei Anwendern mit vorstehender Kopfhaltung oder tiefem Brustkorb, um eine korrekte Ausrichtung zu erleichtern.

Hinweis für Trainer: ein Handtuch kann zusätzlich oder anstelle der Kopfstütze verwendet werden, um die Höhe des Kopfes optimal einzustellen.

EINSTELLUNGEN DER SCHULTERSTÜTZEN

Die Schulterstützen von Rialto Reformer können zur Anpassung an schmale oder breite Schultern seitlich verstellt werden.
Um die Schulterstützen zu entfernen, drehen Sie den schwarzen Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn und entfernen Sie ihn.
Sie können dann die Schulterstützen herausheben.

Schmale Schultern – in dieser Position werden die Schulterpolster zur Kopfstütze hin verschoben.

Breite Schultern – in dieser Position sind die Schulterpolster von der Kopfstütze weg verschoben.

Tauschen Sie die Schulterstützen, um zwischen diesen beiden Positionen zu wechseln.

HORIZONTALE SCHLITTEN UND SPRINGBAR EINSTELLUNGEN

Mit dem Rialto Reformer kann die Startposition des Schlittens für Benutzer unterschiedlicher Körpergröße angepasst werden. Um den Federbalken zu bewegen, hängen Sie die Federn aus und heben Sie den Federbalken an, um ihn in den gewünschten Gang an den Federbalkenhalterungen zu bringen.

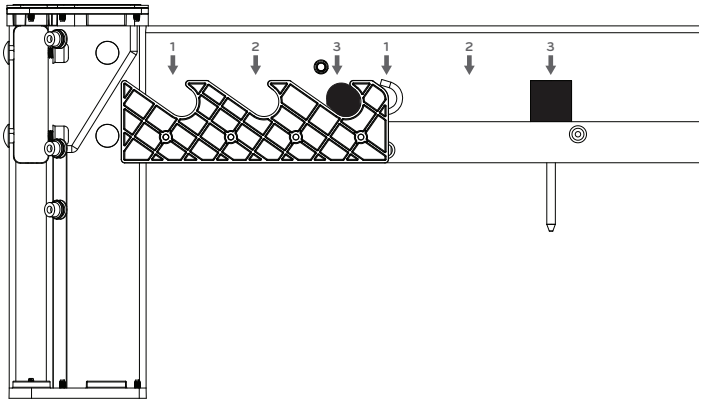
Gang 1: in dieser Position befindet sich der Federbalken am Fußstangenende des Reformers. Der Schlittenstopper befindet sich ebenfalls in der Position, die dem Fußstangenende am nächsten ist. Dies schafft den kürzesten Abstand zwischen den Schulterstützen und dem Fußbügel. Es wird für kleinwüchsige Benutzer verwendet oder wenn eine erhöhte Knie- und Hüftbeugung gewünscht wird.

Gang 2: in dieser Position befindet sich der Federbalken im mittleren Gang und der Schlittenstopper befindet sich in dem mittleren Loch der Schiene. Der Abstand b / w der Schulterstütze und der Fußstange ist höher als bei dem Gang 1.

Gang 3: in dieser Position ist der Federbalken am weitesten von der Fußstange des Reformers entfernt und der Schlittenstopper befindet sich in dem Loch, das am weitesten von dem Fußbügel entfernt ist. Es wird für großwüchsige Benutzer oder Benutzer mit eingeschränkter Knie- und Hüftbeugung verwendet.

Eine Einstellung von Fußbügel-/ Federstange sollte dem Benutzer eine Hüftbeugung von etwas weniger als 90 ° ermöglichen, wenn der Schlitten vollständig für Fuß- und Beinarbeit eingestellt ist.

Der Rialto hat eine visuelle Anleitung, um anzuzeigen, in welcher Position sich Federstab und Stopper befinden. Die Positionsanzeigen für Anschlag und Federleiste sollten übereinstimmen. Bitte beachten Sie die Abbildung unten.



EINSTELLUNGEN VON FUSSBÜGEL

Um den Fußbügel vertikal einzustellen, drücken Sie beide Hebel an den Seiten des Fußbügels, bis Stifte aus beiden Löchern herauskommen. Bewegen Sie den Fußbügel auf die gewünschte Höhe und lassen Sie die Hebel los, damit beide Stifte vollständig in die neuen Löcher einklinken. Bitte beachten Sie, dass die Fußbügel durch gleichzeitiges Drücken der beiden Hebel bewegt werden.

Vertikale Stange – drücken Sie die Hebel zusammen, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie den Fußbügel, sodass die Stifte mit der oberen Position auf der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte vollständig in beide Löcher eingeklinkt werden. Diese Position macht den Raum zwischen den Schultern und dem Fußbügel am kürzesten. Dies erhöht die Kniebeugung in Fuß- und Beinarbeit, erhöht die Beugung des Rumpfes und der Hüfte bei sogenannten Elefanten und kann für kleinwüchsige Benutzer in Arbeiten im Knien und Hocken nützlich sein. Diese Position wird für Fuß- und Beinarbeit bei kleinwüchsigen Benutzern und bei Benutzern verwendet, die Schwierigkeiten haben, ihre Rückenlage aufgrund einer erhöhten Lendenlordose oder eines engen Rückens zu halten.

Hoch – drücken Sie die Hebel, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie einen Fußbügel, sodass die Stifte mit der zweiten Position von oben auf der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte vollständig in beide Löcher einklinken. Diese Position macht den Abstand zwischen den Schulterstützen und der Fußstange länger als die vertikale Stangenposition. Diese Position wird auch für Fuß- und Beinarbeit bei kleinwüchsigen Benutzern und bei Benutzern verwendet, die Schwierigkeiten haben, ihre Rückenlage aufgrund einer erhöhten Lendenlordose oder eines engen Rückens zu halten.

Mittel – drücken Sie die Hebel zusammen, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie den Fußbügel, so dass die Stifte mit der dritten Öffnung von der oberen Position auf der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte in beide Löcher einrasten. Diese Position macht den Abstand zwischen den Schulterstützen und dem Fußbügel länger als die hohe Position. Dies verringert die Kniebeugung bei Fuß- und Beinarbeit, verringert die Beugung des Rumpfes und der Hüfte bei sogenannten Elefanten und kann für großwüchsige Benutzer nützlich sein. Diese Position gilt in den meisten Schulen als Standard für Fuß- und Beinarbeit.

Niedrig – drücken Sie die Hebel, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie Fußbügel, so dass die Stifte mit dem vierten Loch von der oberen Position auf der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte in beide Löcher einrasten. Die tiefe Stangenposition legt den Abstand zwischen den Schulterstützen und der Fußstange auf maximale Länge. Dies verringert die Kniebeugung bei Fuß- und Beinarbeit, verringert die Beugung des Rumpfes und der Hüfte bei sogenannten Elefanten und kann für großwüchsige Benutzer nützlich sein.

Keine Stange – drücken Sie die Hebel zusammen, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie die Fußstange, sodass die Stifte mit der Position des unteren Lochs in der Einstellung des Fußbügels übereinstimmen. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte in beide Löcher einrasten. Diese Position wird verwendet, um die Stange für Stehübungen und für Übungen, bei denen der Benutzer auf einer Kiste liegt, aus dem Weg zu bewegen. Federn werden verwendet, um den Widerstand für verschiedene Übungen am Reformer einzustellen. Es gibt über 30 verschiedene Widerstandseinstellungen, die am Reformer verwendet werden können.

Vorgeschlagene Federeinstellungen werden unter den einzelnen Übungen vermerkt.

FEDERGEWICHT

Der Widerstand des Reformers wird durch die Anzahl der Federn gekennzeichnet, die für eine bestimmte Übung verwendet werden. Das angezeigte Federgewicht ist eine empfohlene Startposition. Individuelle Anpassungen können je nach den Bedürfnissen des Benutzers und der individuellen Übung vorgenommen werden.

1 Feder (leicht): es wird für Armarbeit oder an Stellen verwendet, an denen der Schlitten leichte Unterstützung bietet.

2 Federn (leicht bis mäßig): für Armarbeit, Beinarbeit und Übungen, bei denen der Schlitten den Benutzer stützt.

2 - 4 Federn (mäßig bis schwer): hauptsächlich für Beinarbeit und zur Erhöhung des Widerstandes für stärkere Benutzer.

Alle Federn: es wird verwendet, um den Widerstand zu maximieren oder um den Schlitten für die Ausführung von Short-Box- Bauchmuskelübungen zu stabilisieren.

Keine Federn: Für zusätzliche Schwierigkeiten bei Übungen, bei denen der Benutzer den Schlitten kontrollieren muss (kniende Bauchmuskeln, sogenannten Elefanten, lange Dehnübungen).

SPRUNGÜBUNGEN BZW. STEIGERUNGEN FÜR DEN RIALTO REFORMER

Bitte beachten Sie, dass diese Federkombinationen die übliche Progression für eine neue Standardmaschine darstellen und je nach Alter und spezifischer Stärke Ihrer Federn leicht variieren können.

FARBCODIERUNG DER FEDERN

Die folgende Farbcodierung ist Standard für alle Typen von Balanced Body Reformer. Reformer können mit verschiedenen Federkombinationen konfiguriert werden. Die standardmäßige Rialto Reformer Federkonfiguration wird mit 3 roten, 1 blauen und 1 grünen Federn geliefert.

Gelb – Sehr leicht
Blau – Leicht
Red – Mäßig
Grün – Schwer

SPRUNG-ANSCHLUSSSTELLEN

A - Schwerer (der Federbalken ist nahe am Rahmen oder die Feder ist am Drehknopf befestigt)

B - Leichter (der Federbalken ist nah am Schlitten oder die Feder ist an der Haken)

Leicht	Mittel	Stark
B – blau	B – blau, rot	B – 3 rot
A – blau	A – blau, rot	A – 3 rot
B – rot	B – blau, grün	B – 2 rot, grün
A – rot	A – blau, grün	A – 2 rot, grün
B – grün	B – 2 rot	B – 3 rot, blau
A – grün	A – 2 rot	A – 3 rot, blau
	B – rot, grün	B – 3 rot grün
	B – 2 rot, blau	A – 3 rot, grün
	A – 2 rot, blau	B – 3 rot, grün, blau

SEILE UND LOOPS

Seile werden entsprechend den spezifischen Übungsanforderungen und der Benutzergröße angepasst. Viele Studios verwenden ein doppeltes Flauschband, das es dem Benutzer ermöglicht, die Griffe in zwei verschiedenen Längen zu haben, ohne die Seile neu einstellen zu müssen. Die im Anweisungshandbuch verwendeten Seileinstellungen sind:

Normale Schleifen: der Widerstand der Schleifen oder des Griffs ist an den Schulterstützen etwas straff. Mit dem doppelten Flauschband hält der Benutzer die längere Schleife. Es ist ein Standard für die meisten Übungen.

Kurze Flauschbänder: der Widerstand der Flauschbänder oder des Griffs ist an den Knöpfen, die die Schulterstützen an der Kopfstützenplatte befestigen, etwas straff. Mit den doppelten Flauschbändern hält der Benutzer ein kleineres Flauschband. Man verwendet für das Rudern und einige Armarbeitsübungen.

Sehr kurzes Flauschband: Flauschbänder oder Griff ist ca. 5 cm kürzer als die Kopfstütze. Man verwendet für kniende Armarbeit, die den Bügeln wie Brustausdehnung oder Schenkelstreckung gegenüberstellt.

Lange Flauschbänder: Flauschbänder oder Griff ist um eine Länge von einer Baumwolle-Schleife länger als Schulterstütze. Es wird für lange Wirbelsäulenstreckung oder für Füße in den Riemen für Benutzer mit engerem Oberschenkel verwendet.

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

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

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

VOLLSTÄNDIGE AUSRÜSTUNG

Federn
Feder Untersuchungen sind kritisch, um Ihre Ausrüstung in sicherem Betriebszustand zu bewahren. Alle ausbalancierte Körper Federn sollten spätestens aller zwei Jahre ausgetauscht werden. Bestimmte Umgebungen und Benutzungen können die Lebenserwartung der Federn verkürzen und Sie müssen vielleicht die Federn öfter wechseln. Deshalb ist es sehr wichtig die Federn regelmäßigen Abständen zu kontrollieren, weil abgenutzte oder alte Federn ihre Spannkraft verlieren und eventuell während der Benutzung brechen könnten. Falls eine Feder während der Benutzung bricht, kann dies zu Verletzungen führen.

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

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

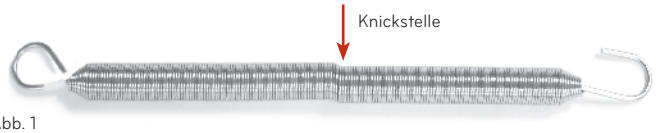


Abb. 1

Druckknöpfe
Schnappverbindungen auf Abnutzung überprüfen (monatlich).
Überprüfen Sie zuerst die ordnungsgemäße Funktion des Schnapphakens. Wenn sich der Schnapphaken nicht richtig zurückzieht und wieder einschnappt, muss die Feder sofort entfernt und die Schnappverbindung ausgetauscht werden. Die Ösenbolzen können zu übermäßiger Abnutzung der Schnapphaken führen. Wenn der Haken große Abnutzung aufweist, müssen Sie die Feder sofort entfernen und Balanced Body anrufen, um die Feder oder Schnappverbindung zu ersetzen. Siehe Abb. 2.


Abb. 2: Intakte Schnappverbindung: Keine Abnutzung am Haken. Beschädigte Schnappverbindung: Übermäßige Abnutzung am Haken.

ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

Alle Bolzen und Schrauben am Gerät festziehen (monatlich).
Stellen Sie sicher, dass alle Ösenbolzen, Muttern und Schrauben festgezogen sind. Siehe Abschnitt "Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben".

SEILE UND BÄNDER

Seilabnutzung (vierteljährlich). Die Seile müssen ausgetauscht werden, wenn der Kern des Seiles durch den Mantel sichtbar ist oder die Seile abgeflacht sind. Überprüfen Sie besonders jene Abschnitte des Seils, die an den Klemmen angebracht sind und über die Umlenkrollen laufen.

REFORMER

Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich).
Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

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

Standard-Federstange. Die Muttern der Federstangenhaken auf festen Sitz überprüfen. Siehe Abschnitt "Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben".

Federn untereinander austauschen (vierteljährlich). Sie können die Lebensdauer der Reformer-Federn verlängern, indem Sie vierteljährlich die Federn mit derselben Belastungsgrenze untereinander austauschen. Die Federn aushaken und an einer anderen Stelle der Federstange anbringen. Damit werden die Federn gleichmäßiger abgenutzt.

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

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



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

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

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

Fußgurtspannung bei Übungen mit Box. Wenn die Box und der Fußgurt verwendet wird, muss der Fußgurt immer gespannt sein (wobei die Schnappverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. Siehe Abb. 4.

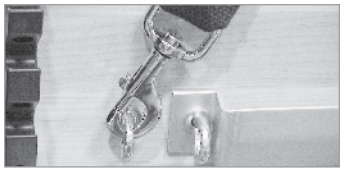


Abb. 4: Gespannter Fußgurt

WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

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

Die Federn aushaken und die gesamte Länge der Schienen mit einem weichen Tuch und einem milden handelsüblichen Reinigungsmittel wie z.B. Simple Green®, Fantastik® oder 409® reinigen. Niemals Scheuermittel oder raue Pads verwenden; diese können die Eloxierung der Schienen beschädigen. Zur Reinigung der Rollen halten Sie das Tuch gegen die Rollen, während Sie den Schlitten bewegen. Wenn Sie bei dieser Bewegung eine Unebenheit spüren, hat sich Schmutz an der Oberfläche der Schienen oder Rollen angesammelt. Haare und Schmutz aus den Schienen entfernen. Haare können sich um die Rollenachsen wickeln, ansammeln und ein Versagen der Rollen verursachen. Verwenden Sie eine Pinzette, um die Haare zu entfernen.

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

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

Fußstangenhalterungen (vierteljährlich). Überprüfen Sie bei allen Fußstangen mit Fußstangenhalterungen von Balanced Body, ob die Spitzschraube, die die Fußstangenhalterung mit der Fußstange verbindet, gerade so fest sitzt, dass sich die Halterung noch problemlos drehen kann. Beim Legacy Reformer muss die Spitzschraube festgezogen werden, um die Fußstangenhalterung zu arretieren.

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

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

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

TRAPEZ-TISCH (CADILLAC) & TÜRME

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

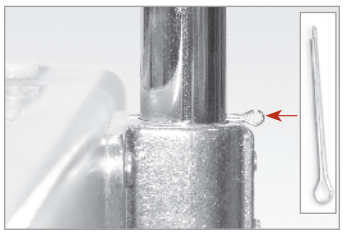


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapeztisch.

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

STÜHLE

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

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

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

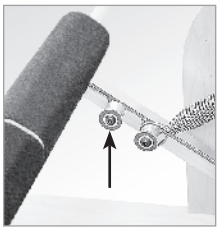


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

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

REINIGUNG & UND WARTUNG DER POLSTERUNG

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

Desinfizieren. Die Gerätepolsterung ist für antibakteriellen Schutz mit BeautyGard® beschichtet. Für zusätzliches Desinfizieren verwenden Da Desinfektionsmittel nach mehrmaliger Verwendung

Geruchsrückstände hinterlassen, wird empfohlen, den desinfizierten Bereich mit reinem Wasser und einem Schwamm oder weichem Handtuch nachzuwischen.

ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN

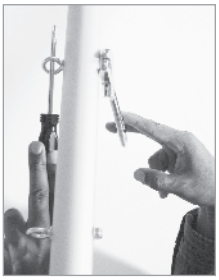


Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

Mit den Fingern Muttern und Schrauben auf festen Sitz überprüfen. Wenn Sie die Mutter oder Schraube mit Ihren Fingern drehen können, ist sie zu locker und muss festgezogen werden. Verwenden Sie dazu zuerst Ihre Finger, indem Sie die Muttern und Schrauben im Uhrzeigersinn drehen. Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie weiter festzuziehen. Schieben Sie einen Schraubendreher durch die Ösenbolzen, um diese festzuhalten, während die Muttern festgezogen werden. Verwenden Sie dazu nur Zeige- und Mittelfinger am Griff des Schraubenschlüssels (und nicht die ganze Hand).

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

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

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

INSPEKTION DER AUSRÜSTUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

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

1. Eine Beschreibung der Maschine einschließlich der Seriennummer, des Datums und des Ortes des Kaufs und des Herstellers. All diese Informationen sollten auf der Rechnung erscheinen.
2. Datum und Beschreibung aller erforderlichen Wartungs- und Inspektionsarbeiten.
3. Datum und Beschreibung jeder Reparatur, einschließlich Name und Kontaktinformationen für Person oder Unternehmen, die die Reparatur durchführt.

WARTUNGSPLAN

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

ERSATZTEILE

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

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

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

PODCASTS FÜR MONTAGE UND WARTUNG

Werfen Sie einen Blick auf unsere Bibliothek für Montage- und Wartungsvideos unter www.pilates.com\podcasts.

Montage von Balanced Body® Rialto Reformer™



balanced body®

Kontaktieren Sie uns
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
400-417 | 07.11.18

ERSATZTEILLISTE

DESCRIPTION	PART NO	QTY
Rote Federn	SPR9070	3
Blaue Feder	SPR7071	1
Grüne Feder	SPR9293	1
Soft-Touch-Schleifen (Paar)	101-036	1
Seile (Paar)	210-070	1
Schlittenverlängerungsstopper	200-211	1
Sitzkasten lite	108-350	1
Steigrohr	620-060	1
Schulterstützen-Set mit Drehregler	620-085	1
Fixierende Fußschlaufe	101-011	1
Fertig montierte Keilrolle	620-083	2
Motage von Fußbügel	620-081	1
Schwarzer Distanzhalter	620-073	2
Silberne Unterlegscheibe	GEN9203	2
Ansatzbolzen	GEN7541	2
5/16-Zoll Inbusschlüssel	GEN9050	1
5/32-Zoll Inbusschlüssel	GEN9282	1

INSTALLATION VON SCHLITTEN

1. Drehen Sie den Schlitten um und reinigen Sie sowohl die Räder als auch die gesamte Länge der Schienenflächen im Rahmen. Setzen Sie den Wagen vorsichtig in den Rahmen ein, wobei die Kopfstütze vom Ende der Standplattform weg zeigt.

BEFESTIGEN SIE DIE FEDERN AN DER UNTERSEITE DES SCHLITTENS

2. Lokalisieren Sie die Halterung mit fünf Schlitzen unter dem Schlitten. Haken Sie die Federn in die Schlitze ein. Der Haken sollte nach unten zeigen. Die Federn sollten durch die Nylonbandschleife geführt werden. Sehen Sie Abbildung A.

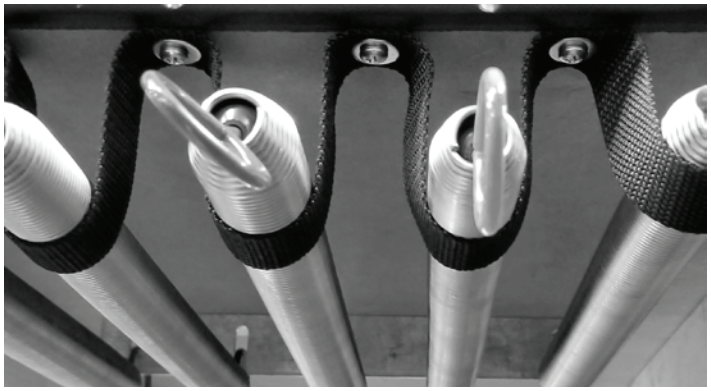


Abb. A

INSTALLIEREN SIE RISER TOWER (STEIGERTURM)

3. Riser Tower (Steigerturm) wird mit vormontierten Rollen geliefert. Führen Sie jedes Ende des Steigerturms durch das Loch in den Füßen im Kopfende des Reformers. Der Steigerturm sollte durch die Füße gehen und in der vorbestimmten Höhe anhalten. Sichern Sie den Steigerturm, indem Sie die obere Stellschraube in jedem Fuß mit dem mitgelieferten 5/32-Zoll Inbusschlüssel festziehen. Sehen Sie Abbildung B.

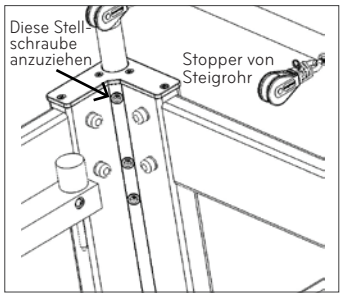


Abb. B

INSTALLIEREN SIE DIE SCHULTERRÜCKEN

4. Schulterstützen werden mit einer schwarzen Gewindeschraube montiert. Platzieren Sie die Schulterstützen in die Kerbe am Kopfende des Schlittens und fädeln Sie die schwarze Schraube ein. Sehen Sie Abbildung D.

   Hinweis: Damit die Schulterstützen vollständig gesichert sind, muss die Schraube fest eingeschraubt werden.

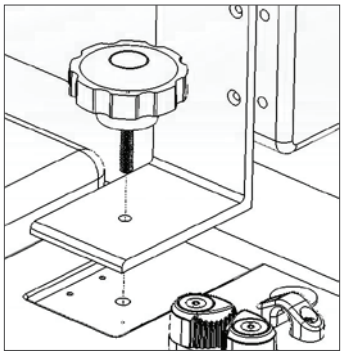


Abb. D

Hinweis: Die Schulterstützen können in zwei Positionen montiert werden. Eine Position ist breiter und bequemer für breite Schultern. Tauschen Sie die linke und rechte Schulterstütze aus, um zwischen Standard- und erweiterte Konfigurationen zu wechseln.

BEFESTIGEN SIE DIE SEILE

5. Um die Seile zu befestigen, müssen Sie zuerst mindestens eine Schlittenfeder an der Federleiste einrasten lassen, um den Schlitten in Position zu halten. Rollen Sie die Seile ab und trennen Sie sie. Befestigen Sie eine Baumwollschleifen am Ende jedes Seils und hängen Sie die Schleifen an den Schulterstützen auf. Befestigen Sie das



Abb. C

andere Ende jedes Seils durch eine Seilrolle und wieder in die Fockschotbelegklemmen am Schlitten, um die Länge einzustellen. Achten Sie darauf, dass Sie die schwarzen Augenbänder auf beiden Seiten der Fockschotbelegklemmen durchgehen, wie es in Abbildung C gezeigt wird. Schieben Sie das Seil immer fest in die Klemmen, um eine gute Griffigkeit zu gewährleisten.

INSTALLIEREN SIE FUSSBÜGEL

Die Installation kann von einer Person durchgeführt werden. Es ist jedoch einfacher und sicherer, je eine Person auf jeder Seite zu haben.

6. Heben Sie den Fußbügel mit einer Rastnut der Abdeckung des Fußbügels von der Trägerplatte auf. Während Sie den Kolbenlenkarm zusammendrücken, führen Sie den Fußbügel über die Außenseite der Drehzapfenplatten. Abb. E

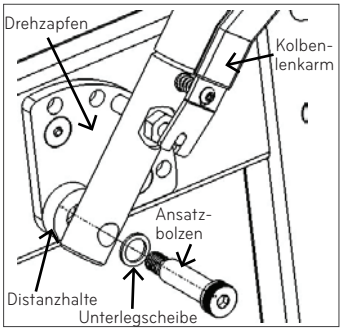
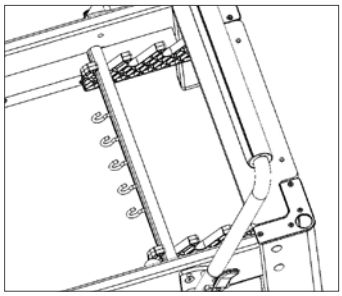


Abb. E

7. Richten Sie jeden Stift von Fußbügel mit demselben Loch in jeder Drehplatte aus. Während Sie den Fußbügel noch abstützen, lösen Sie den Kolbenlenkarm, um die Drehplatte zu greifen. Stellen Sie sicher, dass die Stifte auf beiden Seiten eingerastet sind. Sehen Sie Abbildung E als Referenz
8. Schwenken Sie leicht den Fußbügel, bis das große Loch an der Unterseite des Fußbügels mit dem verbleibenden Loch in der Drehplatte ausgerichtet ist. Schieben Sie den Ansatzbolzen mit einer Unterlegscheibe durch das große Fußbügelloch. Der schwarze Abstandshalter verläuft durch den Bolzen und zwischen der Fußstange und der Drehplatte. Die Plastikseite des Abstandshalters sollte zum Fußbügel zeigen. Schrauben Sie dann die Schulterschraube mit dem großen Inbusschlüssel (5/16 – Zoll) so fest wie möglich in die Zapfenplatte. Wiederholen Sie es auf der anderen Seite. Sehen Sie Abbildung E als Referenz.

INSTALLIEREN SIE DEN FEDERBALKEN

9. Der Federbalken wird mit der entsprechenden Hardware geliefert. Installieren Sie es mit den Haken nach oben in die Zahnräder unter der Fußstange. Sehen Sie Abbildung F.


Abb. F

REINIGUNG UND WARTUNG

Reinigung

Reinigen Sie alle Hautkontaktteile nach jedem Gebrauch, einschließlich Schlitten, Schulterstützen, Kopfstütze und Fußbügel. Verwenden Sie eine Lösung aus einer weichen Seife und Wasser. Gründlich trocknen.

BB-Polstermittel haben einen eingebauten antimikrobiellen / antibakteriellen Schutz. Verwenden Sie für leichte Verschmutzungen eine Lösung von 10% Haushalts-Spülmittel mit warmem Wasser, das mit einem weichen, feuchten Tuch aufgetragen wird. Bei Bedarf kann auch eine Lösung aus flüssigem Reinigungsmittel und Wasser mit einer weichen Bürste angewendet werden. Bei stärkeren Verschmutzungen wenden Sie sich bitte an die technische Unterstützung von Balanced Body. Radspuren und Räder sollten regelmäßig mit einem Tuch gereinigt werden, um sicherzustellen, dass der Schlitten ruhig und leise fährt.

Hand- und Fußbänder regelmäßig waschen. In den Kopfkissenbezug legen, im Schonwaschgang waschen und an der Luft trocknen lassen.

Wenn Sie Fragen zur Reinigung haben, wenden Sie sich bitte an die technische Unterstützung von Balanced Body.

Schmierung und Einstellung

Seilrollen regelmäßig mit Silikonspray schmieren. Vorsicht vor übermäßigem Sprühen. Verwenden Sie niemals "nasse" Schmiermittel wie WD40 oder Öl.

BEI FRACHTSCHÄDEN

Bei Frachtschäden stellen Sie sicher, dass Sie das gesamte Verpackungsmaterial behalten. Bitte rufen Sie Vertreter von Balanced Body innerhalb von 3 Tagen an.

GIBT'S FRAGEN?

Bitte wenden Sie sich an den technischen Benutzerdienst von Balanced Body unter 1-800-PILATES (USA) oder + 1-916-388-2838 (International).

Reformer ÜBUNGEN

DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSAUFBAU

Stufe: Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

Wiederholungen: gibt an, wie oft ein bestimmter

Bewegungsablauf durchgeführt wird.

Federn: gibt an, wie viele Federn für eine Übung angebracht sein sollen.

Fußbügel: gibt die ordnungsgemäße Stellung des Fußbügels bei einer Übung an.*

Kopfstütze: gibt die ordnungsgemäße Stellung des Kopfstütze bei einer Übung an.*

FUSSÜBUNGEN, ALLE STUFEN

10 Wiederholungen Federn: 2 – 4 Federn
Fußbügel: mittig oder hoch / Kopfstütze: oben

Schwerpunkt der Übung

» Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen in neutraler Wirbelsäulenposition
» Beckenstabilität
» Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
» Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
» Kreislauf
» Isolierung – lösen unnötiger Spannungen in Oberkörper und Hüften

Vorsicht bei

Empfindlichen Fußgelenken, Knien, Hüftbeugeproblemen, Stauchungen der Wirbelsäule

Ausgangspositionen

Legen Sie sich in Rückenlage auf dem Schlitten, Füße auf dem Fußbügel, Beine hüftbreit auseinander.

Fersen

Die Fersen sind auf dem Fußbügel. Drücken Sie sich ab und danach wieder zurück in Ausgangsposition.

Zehen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, Fersen leicht angehoben. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Klammerfuß

Die Fußballen um den Fußbügel legen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Pilates V

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, nach außen gedreht, leicht entlastet, Fersen zusammen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Beugen / Relevé

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, parallel, die Beine sind durchgedrückt. Fußsohle nach vorne drücken, Fußsohle nach hinten ziehen, Knie beugen, dann zurück in die Ausgangsposition drücken.

Schlaufen: gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.*

Schwerpunkt der Übung gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.
Vorsicht bei: weist auf die körperliche Verfassung des Anwenders hin, die ihn/sie einschränkt oder gar ganz von der Übung ausschließt. Die Übungen müssen dann evtl. auf diese Personen angepasst werden.

Vorgaben: Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.

Ausgangsposition: gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

* Falls anwendbar


Fersen


Zehen


Klammergriff


Pilates V





2. Position

» Die Fersen liegen jeweils außen am Fußbügel, leicht nach außen gedreht. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Auf-der-Stelle-Laufen

» Die Fußballen sind auf dem Fußbügel. Eine Ferse nach hinten ziehen, das andere Knie beugen. Beine abwechselnd 20 – 50 mal wiederholen.

STREITWAGEN, STUFE 1

10 Wiederholungen **Federn: 1 – 2**
Fußbügel: kein **Schlaufen: kurz**
Schwerpunkt der Übung

- Atmung – Ausatmen beim Zurücklehnen / Einatmen beim Aufrichten, oder umgekehrt.
- Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Stärkung der Bauchmuskulatur
- Schultern sind unten
- Hals ist gestreckt
- Entspannte Hüftbeugemuskeln

Vorsicht bei: Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

Vorgaben: Bequeme Wirbelsäulenbeugung möglich

Ausgangsposition

Mit Blick zu den Seilen hinsetzen. Die Knie gebeugt. Die Schlaufen in den Händen halten, dabei die Arme gerade mit lockerem Ellenbogen halten.

Standardübung
Schlaufen mit gerader Armhaltung festhalten. Vorwärts rollen, mit geradem Oberkörper zurücklehnen, zurückrollen und dabei die Wirbelsäule leicht wieder vorbeugen.

Schiefe Variante
Die Knie zur einen Seite und den Rumpf zur anderen Seite drehen, zurücklehnen, danach 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

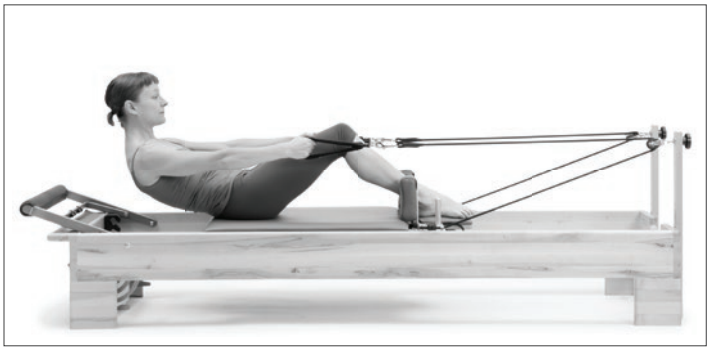
- Stoßweise Atmung – Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- Eingezogene Bauchmuskulatur
- Stärkung der Bauchmuskulatur
- Schultern sind unten
- Hals ist gestreckt

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.

KOORDINATION, STUFE 2

6 Wiederholungen **Federn: 1 – 2**
Fußbügel: kein **Schlaufen: normal** **Kopfstütze: oben**
Schwerpunkt der Übung

- Atmung – Am Startpunkt einatmen, am Endpunkt ausatmen. Beim Einatmen öffnen/schließen, beim Ausatmen zurück in Startposition.
- Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- Eingezogene Bauchmuskulatur
- Stärkung der Bauchmuskulatur
- Stärkung der Adduktoren
- Schultern sind unten
- Hals ist gestreckt

Vorsicht bei
Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

Vorgaben
„Hundreds" auf der Matte oder dem Reformer

Ausgangsposition
In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90° -Winkel, Hände umfassen die Schlaufen, die Ellenbogen bilden einen 90° -Winkel und die Oberarme liegen auf dem Schlitten.

Standardübung
Beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten in die Hundreds-Position greifen die Arme zur Seite. Die Beine öffnen und schließen. Zuerst die Knie beugen, danach Kopf ablegen und mit den Armen wieder zurück in die Ausgangsposition.

ENTGEGENGESETZTES BAUCHMUSKELTRAINING, STUFE 4

10 Wiederholungen **Federn: 1 – 2**
Fußbügel: kein **Schlaufen: normal**
Schwerpunkt der Übung

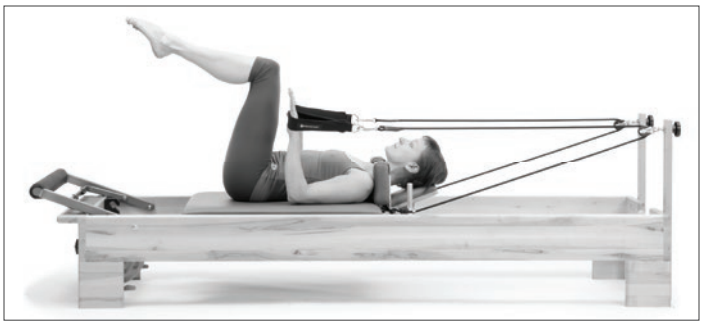
- Atmung – zum Anziehen der Knie ausatmen, einatmen beim Entlasten
- Stärkung der Bauchmuskulatur
- Stärkung des Iliopsoas-Muskels
- Koordination von Iliopsoas und Abdomen (Bauchmuskulatur)
- Angedrückte Wirbelsäule
- Schultern sind unten
- Hals ist gestreckt

Vorsicht bei
Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

Vorgaben
Roll-up auf der Matte, starke Bauchmuskulatur, in der Lage die Wirbelsäule angedrückt zu halten.

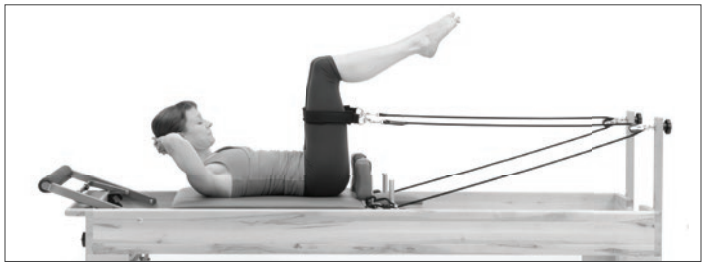
Ausgangsposition
Gehen Sie in Rückenlage mit angedrückter Wirbelsäule und Gesicht zu den Seilen. Die Knie sind um 90° angewinkelt.
Die Schlaufen sind um die Knie. Der Kopf wird durch die Hände unterstützt, die Ellenbogen sind breit.

Standardübung
Wirbelsäule angedrückt halten, Bauchmuskeln herausdrücken und die Knie mehr als 90° heranziehen bei gleichzeitiger Beugung des Rumpfes und Anheben des Kopfes. Beine wieder ablegen und Wirbelsäule angedrückt halten.











Schräge Variante
Rumpf nach rechts drehen, mit der linken Hand das rechte Knie erfassen. Das Knie beim Übergriff des Armes zur Brust ziehen (4 – 8 mal auf einer Seite wiederholen, danach wechseln).

BAUCHMUSKELTRAINING, KNIEND, STUFE 1-2

10 Wiederholungen **Federn: 0 – 2**
Fußbügel: kein **Schlaufen: kein**
Schwerpunkt der Übung

- Atmung – Beim Anziehen der Knie ausatmen, zur Rückkehr in die Ausgangsposition einatmen
- Beckenstabilität
- Stärkung der Bauchmuskulatur
- Beckenstabilität
- Stabilität der Schulterblätter

Vorsicht bei
Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksproblemen, Unvermögen sich hinzuknien

Vorgaben
Auf „allen Vieren" (auf Knien und Händen abgestützt) mit durchhängendem Rücken (Hohlkreuz) auf der Matte (Bauchmuskelübung „schwangere Katze")

Ausgangsposition
Auf allen Vieren kniend mit Blick zu den Riemen und den Händen an den Rahmenkanten.

Standardübung (flacher Rücken)
Die Knie sind gegen die Schulterstützen gedrückt und der Blick ist zu den Riemen gerichtet. Die Wirbelsäule in neutraler Position parallel zum Boden halten. Den Schlitten durch Beugen der Hüften in Richtung Kopf ziehen.

Variante – Schräg 1
Beide Hände so auf den Rahmen legen, dass der Rumpf seitlich gebeugt und gedreht werden kann während die Hüften so starr wie möglich bleiben. Beiden Beine bei immer größer werdenden Rumpfbewegungen heranziehen.

Variante – Einbeinig 1
Ein Bein vom Schlitten abheben und hinter die Kniekehle des anderen Beines legen, Schultern dabei so starr wie möglich halten. Bein bei gerader Rückenposition ranziehen



Ausgangsposition, mit Blick auf die Riemen



Gerader Rücken



Schiefe Variante 1

FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

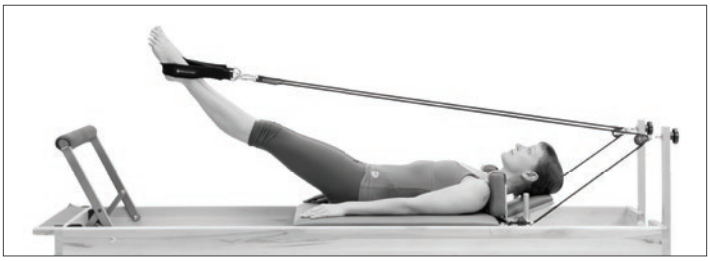
6 Wiederholungen **Einstellung: 2 Federn**
Fußbügel: beliebig **Schlaufen: normal**
Schwerpunkt der Übung

- 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

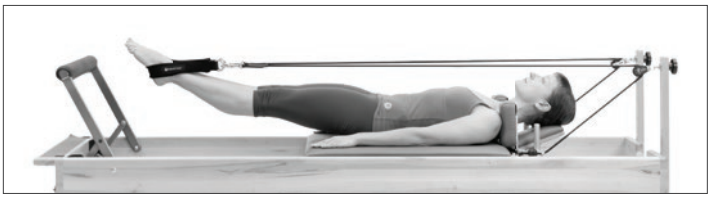
Vorgaben
Adäquate Beweglichkeit der Kniesehne, Fähigkeit den Rücken zu stabilisieren, „Hundreds"

Ausgangsposition
In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen



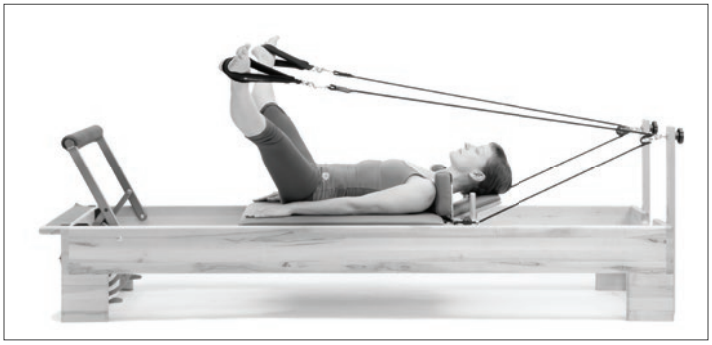
Beinsenker
Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.





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

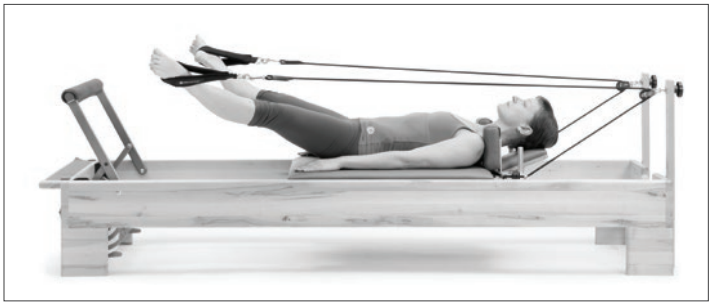
Beinschere
Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine zur Seite hin spreizen und wieder zusammenführen.



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.





Ziehen der Riemen/Seile



Ziehen der Riemen/Seile mit Anhebung des Oberkörpers

COBRA, (STUFE 2)

Ausgangsposition:
Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen. Gesicht zeigt in Richtung Fußbügel (mittig oder unten). Hände umfassen den Bügel.

Arme durchdrücken:
Dann die Arme in Richtung Bügel einknicken und danach wieder hochdrücken. Den Rumpf dabei wieder so hochdrücken, bis er gerade ist. Ellenbogen beugen.



Cobra

BOX LANG - SCHWAN, STUFE 4

4 Wiederholungen **Federn: 2** **Box: längs**
Fußriemen **Fußbügel: kein**
Schwerpunkt der Übung
» Atmung - veränderlich
» Anhebung der Bauchmuskulatur
» Stärkung der Rückenstreckmuskulatur
» Stärkung der Gesäßmuskeln und Kniesehnen
» Schultern sind unten
» Hals ist gestreckt

Vorsicht bei
» Rückenbeschwerden, Knieproblemen, Männer brauchen evtl. eine Polsterung

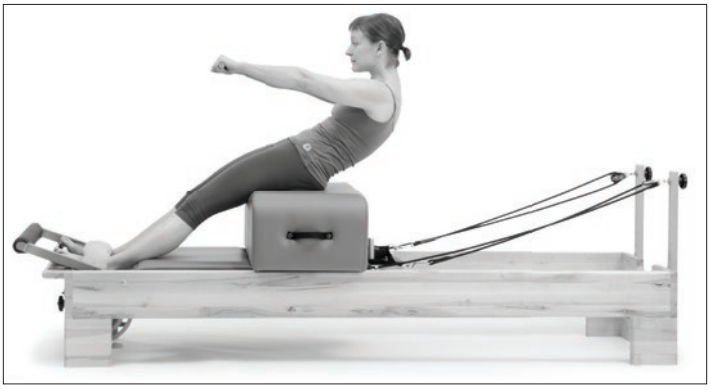
Vorgaben
» Swan auf der Matte, Swan Dive, Rückendehnung an der Ladder Barrel

Ausgangsposition
» Nach vorne übergebeugt mit den Hüften auf der Kante des längs platzierten Kastens liegen, die an der Fußbügelseite liegt. Die Fußballen sind am Rahmen, die Beine gerade mit leicht auswärts gedrehten Füßen, die Arme in Position 2.

Variante 1
» Rumpf bei gleichzeitiger Beugung der Knie aufrichten
» Beine wieder strecken und in Ausgangsposition zurückkehren.

Variante 2
» Mit gebeugten Knien beginnen. Beine strecken und Rumpf der Länge nach vom Kasten abheben. Die Knie beugen und Rücken strecken. Die Beine strecken und schweben, danach in Ausgangsposition zurückkehren.











BOX KURZ – BAUCHMUSKELÜBUNGEN, ALLE STUFEN

6 Wiederholungen **Federn: 4 – 5** **Box: quergelegt (kurz)**
Riemen: Fußriemen **Stab in der Hand**
Schwerpunkt der Übung
» Atmung – einatmen/vorwärts, ausatmen/rückwärts, oder umgekehrt
» Stärkung der Bauchmuskulatur
» 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.







BECKENLIFT, STUFE 2

6 Wiederholungen Federn: 2 – 3 Kopfstütze: unten
Schwerpunkt der Übung
» Atmung – ausatmen/aufwärts, einatmen/abwärts, ausatmen/vorgleiten, einatmen/zurückgleiten
» Stärkung der Kniesehnen und der Gesäßmuskulatur
» Eingezogene Bauchmuskulatur
» Beckenstabilität
» Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei
» Rückenproblemen, eingeschränkter Beweglichkeit der Knie, eingeschränktes Aufrichtvermögen mit Halswirbelproblemen.

Vorgaben
» Beckendrücker auf der Matte

Ausgangsposition
Flach auf dem Rücken liegend. Fußballen oder Fersen sind auf dem Fußbügel. Beine sind parallel oder die Füße haben eine V-Form. Die Hüften sind nach außen gedreht.

Standardübung
Becken vom Schlitten abheben. Zurückdrücken. Hüften bleiben dabei auf einer Höhe. Schlitten zurückschieben. Hüften absetzen.

Beinpositionen
» Beine parallel, Fersen unter den Gesäßknochen
» Beine parallel mit geschlossenen inneren Schenkelpartien
» Beine sind in der Pilates-V-Position mit geschlossenen Fersen
» Fersen rahmenbreit auseinander und nach außen gedrehten Hüften

ARMÜBUNGEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen Federn: 1-2
Box: längs, quer oder keine
Schlaufen: sehr kurz, kurz oder normal
Schwerpunkt der Übung
» Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
» Stärkung des Bizeps, Trizeps, 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.





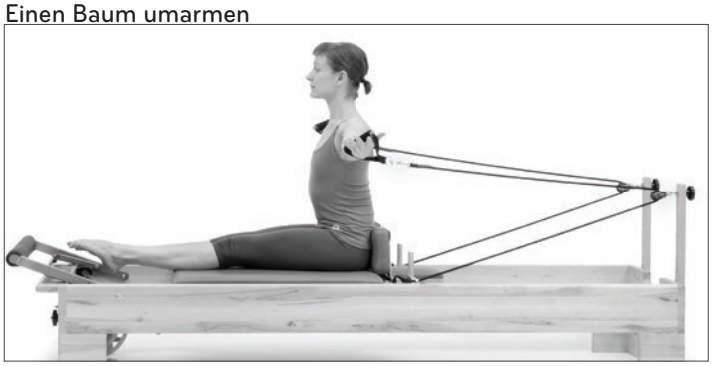


Ein Tablett reichen
Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Der Ellenbogen ist gebeugt. Nun nach vorne greifen, Arme strecken, Arme seitlich mit den Handflächen nach oben zeigend öffnen und zurückführen.

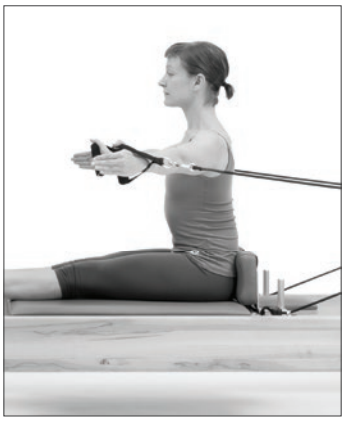




Einen Baum umarmen



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 berühr





STEHEN, STUFE 1 - 3

8 Wiederholungen Federn: 0 – 1 Feder Standfläche
Schwerpunkt der Übung
» Atmung – ausatmen/ spreizen, einatmen/ zusammenführen
» Stärkung der Adduktoren und der Abduktoren
» Eingezogene Bauchmuskulatur
» Standausrichtung
» Gleichgewicht

Vorsicht bei
» Gleichgewichtsproblemen

Vorgaben
» Keine

Ausgangsposition
» Ein Fuß steht auf dem Rahmen oder auf der Standfläche, während der andere Fuß auf dem Schlitten steht. Der Blick ist zu den parallel zum Reformer befindlichen Seitenwänden gerichtet. Ein Fuß steht auf dem Rahmen und der andere steht auf dem Schlitten. Für die parallel durchzuführende Übung den Rahmen nutzen .Die Standfläche für die Übung mit den Drehungen nach außen nutzen.

Standardübung
» Beine spreizen und wieder zusammenführen.
» Der Blick ist dabei seitlich zum Reformer gerichtet.
» Beine gerade, parallel, stellte sich heraus
» Beine gebogen, parallel, ausgeschlagen





Reformer mit Tower (Turm)

WICHTIG:
Dieses Anweisungshandbuch richtet sich an medizinische Fachkräfte und Fitnessexperten oder Personen mit Erfahrung in der Verwendung dieses Geräts. Wenn es eine Frage bezüglich der Angemessenheit einer bestimmten Bewegung gibt, wenden Sie sich bitte an eine(n) zugelassene(n) Facharzt/ Fachärztin.

EINLEITUNG

Der Tower wurde so konzipiert, dass er die meisten Funktionen von Trapeze Table (Trapeztisch) in einem kleineren Format und zu einem günstigeren Preis beinhaltet. Es kann als Option mit neuen Geräten bestellt werden oder es ist möglich, es danach in Sonderausstattung zu bestellen. Der Tower ist eine ideale Ergänzung zu einem Reformer für kleine Studios und Kliniken. Die Vorteile eines Reformers und eines Towers sind erforderlich. **Das folgende Anweisungshandbuch beschreibt die Funktionen und Übungen für den Rialto Reformer und den Tower.**

BESONDERE EIGENSCHAFTEN VON BALANCED BODY TOWER

Der Tower wird an den Füßen des Reformers befestigt. Augenschrauben im tower bieten Befestigungspunkte für Federn. Schleifen, Griffe oder eine hölzerne Roll-Down-Bar (hinunterrollender Gurt) kann an den Federn befestigt werden, um eine Vielzahl von Übungen zu ermöglichen. Der Tower hat auch eine befestigte Durchsteckstange wie am Trapeztisch.



Federbefestigungspunkte
Der Turm verfügt über 29 Federbefestigungspunkte, die eine Vielzahl von möglichen Übungen ermöglichen und eine unbegrenzte Einstellbarkeit bieten. Jede Stütze hat 6 Ösenbolzen auf der Vorderseite und 6 auf der Rückseite, so dass die Benutzer Übungen von beiden Seiten des Turms ausführen können.

Zusätzlich sind am Turm zwei Ringschrauben unterhalb der Umlenkrollen angebracht, um eine tiefe Position zu schaffen. Zwei Ringschrauben sind an den Seiten des Kreuzstücks des Turms angebracht und einer ist in der Mitte des Kreuzstücks befestigt. Gemeinsame Federbefestigungspunkte sind unten und in jeder Übungsbeschreibung aufgeführt.

Um die Spannung der Federn für einen bestimmten Benutzer einzustellen, bewegen Sie den Befestigungspunkt weiter vom Benutzer weg, um die Feder schwerer zu machen, oder bewegen Sie sie näher zum Benutzer, um sie leichter zu machen.

» **Niedrig:** Die Federn werden an den Ösenbolzen unten am Reformer-Rahmen befestigt.

» **Mitte:** Die Federn werden am vierte Ösenbolzen von unten befestigt.

» **Hoch:** Die Federn werden an den oberen Befestigungspunkten auf beiden Seiten des Querträgers am oberen Teil des Tower befestigt.

Tower Springs (Federn)
Der Tower wird mit 4 Federsätzen wie folgt geliefert:

2 SÄTZE - KURZE FEDERN
» Gelb – Leicht
» Blau - Mittel

2 SÄTZE - LANGE FEDERN
» Gelb – Leicht
» Lila - Mittel

SICHERHEIT

Es ist sehr wichtig, dass der Trainer anwesend ist und Erkennen des Benutzers, wann immer die Push-Through-Leiste verwendet wird. Die Push-Through-Leiste sollte niemals so tief eingestellt werden, dass sie auf einen Benutzer trifft, der darunter liegt. Der Sicherheitsgurt muss immer verwendet werden, wenn die Durchsteckstange von unten gefedert wird. Der Sicherheitsgurt muss so eingestellt werden, dass der Winkel der Durchsteckstange von der Seite gesehen nicht niedriger als die Vier- oder Acht-Uhr-Position ist und den Benutzer nicht berührt, sollten seine Füße von der Stange rutschen.

Wie man Ihren Reformer mit dem Turm installiert

BEVOR SIE MIT DER MONTAGE BEGINNEN

Diese Anleitung enthält eine Teileliste. Bitte verwenden Sie diese Liste, um sicherzustellen, dass Sie alle notwendigen Teile für die Installation haben. Wenn Sie ein Teil vermissen, wenden Sie sich bitte an unseren Benutzerdienst unter 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



ERFORDERLICHE WERKZEUGE (IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

» 3/16-Zoll Inbusschlüssel (GEN 8320)
» 5/32-Zoll Inbusschlüssel (GEN 9280)

ERSATZTEILE FÜR TOWER

BESCHREIBUNG	TEILNR.	MENGE
Turm	620-093	1
Einzelne Baumwollschleifen (Paar)	101-005	1
Roll-Down-Bar	607-126	1
UV - Sicherungsband	210-058	1
Gelbe Traps kurze Federn	SPR9002	2
Blaue Traps leichte Federn	SPR9004	2
Gelbe Traps lange Federn	SPR9006	2
Lila Traps mittlere Federn	SPR9461	2

1. Lösen Sie am Kopfende des Reformers die oberen Stellschrauben in jedem Fuß mit einem 5/32-Zoll Inbusschlüssel um 3-4 Umdrehungen. Nehmen Sie nun den Zusammenbau von Riser Tower (Steigerturm) vom Reformer ab und legen Sie ihn zur Seite.
2. Entfernen Sie die Stellschraube mit einem mitgelieferten 5/32-Zoll Inbusschlüssel aus dem unteren Loch in jedem Fuß am Kopfende des Reformers. Setzen Sie diese beiden Stellschrauben zur Seite. Sie werden weiter verwendet, um den Turm nach der Installation festzuziehen. Entfernen Sie die Stopperschraube mit dem mitgelieferten 3/16-Zoll Inbusschlüssel aus der mittleren Position in jedem Fuß am Kopfende des Reformers. Schrauben Sie die Stopperschraube in das untere Loch in jedem Fuß und ziehen Sie diese Schraube fest. Siehe Abbildung A.

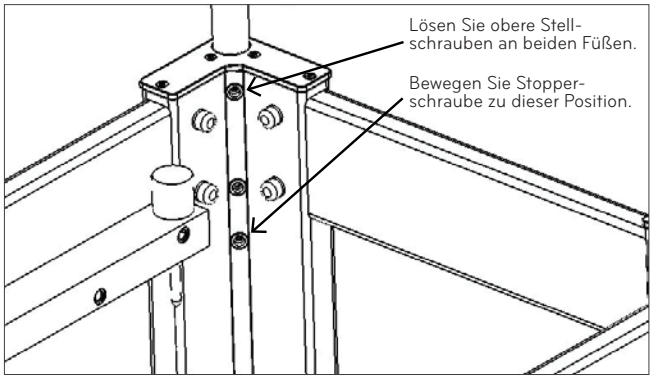


Abb. A

3. Rialto Tower wird mit vormontierten Rollen und Push Thru Bar geliefert. Entfernen Sie den Turm aus der Box und legen Sie ihn vorsichtig in die Löcher in den Füßen im Kopfende des Reformers. Stellen Sie sicher, dass die Schleife auf dem Turm zeigt vorwärts, in Richtung des Schlittens. Sehen Sie Abbildung B. Der Turm setzt auf der in Schritt 2 installierten Stopperschraube fest.

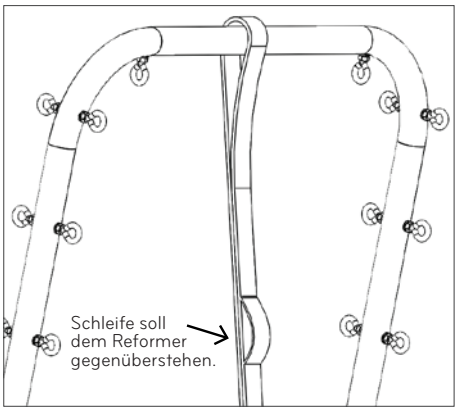


Abb. B

4. Setzen Sie nun die Stellschrauben von Schritt 2 mit dem 5/32-Zoll Inbusschlüssel in das mittlere Loch in jedem Fuß ein. Ziehen Sie die zwei Stellschrauben in jedem Fuß fest. Siehe Abbildung C.

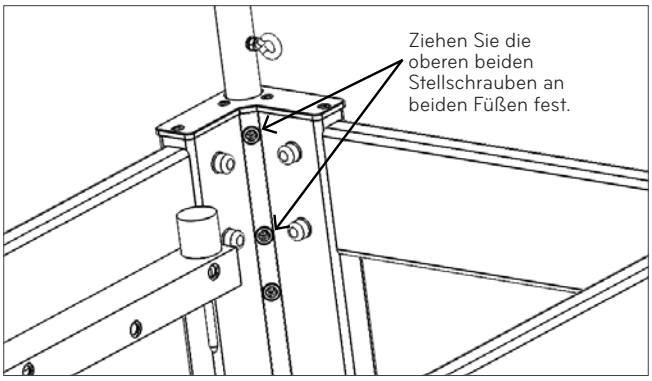


Abb. C

5. Ihr Turm ist jetzt einsatzbereit. Bitte, sorgen Sie dafür, alle Sicherheitsvorkehrungen zu lesen und zu befolgen.

OPTION: INSTALLIERUNG DER TWIN-MATTEN

1. Bewegen Sie den Federstab in den letzten Gang. Dies ist die Position, die dem Fußende des Reformers am nächsten ist.
2. Den Schlitten mit mindestens einer Feder an dem Federbalken befestigen.
3. Bewegen Sie den Fußbügel in die flache oder Null-Grad Position in den Zapfen.
4. Entfernen Sie die Schulterstützen vom Schlitten.
5. Platzieren Sie die konturierte Mattenumwandlung am Kopfende des Reformers. Legen Sie die nicht konturierte Matte über den Schlitten am Fußende des Reformers.

Tower Übungen

DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSAUFBAU

Stufe: Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

Wiederholungen: Gibt an, wie oft ein bestimmter Bewegungsablauf durchgeführt wird.

Federn: Anzahl und Befestigungsposition der Federn am Trapeze Table

Schlaufen: Gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.*

Schwerpunkt der Übung: gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.

Vorgaben: Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.

Ausgangsposition: Gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

* falls anwendbar

ROLL BACKS, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

Federn: 2 lange Federn oder 2 kurze Federn in der oberen Position

Rollback-Stange oder die Griffe

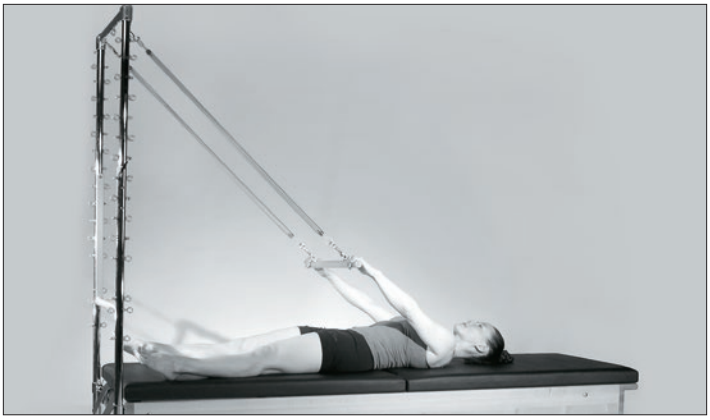
Schwerpunkt der Übung
- Atmung – ausatmen/zurücklehnen, einatmen/im Liegen, ausatmen/aufrichten
- Ausgleich zwischen den Bauchmuskeln und den
- Lendenstreckmuskeln
- Nacken und Schultern entspannt
- C-Biegung beibehalten
- Entspannte Hüftbeugemuskeln

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.
- In dieser Haltung zurücklehnen, danach Seiten wechseln.



Roll Backs



Wasserski fahren



FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

Federn: Lange Federn an der mittleren, oberen oder Über-Kopf- Befestigungsposition

Schlaufen um die Fußgelenke oder Fußsohlen

Schwerpunkt der Übung
- Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
- Neutrale Wirbelsäulenstellung
- Eingezogene Bauchmuskulatur
- Beckenstabilität
- Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren
- Ausrichtung der Beine

Vorsicht bei
Rückenverletzungen, einigen Knieverletzungen und Zerrungen der Kniesehnen

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

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

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




Beinsenker




Beinkreisen




Gehen (mittlere Federposition)

Beinschere
- Mit beiden Füßen in den Schlaufen die Beine zum Tisch absenken, dann Beine öffnen und schließen, dabei Becken stabil halten.
- Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

Gehen
- Mit beiden Füßen in den Schlaufen abwechselnd ein Bein und dann das andere zum Tisch absenken, dabei Becken stabil halten.
- Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

FÜSSE IN DEN 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 Kniesehen und der nach außen gerichteten Drehbewegung.

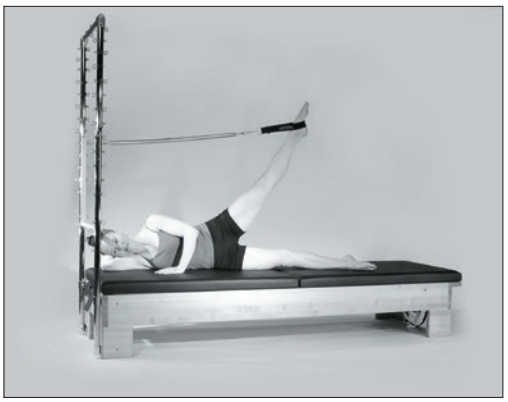
Vorsicht bei
Einigen Rückenverletzungen, Knieverletzungen und bei labilem Sakroiliakalgelenk

Ausgangsposition
- Legen Sie sich im Tower auf die Seite, den Rücken parallel zur hinteren Kante der Matte und die Beine leicht nach vorne positioniert.
- Stützen Sie den Körper durch Festhalten an der senkrechten Stange oder durch Ablegen des Kopfes auf den Arm ab.
- Legen Sie die Schlaufe um das Fußgewölbe.

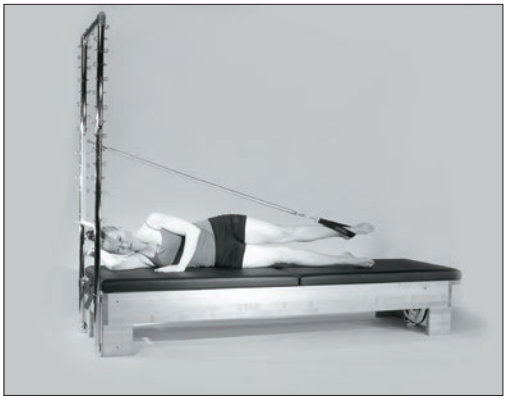
Standardübung
- Ziehen Sie das obere Bein zum unteren Bein herunter.
- Behalten Sie dabei die richtige Seitenlage bei.
- Varianten: parallel, ausgedreht (größere Bewegungsfreiheit), eingedreht

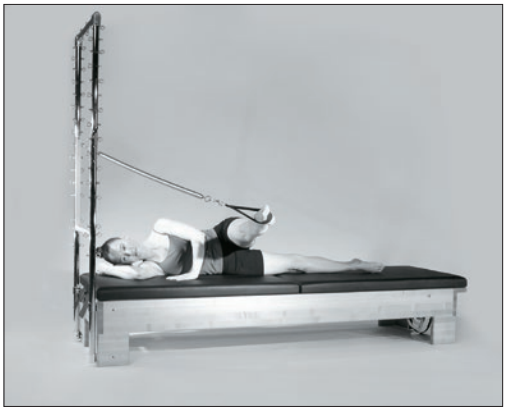
Ovale Bewegung
- Korrekte Lage beibehalten; Bewegen Sie das obere Bein in
- kleinen Kreisbewegungen vorwärts und rückwärts.
- Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

Front-Back-Kicks
- Korrekte Lage beibehalten; Schwingen Sie das obere Bein vorwärts und zurück (wie bei den Side Kicks auf der Matte).
- Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

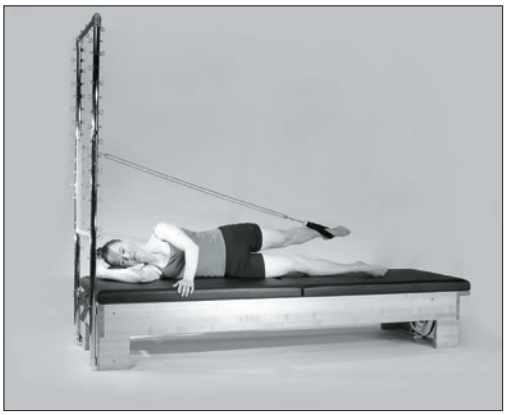


Zusammenziehen der Adduktoren





Front-Back-Kicks



FUSS- UND BEINÜBUNGEN, STUFE 1

10 Wiederholungen

Federn: 2 lange violette Federn sind von der Unterseite her an der Push-Through-Stange angebracht

Sicherheitsgurt an

Schwerpunkt der Übung
- » Atmung – beim Wegdrücken einatmen, beim Heranziehen ausatmen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Bein-, Fußgelenk- und Fußausrichtung
- » Beweglichkeit der Wade und der Harmstring-Muskelgruppe
- » Stärkung der Füße, Fußgelenke und Unterschenkel

Vorsicht bei
Rücken- und Knieverletzungen Lagen und Fußsohlendehnungen

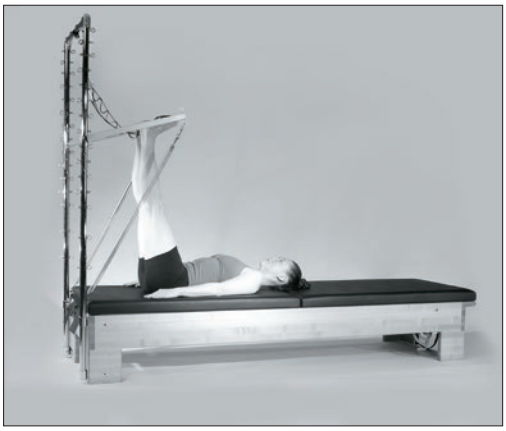
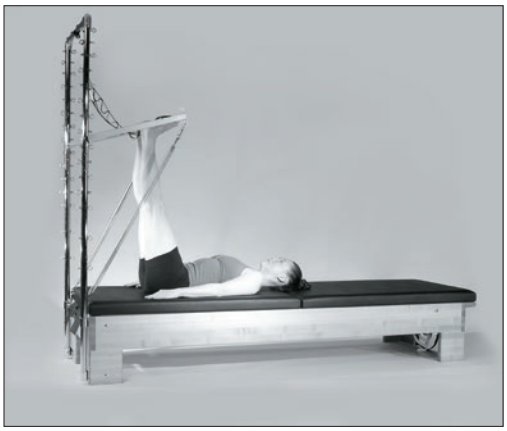
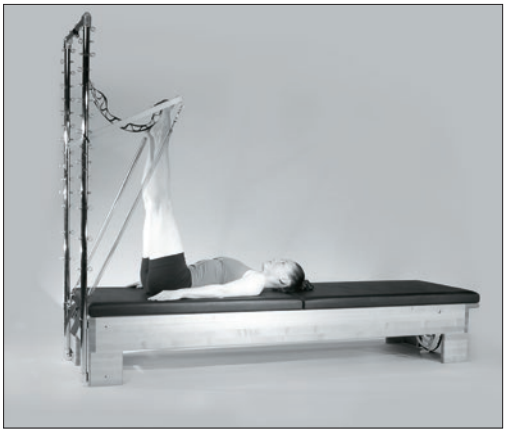
Ausgangsposition
In Rückenlage auf dem Tower mit den Füßen auf der Push-Through-Stange liegen; Federn von niederer Position aus an der Push-Through-Stange angebracht.

Pliés
- » Varianten der Fußposition: Fersen, Zehen
- » Varianten der Beinhaltung: parallel ausgedreht, V-förmige
- » Fußhaltung, breitbeinige 2. Position, einbeinig

Plié / Relevé
- » Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem hinteren Hüftknick. Die Hüften sind angespannt, die Knie gebeugt. Der Mittelfuß oder die Zehen sind dabei an der Stange.
- » 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




Plies

Flexion der Fußsohle

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

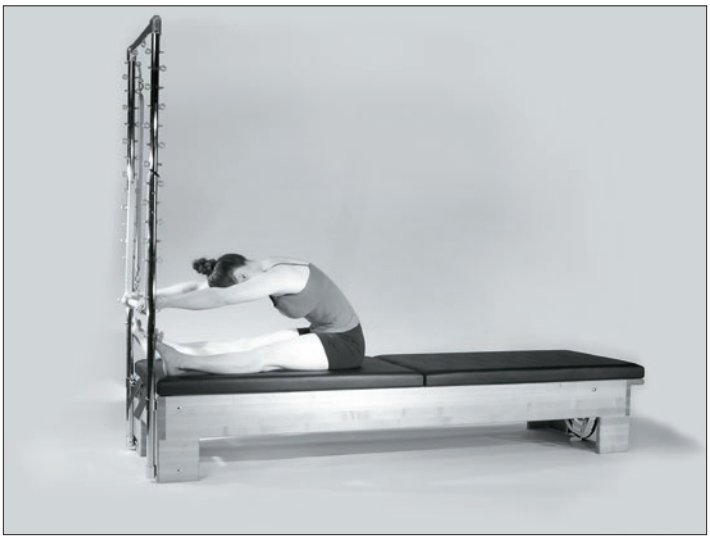
Vorgaben
Dehnübungen der Wirbelsäule auf der Matte

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.







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

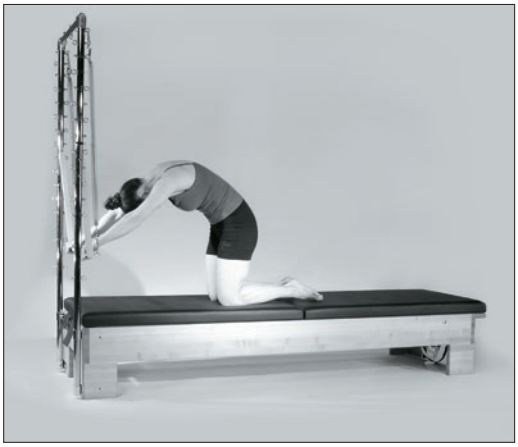
Ausgangsposition
Knien Sie sich auf den Tisch. Die Hände umfassen die nah zum Körper gezogene Durchdrückstange.

Standardübung
- Drücken Sie die Stange herunter und beugen Sie mit dem Kopf
- beginnend die Wirbelsäule nach vorne. Drücken Sie die Stange von sich weg, sobald die Wirbelsäule unter Spannung kommt.
- Bringen Sie sich durch Einziehen der Bauchmuskeln und Aufrollen der Wirbelsäule unter Spannung zurück, bevor Sie sich Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition begeben (lassen Sie dabei die Hüften so weit wie möglich nach vorne über die Knie gedrückt).











KREISSÄGE, STUFE 2

4 Wiederholungen

Federn: 2 kurze gelbe Federn sind von oben an der Push-Through-Stange angebracht

Schwerpunkt der Übung

- Atmung – ausatmen/ dehnen, einatmen um nach außen zu kreisen; ausatmen bei Erreichen des äußeren Punktes; einatmen/ nach innen zurückkreisen
- Beweglichkeit der Wirbelsäule bei Kreisbewegung
- Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- Koordination der Atmung bei völliger Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei
Einigen Rückenverletzungen, 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. Recht 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).







balanced body®

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

400-417 | 07.11.18