The Balanced Body® Contrology™ Classical Reformer



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®

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
400-438 | 10.25.18

CONTROLOGY™ CLASSICAL REFORMER CE MANUAL

Table of Contents

» Contrology Classical Reformer Introduction and Features

» Assembling the Contrology Classical Reformer

» Contrology Classical Reformer 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 Balanced Body Contrology Classical Reformer contains flammable materials, please keep out of direct heat.

The Contrology Classical Reformer was designed to be the best version of the original Pilates Reformer as developed and used by Joseph Pilates. Consisting of a metal frame, a movable carriage, a footbar, springs and leather straps, 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 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.

This vintage style machine will give the user the original feel and a full experience of what it was like to train with Joe Pilates himself.

FEATURES

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 Contrology Classical Reformer has three headrest positions that are adjusted by a wooden support block underneath the headrest:



Figure A

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. See Figure A.

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.

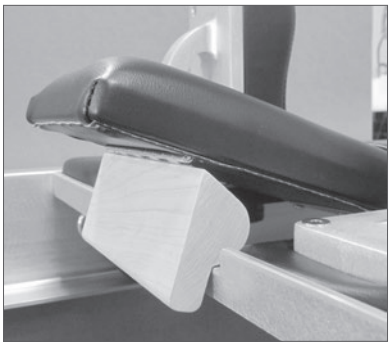


Figure B

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

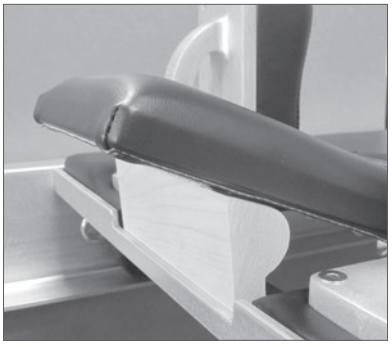


Figure C

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

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

HORIZONTAL CARRIAGE ADJUSTMENTS

The Contrology Classical Reformer comes with a wood "drop-in" Gear Block. This Gear Block will be placed over the springbar gears as shown in Figure D. When installed, this component limits the return travel of the carriage. The Gear Block must be used when moving the spring bar from any position other than "A" or the carriage will cause the springs to crash into the springbar when returning home.

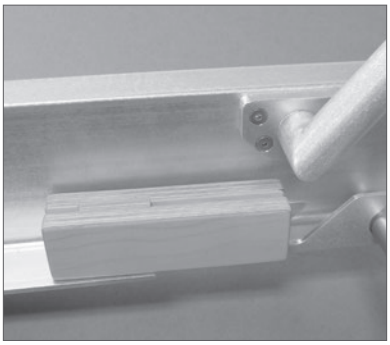


Figure D

The purpose of the Gear Block is to change the "Home Position" to match the springbar when it is moved from gear to gear. The Gear Block also has two settings, short and long. Figure D shows the short position (long grooves in the gears). Flip the Gear Block over to get the long position, for use when the springbar is in the last or "C" position. Setting the carriage further from the footbar is best for tall clients and users with knee issues.

Using the gear stopper is a recommended suggestion. It 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.

SIDE TO SIDE CARRIAGE ADJUSTMENTS

The Contrology Classical Reformer comes preset to be centered to ride smooth in the frame. The carriage does have the capability to have this "side to side" play be adjusted. To adjust, remove any springs that are attached the springbar.

Lift the carriage out of the frame and set it on the ground. Place a rag or towels on the carriage rolling rails surface. Place the reformer back into the frame but vinyl side down (wheels facing up) on the towels.

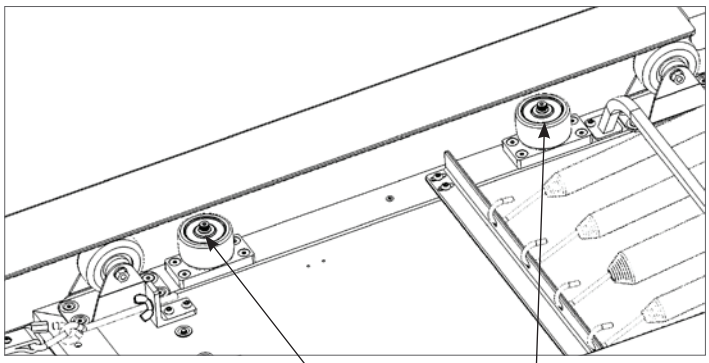


Figure E

Center the carriage in the rails, then loosen the bolt that holds the side wheel, adjust the wheel as necessary and retighten the bolt. See Figure E. Typical gap is the thickness of a business card between the wheel and side wall. Repeat for other side wheels. Remove the carriage and any material on the rails, place the carriage wheels side down into the rails, reattaching at least (1) spring to the springbar.

FOOTBAR ADJUSTMENTS

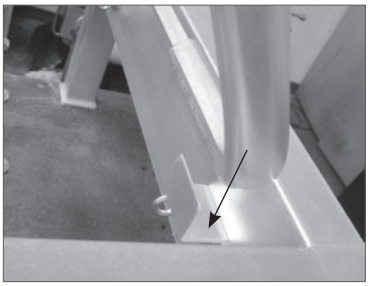


Figure F

The footbar has (2) positions, vertical and flat. To use the footbar, place the support bar in the angle clips at the footbar end of the Reformer. See Figure F.

To adjust to flat position, lift the support bar out of the angle clips and place the footbar and the support bar down on the outer frame of the Reformer. This position is used to move the bar out of the way for standing exercises and for exercises where the user is lying on the box.

ADJUSTING THE SPRINGBAR

The Contrology Classical Reformer can be placed in three different positions for taller or users with knee issues. Do not attempt to move the springbar with springs attached. To adjust, face the footbar and with both hands on the springbar, slide the springbar up at an angle, following the notched cut-outs, until it clears the gear holder. Place the springbar in the desired slot opening and slide it back down into the bottom of the notch. Ensure that the ends of the springbar are in the same gear position. Using positions "B" or "C" must use the wood gear stopper, see the section about Horizontal Carriage Adjustments.

» **A position** (first gear) Place the springbar in the notch closest to the frame foot end of the Reformer.

» **B position** (second gear) Place the springbar in the middle notch in the gear holders.

» **C position** (third gear) Place the springbar in the notch closest to the carriage of the Reformer. See Figure G.

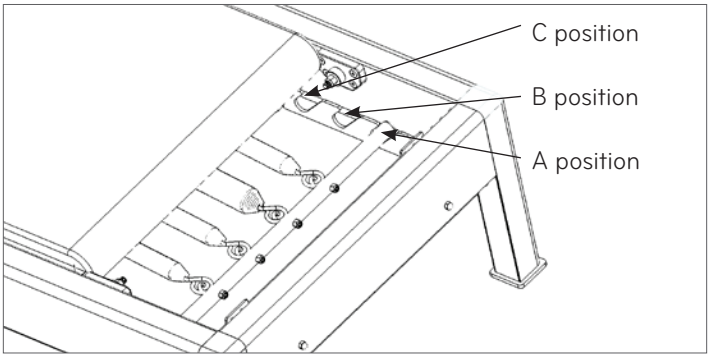


Figure G

NOTE: If using the 89" Contrology Reformer and the springbar is in the first gear, traveling the entire rail length without the Carriage Block can over stretch the springs.

SPRING LENGTH SET UP

The Contrology Classical Reformer arrives already setup with proper carriage springbar spacing and spring tension. The mounting angle can be adjusted under the carriage. If you desire to change the spring tension, loosen the (2) screws on each end of the bracket shown in Figure H.

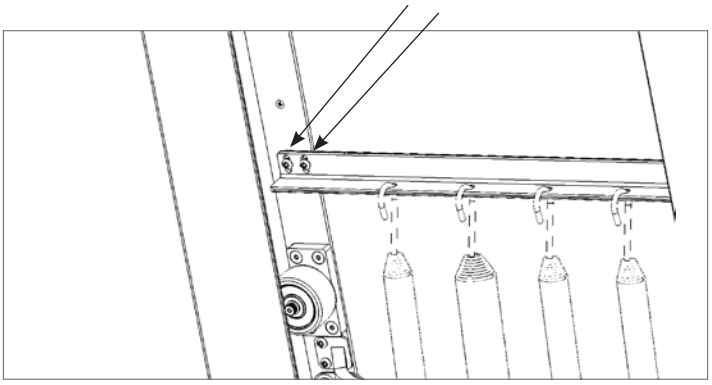


Figure H

Slide the carriage mounting angle towards the springbar, to make the springs fit looser, or towards head end to make them tighter. Tighten ALL (4) screws once the desired position is achieved.

SPRING WEIGHT

Springs are used to adjust the resistance for different exercises on the Reformer. 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. Suggested spring settings are noted under the individual exercises.

» **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).

ADJUSTING THE STRAPS

Under the carriage where the leather strap connects, the eye bolt has the option to adjust in/out. As the straps are used they will stretch and become longer. If maintaining the same strap length is desired, adjusting this eye bolt is necessary. Remove the Quick Link from the eyebolt then loosen the 'Wing nut' attached to the eyebolt, then thread the eyebolt in towards the footbar. Reattach the Quick Link to the eyebolt and check the strap handle end compared to the shoulder rests. Adjust eyebolt in/out as necessary, remove the Quick link from the eye bolt when adjusting. Once in proper position, tighten the "Wing nut" against the mounting angle to secure the eyebolt into position. Reconnect the Quick Link to the eyebolt and repeat on the other side. See Figure I.

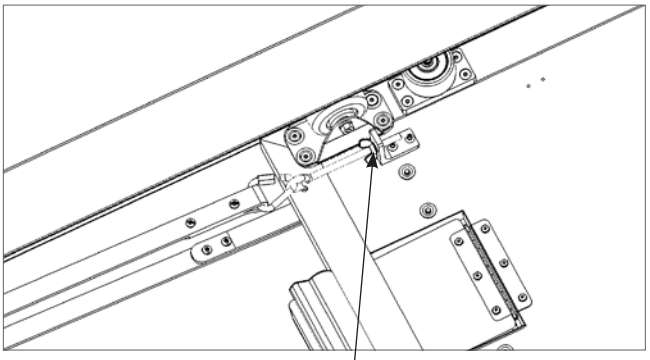


Figure I

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

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

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

ALL EQUIPMENT

Springs

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

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

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

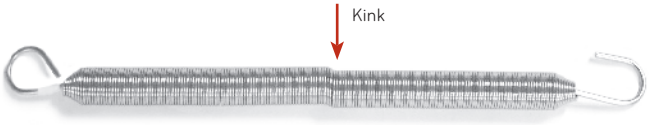


Figure 1

Quick Link Clips

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

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

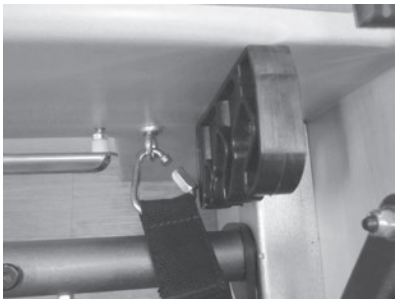


Figure 2a

Snaps

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



Figure 2b : Good snap: no wear on hook.



Bad snap: excessive wear on hook.

EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

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

ROPES AND STRAPS

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

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



Figure 3: Springs hooked downward

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

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

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



Figure 4: Foot strap under tension

REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

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

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

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

Do not lubricate the Allegro 2 rails.

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

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

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

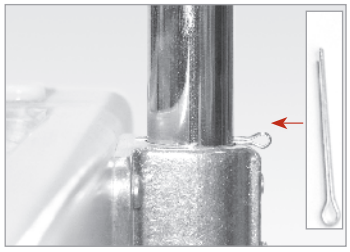


Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

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

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



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

CHAIRS

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

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

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

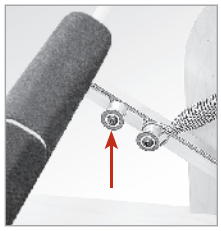


Figure 8: Fiber washer

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

UPHOLSTERY CLEANING & MAINTENANCE

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

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

HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

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

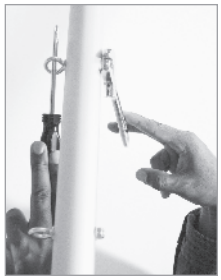


Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

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

EQUIPMENT INSPECTION AND MAINTENANCE LOG

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

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

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

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

MAINTENANCE SCHEDULE

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

REPLACEMENT PARTS

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

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

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

ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

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

Assembling the Contrology™ Classical Reformer



balanced body®

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
400-438 | 10.25.18

PARTS LIST

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
36" Wooden Pole	720-088	1
1/4" Black Kneeling Pad	108-018	2
Sitting Box	721-011	1
Footstrap	210-072	2
Extension Straps	607-509	2
Leather Straps	707-306	2
Leather Handles	707-305	1 pair
Contrology Reformer Springs	SPR9600	4
Contrology Springbar	623-518	1
Wooden Gear Block Stopper	950-294	1

* 86" Reformer: (Leather Straps P/N: 707-307, Carriage Block P/N: 607-555). 89" Reformer: (Leather Straps P/N: 707-308, Carriage Block P/N: 607-556),

INSTALL THE CARRIAGE

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

INSTALL THE STRAPS

Install the handles clips onto the O-rings that are on the straps. Place handles over the eye bolts behind the shoulder rests. Insert the end of the leather strap with the Quick Link clip through the caster (rough leather side is against the caster) as shown in Figure A.



Figure A



Figure B

Guide the strap to the eye bolt on the underside of the carriage. Connect the Quick Link clip to the eye bolt on the same side of the carriage as shown in Figure B. Repeat on other side.

ATTACH THE SPRINGS TO THE UNDERSIDE OF THE CARRIAGE

Attach one spring to one slot in the bracket on the underside of the carriage as shown in Figure C. The open end of the spring hook should be facing down. Repeat for other springs.



Figure C

INSTALL THE SPRINGBAR

Place the springbar with hook ends facing up into the gear angle as shown in Figure D. Connect at least (1) spring to an eye bolt on the springbar.

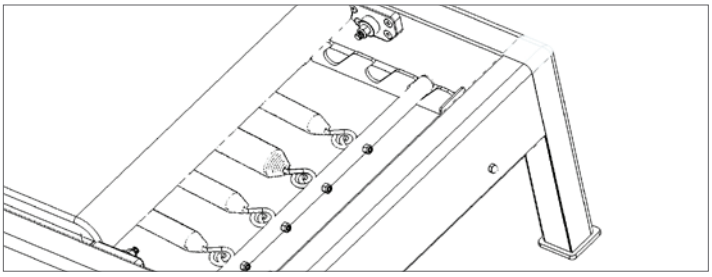


Figure D

CARRIAGE BLOCKS

The Carriage Block at the head end of the Reformer is installed on the frame to limit the distance the carriage can travel, see Figure E. There are two lengths: the Medium Carriage Block comes with the 86" and Long Carriage Block comes with the 89" Reformer. Not intended, but can be used on 80" Reformers, must purchase separately.

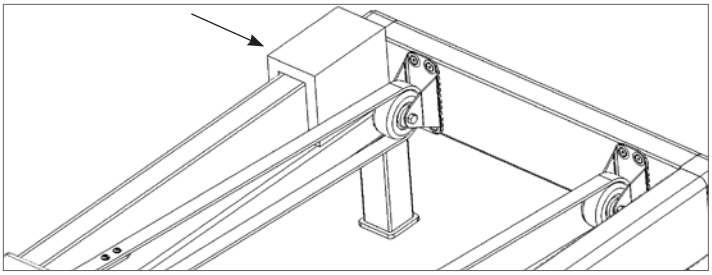


Figure E

The Gear Block, used by all Reformer lengths, at the foot end is installed on the left side rail of the gear positions as shown in Figure F. The Gear Block has two settings, short and long. Figure F shows the short position, when spring bar is in the middle or "B" position. Flip the Gear Block over to get the long position, for use when the springbar is in the last or "C" position

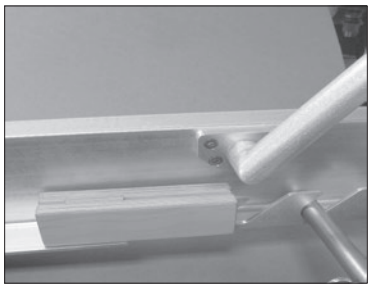


Figure F

The Carriage Blocks are most commonly used for clients who have a limited range of motion, or to stop the carriage from traveling too far. The Gear Block is used to change the carriage starting position.

INSTALL FOOTSTRAPS

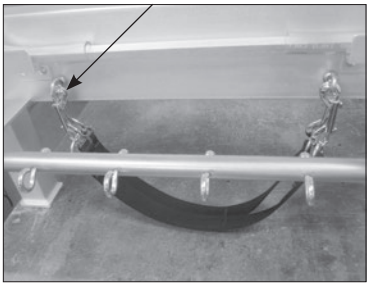


Figure G

Two footstraps are included with the Reformer. Clip one end of the strap to one eye bolt on the inside foot end of the frame, the other clip to the other eye bolt on the opposite side of frame end. Repeat for second footstrap, see Figure G.

HOW TO INSTALL EXTENSION STRAP

Remove the handles from both straps. Fold the extension strap in half and insert the clip into and through the D-ring, see Figure H. Attach the clip to the O-ring on the end of the strap. See Figure I. Repeat this process for other strap.



Figure H



Figure I

INSTALL THE OPTIONAL JUMPBOARD (86"/218cm and 89"/226cm models only)

Correct installation of the jumpboard is very important. Lay the footbar flat down on the Reformer. Install the jumpboard down into the installed bracket on the inside of the foot end of the Reformer. The padded side should face the carriage. Properly installed the jumpboard will rest on the foot plate bracket, see Figure J.

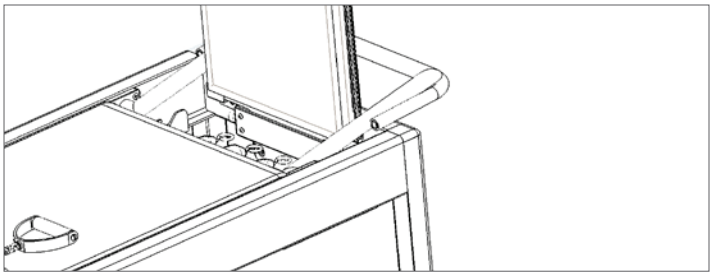


Figure J

FIXED STRAP HOOK (OPTIONAL)

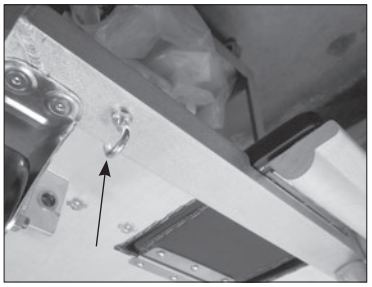


Figure K

This Reformer comes with an option to install a Fixed Hook for the straps. This can be installed as shown in Figure K. Non-Adjustable Strap Kit (210-146). If your machine came with a Fixed Strap Hook pre-installed, it may be removed and a Kit for Adjustable Straps (210-145) may be purchased separately.

Cleaning and Maintenance

CLEANING

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

Equipment upholstery is coated with BeautyGard®, which offers antibacterial protection. If you want additional disinfection, Balanced Body offers Balanced Body Clean™ solution (especially those containing essential oils) will shorten the life of some equipment and is not recommended. A mild soap and water solution may also be used.

» Be sure to dry thoroughly.

» For heavier soiling please call Balanced Body Technical Support.

» Wheel tracks and wheels should be cleaned regularly with a cloth to ensure that tracks smoothly and quietly.

» Wash footstrap regularly. Place in pillowcase, wash on gentle cycle, air dry.

» Be sure to inspect springs regularly.

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

LUBRICATION AND ADJUSTMENT

As needed, lubricate side wheels with 3-in-1 oil.

It is not recommended to lubricate the carriage rolling whe els, do so at your own risk.

IN CASE OF FREIGHT DAMAGE

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

QUESTIONS?

Please call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES

(U.S.) or +1-916-388-2838 (International).

Contrology Reformer Exercises

BREASTSTROKE, SKILL LEVEL—ADVANCED ORDER

Reps: 3

Apparatus Set Up: **Headpiece: Up;**
Footbar: Down **Long Box, Wooden Handles**

Focus
- Strengthens spine extensors and entire back of body
- Stretches front of body
- Connection of back to apparatus through handles

Precautions:
Back, shoulder, and hip issues; may use a spotter to press down on legs.

Skills needed to perform exercise:
Swimming—Mat; Swan—Mat; Swan—Ladder Barrel; Flying Eagle—Cadillac

Starting Position
- Prone on Long Box with chest over box
- Head facing footbar end, neck is long
- Legs are straight and together
- Hands holding wooden handles
- Arms long at sides with palms up
- Movement Sequence
- Kick heels to seat 3 times
- Simultaneously straighten legs and
- Bend elbows, reaching arms forward and up
- Continue reaching arms up wall towards ceiling while coming into arch shape (spotter may assist)
- Reach arms out to sides, returning to start

Variation:
Reverse the direction; combo









TREE, SKILL LEVEL—BEGINNING
ORDER-ADVANCED ORDER

Reps: 3 on each side

Apparatus Set-Up: Springs: 2 Headpiece: Down
Footbar: Down Short Box
May adjust gear bar back for taller individual

Precautions:
Back, neck, hip issues

Skills needed to perform basic exercise:
Part of Beginning Order

Starting Position
» Seated tall on box, hand's width distance from back edge of box

» One foot flexed under double foot straps

» Knee of opposite leg to chest, holding back of leg, elbows out to sides

Focus
» Tall back on box

» Strength and flexibility of spine

» Multi-directional stretch away from a strong center

» Relaxed breathing

Movement Sequence
» Sitting tall, straighten and bend knee 3 times

» Walk hands up ankle, bring forehead to knee

» Rock back, catching strap with ankle

» Walk hands down leg, rolling low back onto box

» Continue rolling into well

» Extend spine and open chest

» Placing hands on floor, pressing into high bridge

Variation:
May do 3 leg circles in each direction. Beginners may simply bend and straighten knee while finding tall back on box, omitting rocking/roll back.









SHORT SPINE MASSAGE, SKILL LEVEL—INTERMEDIATE ORDER

Reps: 5

Apparatus Set-Up: **Springs: 2**
Headpiece: Down **Footbar: Down**

Straps:
Shorten straps by threading leather straps through handles

Precautions:
Neck and back issues

Skills needed to perform exercise:
Must be able to lift hips to put feet into the straps.
Frogs & Circles; Rolling in a Ball—Mat

Starting Position
- Supine
- Feet in leather straps in Frog position
- Tailbone down
- Arms long at sides

Focus
- Massages and stretches the back
- Strengthens the center
- Use of straps and low body reach to lift seat

Movement Sequence
- Hold Frog position briefly
- Press into straps and reach legs to the high diagonal and
- Roll up, onto widest part of shoulders
- Keep torso lifted and bend knees to frog position/width of shoulder blocks
- Leave feet still and above face, rolling down, lengthening legs and stretching back
- Once legs and back are stretched,
- Continue rolling through spine by bending knees to Frog position









SEMI CIRCLE, SKILL LEVEL—INTERMEDIATE ORDER

Reps: 3 in each direction

Apparatus Set-Up: **Springs:2 on outside**
Headpiece: Up **Footbar: Up or Down**

Precautions:
Some back and shoulder issues

Skills needed to perform exercise:
Up Stretch, Short Spine Massage, Pull-Straps & T, Thigh Stretch—Mat

Starting Position
- Palms and heels of hands against shoulder blocks, thumbs with fingers toward outside of Reformer
- Balls of feet, heels together/toes apart on footbar
- Heels lifted as high as possible
- Hips are lifted and carriage is closed as much as possible

Focus
- Strong connection of seat into bar and hands into shoulder rests to get the spine to move as completely as possible without locking joints
- Length in back
- Thigh Stretch

Movement Sequence
- With carriage still, start to lower spine: upper back, ribs, low back, moving hips into the well
- Find the springs with seat
- Move the carriage out only half way
- Roll back up, maintaining carriage still
- Close carriage, lengthening back and thighs

Reverse:
- Keep hips lifted and press out
- Maintain carriage still and roll down









SNAKE, SKILL LEVEL—ADVANCED ORDER





3 Reps on each side

Apparatus Set-Up: **Spring: 1** **Headpiece: Up**

Footbar:
down (may wish to place a pad for foot diagonally on each corner of footbar)

Precautions:
Back, shoulder, wrist, knee, and ankle issues

Skills needed to perform exercise:
Up Stretch Combo, Elephant with One Leg, Swan—Mat, Pull-Up—Wunda Chair, holding starting position on 1 spring.

Mount & Starting Position

» Facing one side of Reformer, place foot at a diagonal on footbar corner

» Grasp footbar end of carriage with closest hand and front shoulder block with opposite hand, insuring hands are in line

» Simultaneously come up into Elephant shape, pressing opposite ankle on standing leg shin, allowing knee to flex out to side

» Square your body to face the carriage as much as possible

Focus

» Breathing

» Strengthens and stretches body

» Moving spine from round shape to arch shape

Movement Sequence

» Lift your center to move carriage out

» Keep carriage underneath shoulders and reach into arch shape

» Open up chest

» Begin to return carriage by lifting your center

» Curl chin to chest

» Lift hips and return home

LONG SPINE MASSAGE,
SKILL LEVEL—ADVANCED ORDER

3 Reps each direction

Apparatus Set-Up: **Springs: 2-3 springs**
Headpiece: down **Footbar: down**

Straps:
Lengthen straps by threading extension straps through the handle and the loop of each strap.

Precautions:
Back and neck issues

Skills needed to perform exercise:
Ability to lift feet into straps without moving the carriage; Airplane—Cadillac; Jackknife—Mat

Starting Position
- Supine with feet in extension straps
- Legs are long, heels together, toes apart
- Arms at sides

Focus
- Using in and up to lift hips by opposing the reach of the lower body
- Use of straps and 2-way stretch to find length in spine
- This exercise is not an articulation of spine, rather a soft landing in one piece

Movement Sequence
- Push into extension straps and use center and seat to come up onto shoulders
- Separate legs shoulder distance apart and reach into straps to return
- Try not to roll down through spine
- Reverse by separating feet and reaching into straps to roll up
- Squeeze legs together at top to return home









BACKBEND, SKILL LEVEL: ADVANCED
ORDER (SUPER ADVANCED)

Reps: 1

Apparatus Set-Up: Springs: 2
Headpiece: Up Footbar: Up

Precautions:
Back problems, neck, hip, knee and shoulder issues. The use of a spotter is strongly recommended.

Skills needed to perform exercise:
Backbend with Straps; High Bridge—Spine Corrector

Starting Position
» Knees against shoulder blocks

» Arms at sides

Focus
» Strengthens back of body

» Stretches front of body

» Using connection to apparatus to find the 2 -way stretch

Movement Sequence
» Reach arms up the wall, across the ceiling while lifting up and over, arching back and finding footbar with hands, maintain a long, lifted arch shape

» Wrap fingers and thumbs around bar

» Bend and straighten elbows 3 times; then

» Press in and out 3 times with legs

» Come back up

» Round forward to stretch back









KNEES OFF, SKILL LEVEL: BEGINNING ORDER

10 Repetitions

Apparatus Set-Up: **Springs: 2**
Headpiece: Up **Footbar: Up**

Precautions:
Knee problems may need to limit knee flexion

Skills needed to perform exercise:
Knee stretches round; Knee stretches arched; Pull-up on Wunda Chair

Starting Position
- Hands and fingers on footbar with thumbs on outside of footbar
- Toes are bent and on carriage with entire bottom of feet against shoulder blocks
- Knees hovering off carriage
- Shoulders over gear bar
- Spine is an even, lengthened round shape
- Elbows are straight but not locked
- Knees are bent

Focus
- Lower body exercise
- Strengthens seat and center
- Endurance towards the end of the Reformer workout
- Connection of lower body reaching out heels into shoulder blocks

Movement Sequence
- Press feet into shoulder blocks to move carriage out, straightening legs
- Return carriage, pressing heels into shoulder blocks
- Maintain upper body still
- Keep shoulders over gear bar





Contrology™ Classical Reformer™ de Balanced Body®



Las instrucciones del documento están sujetas a cambios. Consulte las instrucciones separadas para ver la versión más actualizada. Visite pilates.com/patent para obtener información completa y actualizada sobre las patentes de los productos de Balanced Body.

balanced body®

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
400-438 | 10.25.18

MANUAL CE DEL CONTROLOGY™ CLASSICAL REFORMER

Índice

» Introducción y características del Contrology Classical Reformer

» Ensamblaje del Contrology Classical Reformer

» Ejercicios del Contrology Classical Reformer

Importante:
Este manual es para profesionales médicos y especialistas en acondicionamiento físico, o para 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 sobre la seguridad: Advertencia – El Contrology Classical Reformer de Balanced Body contiene materiales inflamables, manténgalo alejado de fuentes directas de calor.

El Contrology Classical Reformer fue diseñado para ser la mejor versión del Reformador de Pilates original desarrollado y utilizado por Joseph Pilates. Con una estructura de metal, un carro móvil, una barra de pies, muelles y correas de cuero, Joseph Pilates, inventor y pionero del ejercicio físico, creó una máquina que aborda prácticamente todas las partes del cuerpo.

Los distintos resortes de los muelles proporcionan resistencia y soporte mientras el usuario empuja la barra de pies, tira de las correas y se sienta o se para en el carro. Los ejercicios varían desde simples movimientos aislados de los brazos y piernas hasta ejercicios complejos que involucran todo el cuerpo. Los ejercicios proporcionan un trabajo desafiante de todo el cuerpo para cualquier persona, ya sea un administrativo sedentario, un deportista profesional e incluso usuarios con lesiones. Al final de cada sesión, los usuarios se sentirán renovados y energizados, sin el dolor y la fatiga habituales que a menudo acompañan un entrenamiento.

Esta máquina de estilo vintage le dará al usuario la sensación original y una experiencia completa de cómo era entrenar con el mismo Joe Pilates.

CARACTERÍSTICAS

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 estar sobre el centro del hombro y la línea de la quijada debe quedar casi perpendicular al carro. El Contrology Classical Reformer tiene tres posiciones que se ajustan por medio de un bloque de apoyo de madera que se encuentra debajo del repozacabeza:



Figura A

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. Ver figura A.

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

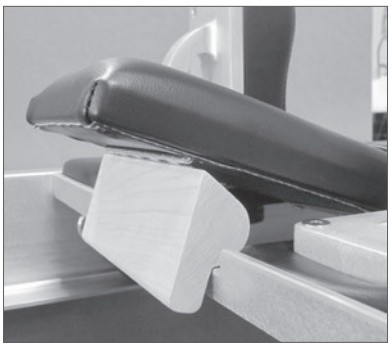


Figura B

Medio: el bloque de apoyo descansa en la muesca que tiene en el medio. Ver figura B.

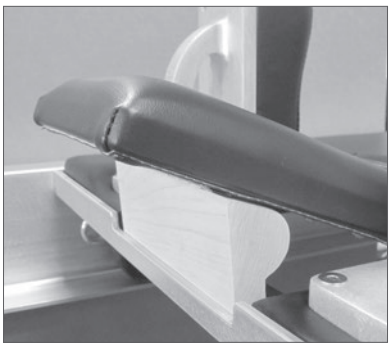


Figura C

Alto (arriba): la parte inferior de la barra descansa sobre el carro. Se usa para clientes que tienen la cabeza hacia adelante o una caja torácica profunda para facilitar la alineación correcta. Ver figura C.

Nota para el instructor: también puede usarse una toalla además del reposacabeza, o en vez del mismo, para ajustar la altura de la cabeza.

AJUSTES HORIZONTALES DEL CARRO

El Contrology Classical Reformer viene con un bloque de engranajes de madera de uso directo. Este bloque de engranajes se colocará sobre los engranajes de la barra de resorte como se muestra en la Figura D. Cuando se instala, este componente limita el recorrido de retorno del carro. El bloque de engranajes debe usarse cuando se mueve la barra de resorte desde cualquier posición que no sea la "A" o el carro hará que los muelles se choquen contra la barra de resorte al regresar.

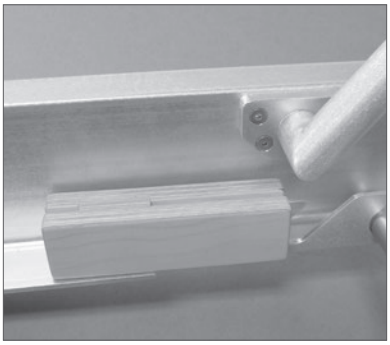


Figura D

El propósito del bloque de engranajes es cambiar la "Posición inicial" para que coincida con la barra de resortes cuando se mueve de un engranaje a otro. El bloque de engranajes también tiene dos ajustes, corto y largo. La figura D muestra la posición corta (surcos largos en los engranajes). De la vuelta al bloque de engranajes para obtener la posición larga, para usar cuando la barra de resorte esté en la última posición o "C". Ajustar el carro más alejadamente de la barra de pies es mejor para clientes altos y usuarios con problemas de rodilla.

El uso del tope de engranaje es una sugerencia recomendada. 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.

AJUSTES DE LADO A LADO DEL CARRO

El Contrology Classical Reformer viene preestablecido para permanecer centrado para que se deslice suavemente sobre la estructura. El carro tiene la capacidad de permitir el ajuste de este movimiento lateral. Para ajustar, retire los muelles que se adjuntan a la barra de resorte.

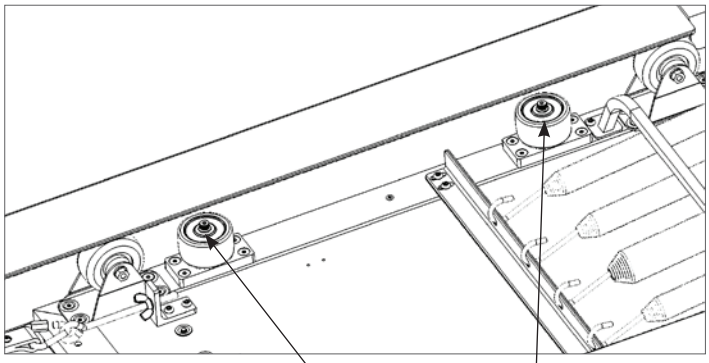


Figura E

Levante el carro para sacarlo de la estructura y colóquelo en el suelo. Coloque un trapo o toallas en la superficie de los carriles de rodadura del carro. Coloque el Reformer nuevamente en la estructura, pero con el vinilo hacia abajo (las ruedas hacia arriba) sobre las toallas.

Centre el carro en los rieles, luego afloje el perno que sujeta la rueda lateral, ajuste la rueda según sea necesario y vuelva a ajustar el perno. Ver figura E. La separación típica es el grosor de una tarjeta comercial entre la rueda y la pared lateral. Repita para las otras ruedas laterales. Retire el carro y cualquier material de los rieles, coloque las ruedas del carro hacia abajo en los rieles, volviendo a colocar al menos (1) muelle en la barra de resorte.

AJUSTE DE BARRA DE PIES

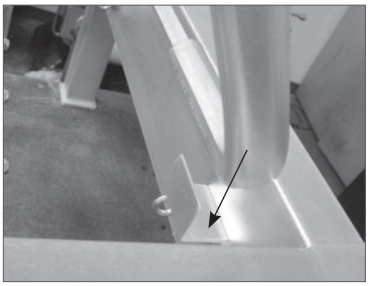


Figura F

La barra de pies tiene (2) posiciones, vertical y plana. Para usar la barra de pies, coloque la barra de soporte en los clips de ángulo en el extremo de la barra de pies del Reformer. Ver figura F.

Para ajustarlo a la posición plana, levante la barra de soporte para sacarla de los clips angulares y coloque la barra de pies y la barra de soporte hacia abajo en la estructura exterior del Reformer. Esta posición se utiliza para mover la barra fuera del camino para ejercicios de pie y para ejercicios donde el usuario está acostado en la caja.

AJUSTE DE LA BARRA DE RESORTES

El Contrology Classical Reformer se puede colocar en tres posiciones diferentes para usuarios más altos o con problemas de rodilla. No intente mover la barra de resorte con los muelles fijados. Para ajustarlo, de cara a la barra de pies y con ambas manos en la barra de resorte, deslice la barra de resorte hacia arriba en ángulo, siguiendo los recortes con muescas, hasta que despeje el soporte del engranaje. Coloque la barra de resorte en la abertura de la ranura deseada y deslícela hacia abajo en la parte inferior de la muesca. Asegúrese de que los extremos de la barra de resorte estén en la misma posición de engranaje. Para el uso de las posiciones "B" o "C" se debe usar el tope para engranajes de madera, consulte la sección sobre Ajustes horizontales del carro.

» **Posición A** (primer engranaje) Coloque la barra de resorte en la muesca más cercana al extremo del pie del bastidor del Reformer.

» **Posición B** (segundo engranaje) Coloque la barra de resorte en la muesca central de los soportes de engranajes.

» **Posición C** (tercer engranaje) Coloque la barra de resorte en la muesca más cercana al carro del Reformer. Ver figura G.

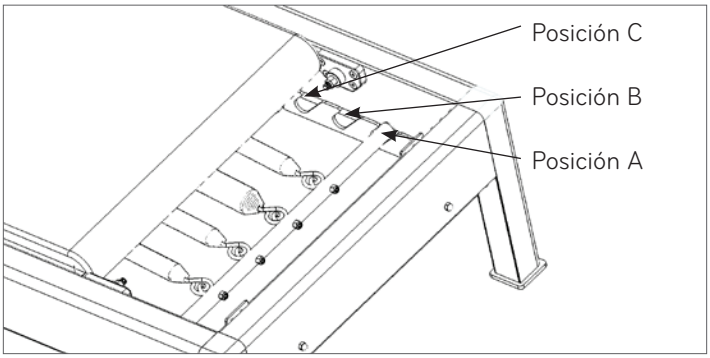
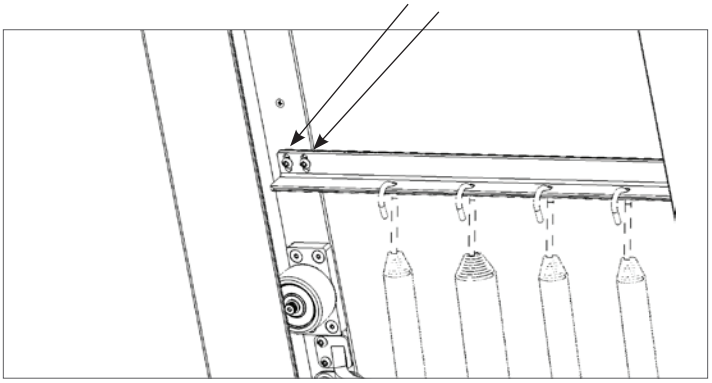


Figura G

NOTA: si se utiliza el Contrology Reformer de 89" y la barra de resorte está en el primer engranaje, el desplazamiento de toda la longitud del riel sin que el bloque de transporte puede estirar de más los muelles.

CONFIGURACIÓN DE LA LONGITUD DE LOS MUELLES

El Contrology Classical Reformer ya está configurado con una separación adecuada entre la estructura de la barra de resorte y la tensión del muelle. El ángulo de montaje se puede ajustar debajo del carro. Si desea cambiar la tensión del muelle, afloje los (2) tornillos en cada extremo del soporte que se muestra en la Figura H.


Figura H

Deslice el ángulo de montaje del carro hacia la barra de resorte, para que los muelles encajen más flojos, o hacia el extremo de la cabeza para dejarlos más ajustados. Ajuste TODOS los (4) tornillos una vez que se haya alcanzado la posición deseada.

PESO DE LOS MUELLES

Los muelles se utilizan para ajustar la resistencia para los diferentes ejercicios en el Reformer. La resistencia en el Reformer se indica por el número de muelles utilizados para un ejercicio específico. El peso de los muelles indicado es la posición de comienzo recomendada. Se pueden realizar ajustes individuales según las necesidades del usuario y el ejercicio individual. Los ajustes de muelle sugeridos se indican bajo cada ejercicio.

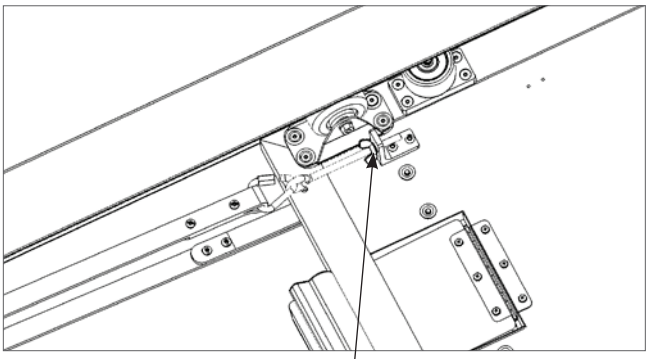
» **1 muelle** (ligero): se utiliza principalmente para trabajo de los brazos o cuando el carro provee poco apoyo.

» **2 muelles** (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 muelles** (moderado a fuerte): se utiliza principalmente para trabajo de las piernas y para aumentar la resistencia para usuarios más fuertes.

» **Todos los muelles:** se utilizan para aumentar la resistencia al máximo o para estabilizar el carro para las series con caja abdominal corta.

» **Sin muelles:** se utiliza para agregar dificultad en ejercicios en los que el usuario tiene que controlar el carro (abdominales de rodillas, elefante, series de estiramiento largo).


Figura I

Tuerca mariposa

AJUSTE DE LAS CINTAS

Debajo del carro donde se conecta la correa de cuero, la armella tiene la opción de ajustar la entrada/salida. A medida que se usan las cintas, se estirarán y se harán más largas. Si se desea mantener la misma longitud de la correa, es necesario ajustar esta armella. Retire el enlace rápido de la armella, luego afloje la 'tuerca de mariposa' que se adjunta a la armella, luego enrosque la armella hacia la barra de pies. Vuelva a colocar el enlace rápido en la armella y verifique el extremo de la agarradera de la correa en comparación con las hombreras. Ajuste la entrada/salida de la armella según sea necesario y cuando lo haga retire el enlace rápido de la armella. Una vez que esté en la posición correcta, ajuste la "tuerca de mariposa" contra el ángulo de montaje para asegurar la armella en su posición. Vuelva a conectar el enlace rápido a la armella y repita el proceso en el otro lado. Ver figura I.

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

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

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

TODO EL EQUIPO

Tensores

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

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

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

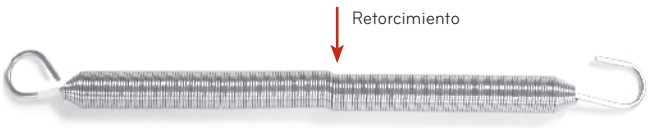


Figura 1

Broches de unión rápida

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

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

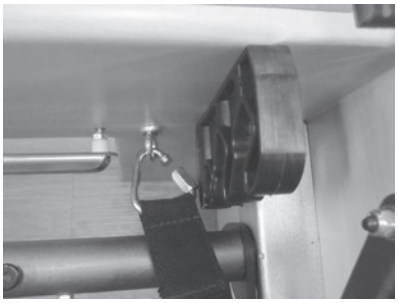


Figura 2a

Broches

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



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

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

ARMELLAS, TUERCAS Y PERNOS

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

CUERDAS Y CORREAS

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

REFORMERS

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

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

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

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

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

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



Figura 3: Tensores enganchados hacia abajo

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

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

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



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y PISTA DEL REFORMER

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

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

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

No lubrique los rieles del Allegro 2.

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

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

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

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

MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

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

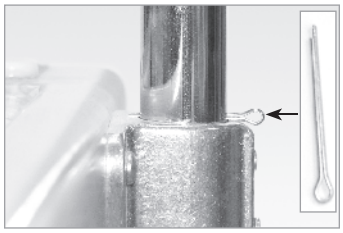


Figura 5: Los pasadores de clavija antes y después de retirarlos de la mesa de trapecio.

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

SILLAS

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

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

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

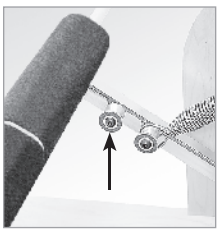


Figura 8: Arandela de fibra

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

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LA TAPICERÍA

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

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

CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS PERNOS

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

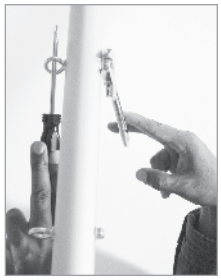


Figura 9: Use dos dedos para apretar las tuercas

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

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

REGISTRO DE INSPECCIÓN Y DE MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

1. Una descripción de la máquina que incluya el número de serie, la fecha y el lugar de la compra, y el fabricante. Toda esta información debe figurar en la factura.

2. Fecha y descripción de todos los mantenimientos necesarios e inspecciones realizadas.

3. Fecha y descripción de cada reparación, incluido el nombre e información de contacto de la persona o compañía encargada de la reparación.

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

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

REPUESTOS

Para solicitar repuestos o si tiene alguna pregunta, llámenos:

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

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

INFORMACIÓN MULTIMEDIA DE INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO

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

LISTA DE PIEZAS

DESCRIPCIÓN	N.º de pieza	Cant.
Poste de madera de 36"	720-088	1
Almohadilla negra para rodillas 1/4"	108-018	2
Caja para sentarse	721-011	1
Cinta de los pies	210-072	2
Cintas extensoras	607-509	2
Correas de cuero	707-306	2
Agarraderas de cuero	707-305	1 par
Muelles del Contrology Reformer	SPR9600	4
Barra de resortes del Contrology	623-518	1
Tope de madera de bloque del engranaje	950-294	1

* Reformer de 86": (correa de cuero P/N: 707-307, bloque para carro P/N: 607-555). Reformer de 89": (correa de cuero P/N: 707-308, bloque para carro P/N: 607-556),

INSTALACIÓN DEL CARRO

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

INSTALACIÓN DE LAS CORREAS

Instale los clips de las agarraderas en las juntas tóricas que están en las correas. Coloque las agarraderas sobre las armellas detrás de las hombreras. Inserte el extremo de la correa de cuero con el clip de enlace rápido a través de la rueda (el lado áspero del cuero debe estar contra la rueda) como se muestra en la FiguraA.



Figura A



Figura B

Guíe la cinta hasta la armella de la parte inferior del carro. Conecte el clip de enlace rápido a la armella en el mismo lado del carro como se muestra en la Figura B. Repita los pasos en el otro lado.

COLOCAR LOS MUELLES EN LA PARTE INFERIOR DEL CARRO

Acople un muelle a una ranura en el soporte en la parte inferior del carro como se muestra en la Figura C. El extremo abierto del gancho del muelle debe quedar mirando hacia abajo. Repita los pasos para los otros muelles.



Figura C

INSTALACIÓN DE LA BARRA DE RESORTES

Coloque la barra de resortes con los extremos del gancho hacia arriba en el ángulo del engranaje como se muestra en la Figura D. Conecte al menos (1) muelle a una armella en la barra de resorte.

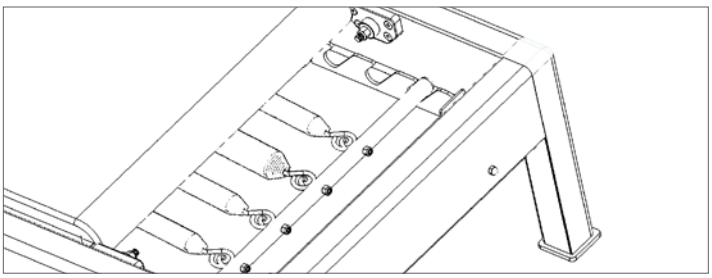


Figura D

BLOQUES PARA EL CARRO

El bloque de carro en el extremo de la cabeza del Reformer se instala en la estructura para limitar la distancia que el carro puede recorrer, vea la Figura E. Hay dos longitudes: el bloque de carro mediano viene con el Reformer de 86" y el bloque de carro largo viene con el Reformer de 89". No está fabricado para ello, pero se puede usar en reformadores de 80", se debe comprar por separado.

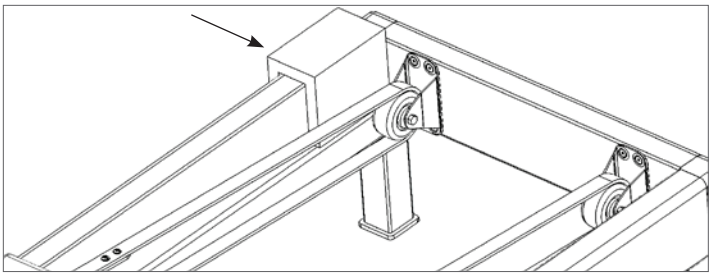


Figura E

El bloque de engranajes, utilizado por todas las longitudes de Reformer, al extremo del pie, se instala en el riel lateral izquierdo de las posiciones de engranajes, como se muestra en la Figura F. El bloque de engranajes tiene dos configuraciones, corta y larga. La figura F muestra la posición corta, cuando la barra de resorte está en la posición media o "B". De la vuelta al bloque de engranajes para obtener la posición larga, para usar cuando la barra de resorte esté en la última posición o "C".

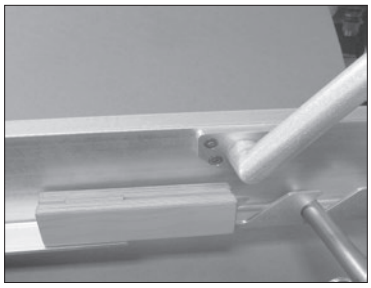


Figura F

Los bloques de carro se usan más comúnmente para clientes que tienen un rango de movimiento limitado o para evitar que el carro se desplace demasiado lejos. El bloque de engranajes se utiliza para cambiar la posición de inicio del carro.

INSTALAR CORREAS DE PIE

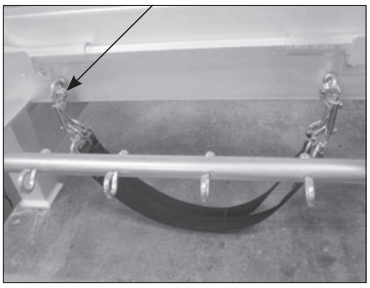


Figura G

Se incluyen dos correas de pie con el Reformer. Sujete un extremo de la correa a una armella en el extremo interior del pie de la estructura y el otro clip a la otra armella en el lado opuesto del extremo de la estructura. Repita los pasos para la segunda correa de pie, vea la Figura G.

COMO INSTALAR LA CINTA EXTENSORA

Retire las agarraderas de ambas cintas. Doble la cinta extensora por la mitad e inserte el clip en y a través del anillo D, consulte la Figura H. Acople el clip a la junta tórica en el extremo de la correa. Vea la Figura I. Repita este proceso para otra correa.



Figura H



Figura I

INSTALAR LA PLATAFORMA DE SALTO OPCIONAL (solo modelos de 86"/218 cm y 89 "/226 cm)

La instalación correcta de la plataforma de salto es muy importante. Coloque la barra de pies hacia abajo sobre el Reformer. Instale la plataforma de salto hacia abajo en el soporte instalado en el interior del extremo del pie del Reformer. El lado acolchado debe estar orientado hacia el carro. Si se instala correctamente, la plataforma de salto se apoyará en el soporte de la placa de los pies, consulte la Figura J.

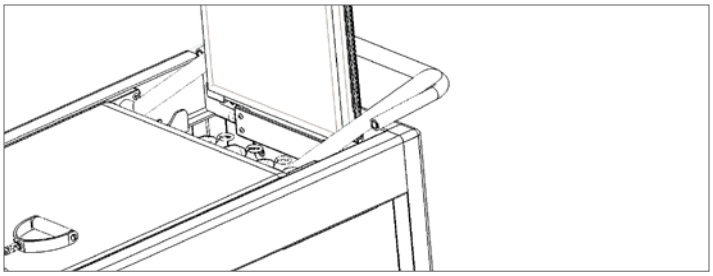


Figura J

GANCHO DE CORREA FIJA (OPCIONAL)

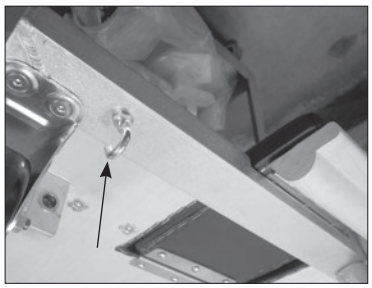


Figura K

Este Reformer viene con una opción para instalar un gancho fijo para las correas. Esto se puede instalar como se muestra en la Figura K. Kit de correa no ajustable (210-146). Si su máquina viene con un gancho de correa fijo preinstalado, se puede quitar y se puede comprar un kit para correas ajustables (210-145) por separado.

Limpieza y mantenimiento

LIMPIEZA

Usted puede extender la vida de la tapicería manteniéndola limpia y libre de polvo, aceite y sudor. Después de cada uso, limpie todas las partes que han estado en contacto con la piel, incluyendo el carro, las hombreras y los reposacabezas.

La tapicería del equipo está recubierta con BeautyGard®, que ofrece protección antibacteriana. Si desea una desinfección adicional, Balanced Body ofrece la solución desinfectante Balanced Body Clean™ . El uso de cualquier otra solución (especialmente aquellas que contienen aceites esenciales) acortarán la vida útil de algunos equipos y no se recomiendan. También se puede usar una solución de agua y jabón suave.

» Asegúrese de secarlo bien.

» Para saber cómo limpiar una suciedad más intensa, llame al Soporte técnico de Balanced Body.

» Los carriles de las ruedas y las ruedas deben limpiarse regularmente con un paño para garantizar que avancen de manera suave y silenciosa.

» Lave las correas de pie con regularidad. Colóquelas en una funda de almohada, lávelas en un ciclo suave, deje que se sequen al aire.

» Asegúrese de inspeccionar los muelles con regularidad.

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

LUBRICACIÓN Y AJUSTE

Según sea necesario, lubrique las ruedas laterales con aceite 3 en 1.

No se recomienda lubricar las ruedas del carro, hágalo bajo su propio riesgo.

EN CASO DE DAÑOS POR FLETE

Si hay daños con su carga, asegúrese de guardar todo el material de embalaje. Llame a Balanced Body inmediatamente.

¿TIENE PREGUNTAS?

Llame al soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES

(EE. UU.) o al +1-916-388-2838 (internacional).

Ejercicios de contrología en Reformer

BRAZADA DE PECHO, NIVEL DE HABILIDAD - ORDEN AVANZADO

Repeticiones: 3

Ajuste del aparato: **Cabezal: arriba**
Posapiés: abajo **Caja larga, asas de madera**

Enfoque

» Fortalece los extensores de la columna y toda la parte posterior del cuerpo

» Estira la parte frontal del cuerpo

» Conexión de la espalda con el aparato a través de las asas

Precauciones: problemas de espalda, hombros y caderas; se puede usar un observador para presionar las piernas

Habilidades que se necesitan para hacer este ejercicio: Natación - colchoneta; Cisne - colchoneta; Cisne - barril escalera; águila voladora - Cadillac

Posición de inicio

» Prono en la caja larga con el pecho sobre la caja

» La cabeza hacia el extremo con el posapiés, el cuello elongado

» Las piernas derechas y juntas

» Las manos sosteniendo las asas de madera

» Los brazos elongados a los lados con las palmas hacia arriba

Secuencia de movimientos

» Patear los talones hacia el asiento 3 veces

» Estirar las piernas simultáneamente y

» Doblar los codos, con los brazos extendidos hacia adelante y hacia arriba

» Continuar extendiendo los brazos hacia arriba de la pared hacia el techo mientras entra en forma de arco (el observador puede ayudar)

» Extender los brazos a los costados, volviendo al inicio

Variación: invertir la dirección; combo









ÁRBOL, NIVEL DE HABILIDAD - ORDEN PRINCIPIANTE - ORDEN AVANZADO

Repeticiones - 3 de cada lado

Ajuste del aparato: Resortes: 2 Cabezal: abajo posapiés: abajo Caja corta La barra de engranaje se puede ajustar para las personas más altas

Precauciones: problemas de espalda, cuello, caderas

Habilidades que se necesitan para realizar el ejercicio básico: Parte del orden de principiante



Posición de inicio

» Siéntese erguido en la caja, a un palmo de distancia del borde posterior de la caja

» Un pie flexionado bajo las correas dobles

» La rodilla de la pierna opuesta al pecho, sosteniendo la parte posterior de la pierna, los codos hacia los lados



Enfoque

» Espalda erguida en la caja

» Fortaleza y flexibilidad de la columna

» Estiramiento multidireccional alejado de un centro fuerte

» Respiración relajada



Secuencia de movimientos

» Sentado erguido, endereza y dobla la rodilla 3 veces

» Deslice las manos hasta el tobillo, lleve la frente a la rodilla.

» Balancee la espalda, atrapando la correa con el tobillo

» Deslice las manos hacia abajo de la pierna, rodando hacia atrás sobre la caja

» Continúe rodando en cuento

» Extienda la columna y abra el pecho

» Colocando las manos en el piso, presione hasta la posición puente elevado



Variación: Puede hacer 3 círculos de pierna en cada dirección. Los principiantes pueden simplemente doblar y estirar la rodilla mientras encuentran la espalda alta en la caja, omitiendo el balanceo o rodar sobre la caja.

MASAJE CORTO DE LA COLUMNA,
NIVEL DE HABILIDAD - ORDEN INTERMEDIO

Repeticiones - 5

Ajuste del aparato: Resortes: 2 Cabezal: abajo Posapiés: abajo Correas: Acorte las correas enhebrando las correas de cuero a través de las asas

Precauciones: problemas de cuello y espalda

Habilidades que se necesitan para hacer este ejercicio:
Debe poder levantar las caderas para poner los pies en las correas. Ranas y círculos, recostarse sobre una pelota - colchoneta

Posición de inicio
» Supina

» Pies en las correas de cuero en la posición de rana

» Coxis hacia abajo

» Brazos extendidos a los costados

Enfoque
» Masajea y estira la espalda

» Fortalece el núcleo

» Uso de las correas y extensión de la parte inferior del cuerpo para levantar el asiento

Secuencia de movimientos
» Mantenga brevemente la posición de rana

» Presione en las correas y extienda las piernas a una diagonal elevada y

» Ruede hasta la parte más ancha de los hombros

» Mantenga el torso levantado y flexione las rodillas a la posición de rana / al ancho de los bloques de los hombros

» Deje quietos los pies y sobre el rostro, rodando hacia abajo, extendiendo las piernas y estirando la espalda

» Una vez que las piernas y la espalda están estiradas

» Siga rodando a través de la columna, flexionando las rodillas en la posición de rana









SEMICÍRCULO, NIVEL DE HABILIDAD - ORDEN INTERMEDIO

Repeticiones - 3 en cada dirección

Ajuste del aparato: **Resortes: 2 del lado de afuera**
Cabezal: arriba **Posapiés: arriba o bajo**

Precauciones: algunos problemas de espalda y hombros

Habilidades que se necesitan para hacer este ejercicio:
Estiramiento hacia arriba, masaje de la columna corta, tirar de correas y T, estiramiento de muslos - colchoneta



Posición de inicio

» Palmas y talones de manos contra bloques de hombros, pulgares con los dedos hacia fuera de Reformer.

» Metatarsos, talones juntos / dedos separados en la barra de pies

» Talones levantados lo más alto posible

» Las caderas están levantadas y el carro está cerrado tanto como sea posible



Enfoque

» Conexión fuerte del asiento a la barra y las manos en los apoyos para los hombros para lograr que la columna se mueva lo más completamente posible sin trabar las articulaciones

» Elongar la espalda

» Estiramiento de muslos



Secuencia de movimientos

» Con el carro inmóvil, comience a hacer bajar la columna: parte superior de la espalda, costillas, parte inferior de la espalda, moviendo las caderas hacia el cuenco

» Encuentre el resorte con el asiento

» Mueva el carro hacia afuera solamente hasta la mitad

» Vuelva a rodar hacia arriba, manteniendo inmóvil el carro

» Cierre el carro, estirando la espalda y los muslos



Inverso

» Mantenga las caderas levantadas y empuje hacia afuera

» Mantenga el carro inmóvil y ruede hacia abajo

SERPIENTE, NIVEL DE HABILIDAD - ORDEN AVANZADO





3 repeticiones de cada lado

Ajuste del aparato: Resortes: 1 Cabezal: arriba Posapiés: abajo (puede desear colocar una almohadilla para el pie en diagonal en cada esquina de la barra de pies)

Precauciones: problemas de espalda, hombros, muñecas, rodillas y tobillos

Habilidades que se necesitan para hacer este ejercicio: Combo de estiramiento ascendente, elefante con una pierna, cisne: colchoneta, empuje superior: silla Wunda, mantener la posición inicial en 1 resorte.

Posición de inicio y de montaje

» Frente a un lado de Reformer, coloque el pie en diagonal en la esquina del posapiés

» Agarre el extremo del posapiés del carro con la mano más cercana y el bloque del hombro delantero con la mano opuesta, asegurándose de que las manos estén alineadas

» Simultáneamente suba en forma de Elefante, presionando el tobillo opuesto en la pantorrilla de la otra pierna, permitiendo que la rodilla se flexione hacia un lado

» Ajuste su cuerpo para que se enfrente al carro tanto como sea posible

Enfoque

» Respiración

» Fortalece y estira el cuerpo

» Moviendo la columna de una forma redonda a una forma de arco

Secuencia de movimientos

» Levante su centro para mover el carro hacia afuera

» Mantenga el carro debajo de los hombros y extienda en forma de arco

» Abra el pecho

» Comience a hacer volver el carro levantando su centro

» Incline el mentón hacia el pecho

» Levante las caderas y vuelva a la posición inicial

MASAJE DE LA ESPALDA LARGA, NIVEL DE HABILIDAD - ORDEN AVANZADO

3 repeticiones en cada dirección

Ajuste del aparato: **Resortes: 2 a 3 resortes**
Cabezal: abajo **Posapiés: abajo**
Correas: alargue las correas enhebrando las correas de extensión a través del asa y el lazo de cada correa.

Precauciones: problemas de espalda y de cuello

Habilidades que se necesitan para hacer este ejercicio:
Posibilidad de levantar los pies en correas sin mover el carro; Avión — Cadillac; Navaja — colchoneta

Posición de inicio
- Supina con los pies en las correas de extensión
- Las piernas están extendidas, talones juntos, dedos de los pies separados
- Brazos a los costados

Enfoque
- Usar el levantamiento hacia adentro y hacia arriba para levantar las caderas oponiendo la extensión de la parte inferior del cuerpo
- Uso de las correas y estiramiento de dos vías para encontrar la longitud en la columna
- Este ejercicio no es una articulación de la columna sino más bien un aterrizaje suave en una pieza

Secuencia de movimientos
- Empuje las correas de extensión y use el centro y el asiento para subir sobre los hombros
- Separe las piernas a la distancia del hombro y meta las correas para volver
- Trate de no rodar hacia abajo a través de la columna
- Revierta separando los pies y extendiendo en las correas para rodar hacia arriba
- Apretar las piernas juntas en la parte superior para volver a casa









FLEXIÓN DE ESPALDA, NIVEL DE HABILIDAD: ORDEN AVANZADO (SÚPER AVANZADO)

Repeticiones: 1

Ajuste del aparato: **Resortes: 2**
Cabezal: arriba **Posapiés: arriba**

Precauciones: problemas de espalda, cuello, cadera, rodilla y hombro. Se recomienda encarecidamente el uso de un observador.

Habilidades que se necesitan para hacer este ejercicio:
Flexión de espalda con correas; puente alto: corrector de columna vertebral

Posición de inicio
» Rodillas contra bloques de hombro.

» Brazos a los costados

Enfoque
» Fortalece la parte posterior del cuerpo

» Estira la parte frontal del cuerpo

» Utilizando la conexión al aparato para encontrar el tramo de 2 vías.

Secuencia de movimientos
» Estire los brazos por la pared, a través del techo mientras levanta una y otra vez, arqueando la espalda y encontrando la barra de pies con las manos, mantenga una forma de arco larga y levantada

» Envolver los dedos y los pulgares alrededor de la barra

» Doble y estire los codos 3 veces; entonces

» Presione dentro y fuera 3 veces con las piernas

» Regrese arriba

» Ponga la columna en C para estirar la espalda









RODILLAS AFUERA, NIVEL DE HABILIDAD - ORDEN DE PRINCIPIANTE





10 repeticiones

Ajuste del aparato: **Resortes: 2**
Cabezal: arriba **Posapiés: arriba**

Precauciones: problemas de rodilla pueden necesitar una limitación en la flexión de la rodilla

Habilidades que se necesitan para hacer este ejercicio: Estiramientos redondos de rodilla, estiramientos arqueados de rodilla, levantamiento en la silla Wunda.

Posición de inicio

» Manos y dedos en el posapiés con los pulgares en la parte exterior del posapiés

» Los dedos de los pies están flexionados y sobre el carro, con toda la parte inferior del pie contra los bloques de los hombros

» Rodillas flotando fuera del carro

» Hombros sobre la barra de engranajes

» La columna está balanceada, en la forma redondeada elongada

» Los codos están derechos pero no bloqueados

» Las rodillas están flexionadas

Enfoque

» Ejercicio para la parte inferior del cuerpo

» Fortalece las asentaderas y el centro

» Resistencia hacia el final del entrenamiento con el Reformer.

» Conexión de la parte inferior del cuerpo alcanzando los tobillos hacia el bloque para los hombros

Secuencia de movimientos

» Presionar los pies en los bloques de los hombros para mover el carro hacia afuera, enderezando las piernas

» Regresar el carro, presionando los talones en bloques para los hombros

» Mantener quieta la parte superior del cuerpo

» Mantener los hombros sobre la barra de engranajes

Reformer Classico Balanced Body® Contrology™



Le istruzioni contenute nel documento sono soggette a modifica. Per la versione più aggiornata, consultare le istruzioni separatamente. Per le informazioni complete e aggiornate sui brevetti dei prodotti Balanced Body, visitare: pilates.com/patent

balanced body®

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
400-438 | 10.25.18

MANUALE CE REFORMER CLASSICO CONTROLOGY™

Indice dei contenuti

» Introduzione e caratteristiche del Reformer classico Contrology

» Montaggio del Reformer classico Contrology

» Esercizi con il Reformer classico Contrology

Importante:
il presente manuale è destinato ai professionisti sanitari e del fitness o agli esperti nell'uso di questa attrezzatura. In caso di domande relative all'adeguatezza di un movimento specifico, consultare un professionista accreditato nel campo della salute.

Nota di sicurezza: attenzione – Il Reformer classico Balanced Body Contrology contiene materiali infiammabili, si consiglia di tenerlo lontano dalle fonti di calore dirette.

Il Reformer classico Contrology è stato realizzato a partire dalla migliore versione esistente del Reformer Pilates, come progettato e usato da Joseph Pilates. Il pioniere della ginnastica e inventore, Joseph Pilates, creò una macchina che teoricamente è in grado di stimolare ogni parte del corpo, composta da un telaio in metallo, un carrello scorrevole, una barra per i piedi, molle e cinghie.

I diversi livelli di trazione delle molle forniscono resistenza e sostegno, mentre l'utente spinge sulla barra per i piedi, tira le cinghie dalla posizione seduta o in piedi sul carrello. Gli esercizi variano da movimenti semplici e isolati di braccia e gambe, ad altri più complessi che stimolano tutte le parti del corpo. Gli esercizi sono in grado di fornire un allenamento completo per ogni persona: dall'impiegato d'ufficio sedentario, all'atleta di prestigio, agli utenti infortunati. Al termine della sessione, gli utenti si sentiranno rinvigoriti ed energici, senza l'indolenzimento o l'affaticamento che spesso accompagnano l'esercizio fisico.

Questa macchina dallo stile vintage fornirà all'utente la sensazione vera e l'esperienza completa di com'era allenarsi con Joe Pilates.

CARATTERISTICHE

Il poggiatesta viene impiegato per sostenere in modo ottimale la testa, il collo e le spalle dell'utente, mentre questo è in posizione supina. Per valutare la posizione del cliente, l'orecchio deve essere sopra la linea centrale delle spalle, mentre la linea della mandibola deve essere vicina, perpendicolarmente, al carrello. Il poggiatesta del Reformer classico Contrology presenta tre posizioni regolabili mediante un supporto in legno, posto sotto il poggiatesta.

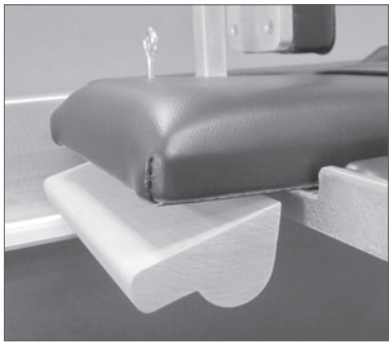


Figura A

Basso (orizzontale) – Il blocco di supporto è piegato verso il lato superiore del poggiatesta e viene impiegato per i clienti che presentano una colonna vertebrale particolarmente piatta e una cassa toracica incava per movimenti destinati a gambe, piedi e per tutti gli esercizi in posizione supina. Vedere figura A.

Nota di sicurezza: la posizione orizzontale del poggiatesta viene impiegata per tutti i clienti negli esercizi che richiedono la rotazione delle spalle; tale posizione consentirà di evitare l'estensione eccessiva della colonna cervicale e, quindi, danni al collo.

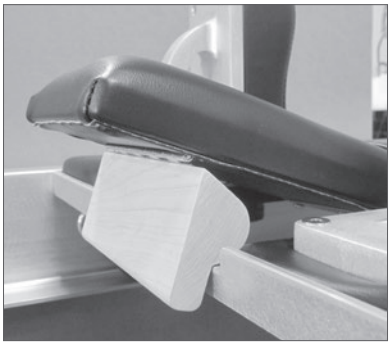


Figura B

Medio – Il blocco di supporto poggia sull'incavo presente al centro dello stesso. Vedere figura B.

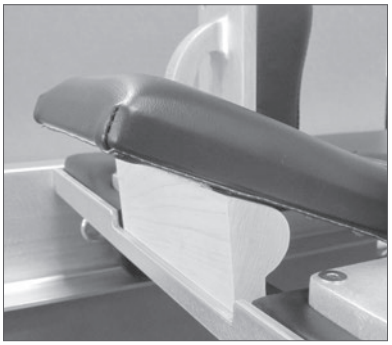


Figura C

Alto (verso l'alto) – La parte bassa del blocco di supporto poggia sul telaio del carrello e viene impiegata dai clienti che presentano una traslazione anteriore della testa o una cassa toracica profonda, per facilitare un allineamento corretto. Vedere figura C.

Nota per l'istruttore: per regolare l'altezza della testa, è possibile utilizzare un asciugamano, in aggiunta o al posto del poggiatesta.

REGOLAZIONI ORIZZONTALI DEL CARRELLO

Il Reformer classico Contrology è dotato di un meccanismo di blocco "a incasso". Tale meccanismo verrà posto sulle barre a molle, come illustrato nella figura D. Una volta installato, il componente limita il movimento di ritorno del carrello. Il meccanismo di blocco deve essere utilizzato quando si sposta la barra a molle da una posizione diversa rispetto ad "A", oppure se il carrello provoca un impatto delle molle nella barra a molle, quando torna in posizione di partenza.

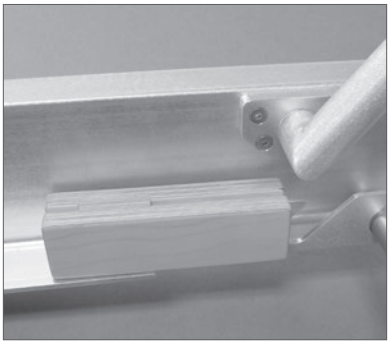


Figura D

Lo scopo del meccanismo di blocco è quello di modificare la "posizione di partenza" per accordarla con la barra a molle quando si sposta da un meccanismo all'altro. Tale meccanismo presenta due regolazioni: corta e lunga. La figura D mostra la posizione corta (lunghi solchi nel meccanismo). Capovolgere il meccanismo di blocco per ottenere la posizione lunga, da impiegare quando la barra a molle si trova in posizione "C". L'impostazione del carrello a una distanza maggiore dalla barra per i piedi è ideale per i clienti alti o con problemi alle ginocchia.

Quando il carrello è posizionato per gli esercizi delle gambe e dei piedi, si suggerisce di utilizzare il blocco del meccanismo, che deve consentire all'utente una flessione dell'anca inferiore a 90°.

REGOLAZIONI DEL CARRELLO DA UN LATOALL' ALTRO

Il Reformer classico Contrology viene fornito preimpostato per essere centrato e per scorrere facilmente nel telaio. Il carrello può essere regolato da un lato all'altro. Per regolarlo, rimuovere le molle agganciate alla relativa barra.

Sollevare il carrello dal telaio e posizionarlo a terra, collocare uno straccio oppure degli asciugamani sulla superficie delle guide scorrevoli del carrello. Collocare il Reformer all'interno del telaio ma rivolgendo la parte in vinile verso il basso (ruote rivolte verso l'alto) sugli asciugamani. Centrare il carrello nelle guide, quindi allentare il bullone che fissa la ruota laterale, regolare la ruota a seconda della necessità e serrare di nuovo il bullone. Vedere la figura E. Di norma, lo spazio fra la ruota e la parete laterale è pari allo spessore di un biglietto da visita. Ripetere l'operazione per le altre ruote laterali. Rimuovere il carrello e il materiale presente nelle guide, collocare le ruote del carrello rivolte verso le guide, riagganciando almeno 1 molla alla relativa barra.

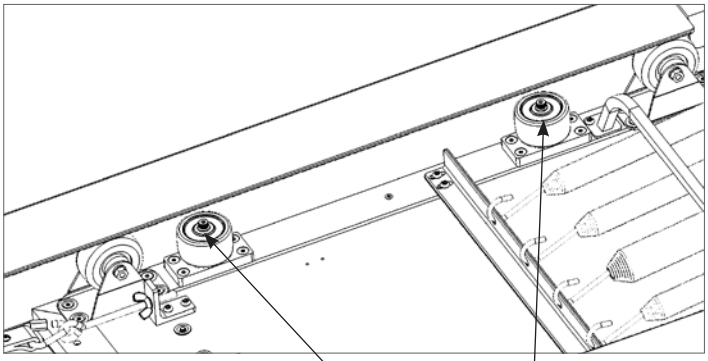


Figura E

REGOLAZIONE DELLA BARRA PER I PIEDI

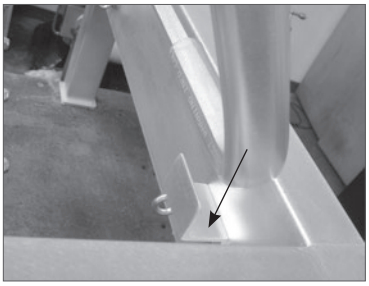


Figura F

La barra per i piedi presenta 2 posizioni: verticale e orizzontale. Per utilizzare la barra per i piedi, collocare la barra di supporto sui ganci angolari, posti alla fine della barra per i piedi del Reformer. Vedere figura F.

Per regolare in posizione orizzontale, sollevare la barra di supporto dai ganci angolari e collocare la barra per i piedi e quella di supporto all'esterno del telaio del Reformer. Questa posizione viene utilizzata per spostare la barra, quando si svolgono gli esercizi in piedi e in posizione supina sulla box.

REGOLAZIONE DELLA BARRA A MOLLE

Il Reformer classico Contrology può essere impostato su tre posizioni diverse per gli utenti alti o per quelli con problemi alle ginocchia. Non cercare di spostare la barra a molle con le molle agganciate. Per regolarla, posizionarsi davanti alla barra per i piedi e, con entrambe le mani sulla barra a molle, farla scivolare fino all'angolo, seguendo i fori intagliati e fino a quando questa sgancia il blocco del meccanismo. Collocare la barra a molle nell'apertura desiderata e farla scivolare all'indietro, fino a raggiungere il fondo dell'intagliatura. Accertarsi che le estremità della barra a molle si trovino nella stessa posizione del meccanismo. È necessario utilizzare il blocco del meccanismo per le posizioni "B" o "C", consultare la sezione relativa alla regolazione orizzontale del carrello.

» **Posizione A** (prima posizione), collocare la barra a molle nel foro più vicino all'estremità inferiore del Reformer.

» **Posizione B** (seconda posizione), collocare la barra a molle al centro del foro nei blocchi del meccanismo.

» **Posizione C** (terza posizione), collocare la barra a molle nel foro più vicino al carrello del Reformer. Vedere figura G.

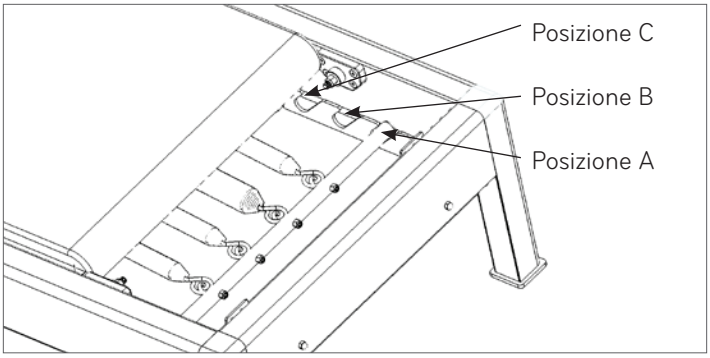
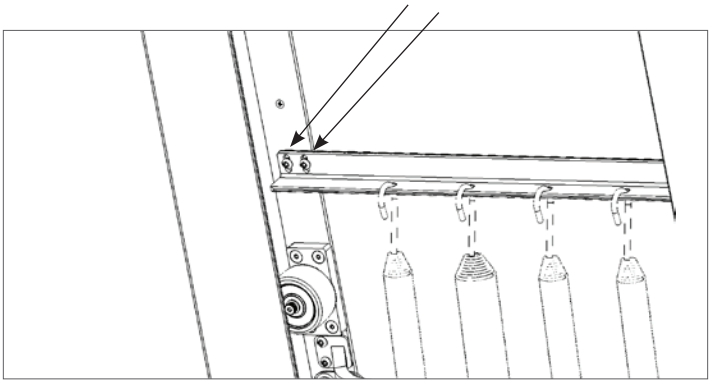


Figura G

NOTA: se si utilizza il Reformer Contrology 89", la barra a molle deve essere posizionata nella prima posizione e deve spostarsi sull'intera lunghezza della guida, senza estendere eccessivamente le molle.

IMPOSTAZIONE LUNGHEZZA MOLLE

Il Reformer classico Contrology viene fornito già impostato con una distanza adeguata fra la barra delle molle e la tensione delle molle. L'angolo di montaggio può essere regolato sotto il carrello. Se si desidera modificare la tensione delle molle, allentare le 2 viti ad ogni estremità delle staffe, illustrate nella figura H.


Figura H

Far scivolare l'angolo di montaggio del carrello verso le barre a molle per allentare le molle oppure verso la testa per metterle in trazione. Serrare TUTTE le 4 viti, non appena si ottiene la posizione desiderata.

PESO MOLLA

Le molle vengono impiegate per regolare la resistenza adatta ai diversi esercizi con il Reformer. La resistenza del Reformer è indicata dal numero delle molle utilizzate per un esercizio specifico. Il peso della molla è indicato nella posizione di inizio suggerita. Le modifiche individuali possono essere effettuate a seconda delle necessità dell'utente e del singolo esercizio. Le impostazioni suggerite per le molle sono annotate di seguito ai singoli esercizi.

» **1 molla** (leggera): utilizzata per il lavoro sulle braccia o dove viene fornito un minimo supporto dal carrello.

» **2 molle** (da leggera a moderata): utilizzate per il lavoro su braccia, gambe e per gli esercizi nei quali il carrello fornisce supporto all'utente.

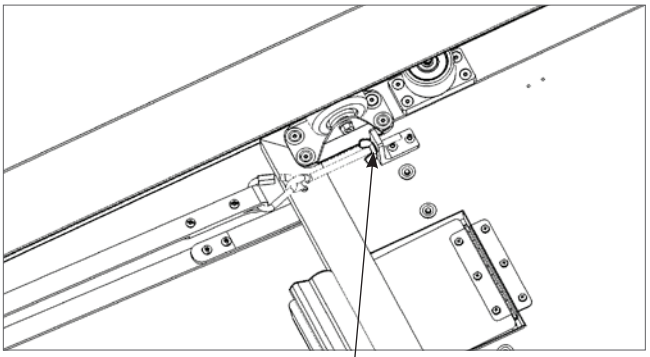
» **2 – 4 molle** (da moderata a pesante): utilizzate principalmente per il lavoro sulle gambe e per aumentare la resistenza per gli utenti più forti.

» **Tutte le molle:** utilizzate per aumentare al massimo la resistenza o per stabilizzare il carrello per le serie di addominali brevi sulla box.

» **Nessuna molla:** utilizzata per aggiungere difficoltà agli esercizi nei quali l'utente ha bisogno di controllare il carrello (serie di addominali in ginocchio, elefante, lunghe serie di allungamenti).

REGOLAZIONE DELLE CINGHIE

Sotto il carrello dove sono collegate le cinghie, la vite ad occhiello presenta l'opzione di regolazione verso l'interno e l'esterno. Con l'uso le cinghie, queste si allungheranno. Se si desidera mantenere la stessa lunghezza della cinghia, è necessario regolare la vite ad occhiello. Rimuovere il Quick Link dalla vite ad occhiello, quindi allentare il "dado ad aletta" agganciato alla vite ad occhiello, poi infilare la vite ad occhiello nella barra dei piedi. Ricollegare il Quick Link alla vite ad occhiello e controllare l'estremità della maniglia della cinghia, confrontandola con il poggiaspalle. Regolare la vite ad occhiello verso l'interno/esterno, se necessario, e rimuovere il Quick Link durante questa operazione. Non appena si ottiene la posizione corretta, serrare il "dado ad aletta" sull'angolo di montaggio, per fissare la vite ad occhiello in posizione. Ricollegare il Quick Link alla vite ad occhiello e ripetere l'operazione dall'altra parte. Vedere Figura I.


Figura I

Dado ad aletta

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

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

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

TUTTA L'ATTREZZATURA

Molle

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

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

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

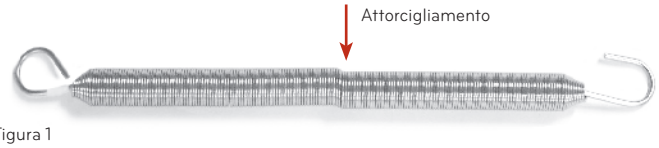
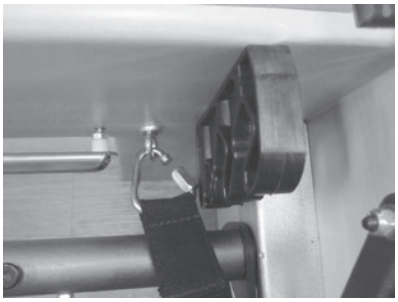


Figura 1

Ganci di allaccio rapido

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

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


Figure 2a

Chiusure a scatto

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


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


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

BULLONI A OCCHIELLO, DADI E BULLONI

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

CORDE E CINGHIE

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

REFORMER

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

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

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

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

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

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



Figura 3: Molle agganciate verso il basso

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

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

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



Figura 4: Fascia per piede sotto tensione

MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

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

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

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

Non lubrificare le guide Allegro 2.

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

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

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

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

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

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

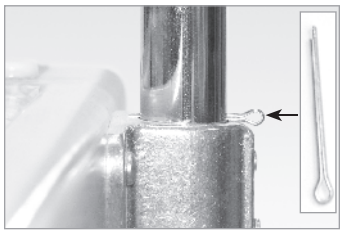


Figura 5: Coppiglia prima e dopo la rimozione dal Trapeze Table.

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

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



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

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

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



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

Cursori della barra a spinta (PTB). Assicuratevi di avere spazio a 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).

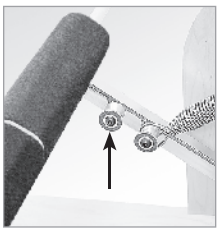


Figura 8: Rondella in fibra

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).

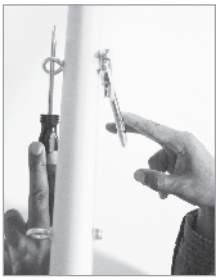


Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

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
3. Data e descrizione di ogni intervento di riparazione con il nome e contatti della persona o ditta che ha effettuato la riparazione.

ROGRAMMA DI MANUTENZIONE

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

PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

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

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

ELENCO PEZZI DI RICAMBIO

DESCRIZIONE	PEZZO N.	QTÀ
Asta in legno 36"	720-088	1
Cuscino per ginocchia 1/4" nero	108-018	2
Box per sedersi	721-011	1
Cinghia per i piedi	210-072	2
Cinghie di estensione	607-509	2
Cinghie in pelle	707-306	2
Maniglie in pelle	707-305	1 paio
Molle Reformer Contrology	SPR9600	4
Barra a molle Contrology	623-518	1
Blocco del meccanismo in legno	950-294	1

* Reformer 86": (Cinghie in pelle P/N: 707-307, Blocco carrello P/N: 607-555). Reformer 89": (Cinghie in pelle P/N: 707-308, Blocco carrello P/N: 607-556),

INSTALLAZIONE DEL CARRELLO

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

INSTALLAZIONE DELLE CINGHIE

Installare i ganci delle maniglie negli anelli presenti sulle cinghie. Collocare le maniglie sulle viti ad occhiello, dietro al poggiaspalle. Inserire l'estremità della cinghia in pelle, mediante il gancio Quick Link, nella rotella (la parte ruvida rivolta verso la rotella), come indicato nella figura A.



Figura A



Figura B

Guidare la cinghia verso la vite ad occhiello sulla parte inferiore del carrello. Collegare il gancio Quick Link alla vite ad occhiello nello stesso lato del carrello, come mostrato nella Figura B. Ripetere sul lato opposto.

COLLEGAMENTO DELLE MOLLE SULLA PARTE INFERIORE DEL CARRELLO



Figura C

Collegare una molla in un foro della staffa, nella parte inferiore del carrello, come indicato nella Figura C. L'estremità aperta del gancio della molla deve essere rivolta verso il basso. Ripetere l'operazione per le altre molle.

INSTALLAZIONE DELLA BARRA A MOLLE

Collocare la barra a molle all'estremità del gancio rivolta verso l'alto nell'angolo del meccanismo, come indicato nella figura D. Collegare almeno 1 molla alla vite ad occhiello della barra a molle.

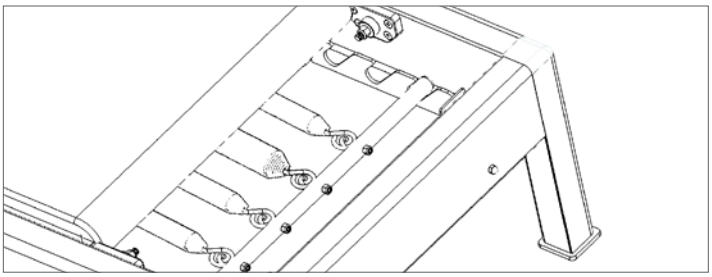


Figura D

BLOCCHI DEL CARRELLO

Il blocco del carrello nell'estremità superiore del Reformer è installato sul telaio per limitare la distanza alla quale il carrello può spostarsi, come mostrato nella figura E. Esistono due lunghezze: il blocco medio è incluso nella versione 86", mentre il blocco lungo appartiene al Reformer da 89". Nonostante non sia destinato ai Reformer da 80", può essere usato in questi modelli, ma deve essere acquistato separatamente.

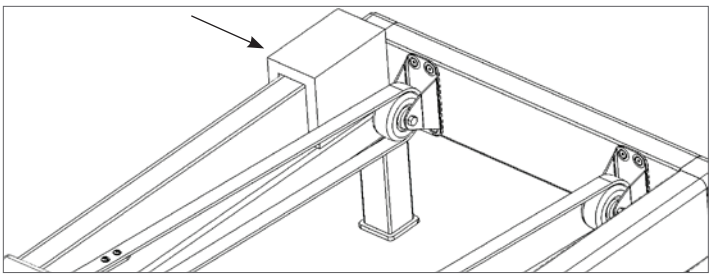


Figura E

Il blocco del meccanismo utilizzato sui Reformer di tutte le lunghezze, all'estremità inferiore, è installato sul lato sinistro della guida delle posizioni di blocco, come indicato nella figura F. Il blocco del meccanismo presenta due regolazioni, corta e lunga. La figura F mostra la posizione corta, quando la barra a molle si trova a metà o in posizione "B". Rovesciare il meccanismo di blocco per ottenere la posizione lunga, da utilizzare quando la barra a molle si trova nell'ultima posizione "C".

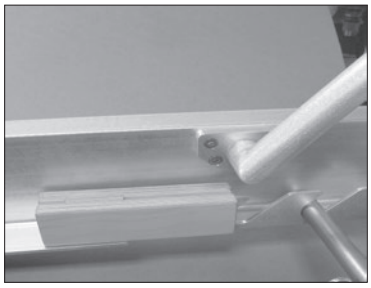


Figura F

I blocchi del carrello vengono più comunemente impiegati per i clienti con una capacità di movimento ridotta o per impedire che il carrello si muova troppo. Il blocco del meccanismo viene utilizzato per modificare la posizione di partenza dello stesso.

MONTAGGIO DELLE CINGHIE PER I PIEDI

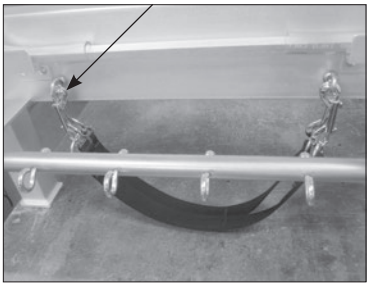


Figura G

Il Reformer include due cinghie per i piedi. Agganciare un'estremità della cinghia alla vite ad occhiello nella parte interna dell'estremità inferiore del telaio, l'altro gancio verrà collegato alla vite ad occhiello sulla parte opposta dell'estremità del telaio. Ripetere l'operazione per la seconda cinghia, come da figura G.

COME INSTALLARE LA CINGHIA DI ESTENSIONE

Rimuovere le maniglie da entrambe le cinghie. Piegare le cinghie di estensione a metà e inserire il gancio all'interno e attraverso l'anello a D; vedere Figura H. Collegare il gancio agli anelli all'estremità della cinghia; vedere Figura I. Ripetere la procedura per l'altra cinghia.



Figura H



Figura I

INSTALLAZIONE DELLA JUMPBOARD OPZIONALE (unicamente per i modelli 86"/218 cm e 89"/226 cm)

È molto importante installare la jumpboard correttamente. Posizionare la barra per i piedi orizzontalmente sul Reformer. Installare la jumpboard nella staffa all'interno dell'estremità inferiore del Reformer. Il lato imbottito deve essere rivolto verso il carrello. La jumpboard correttamente installata risulta poggiata sulla staffa della pedana per i piedi, come nella figura J.

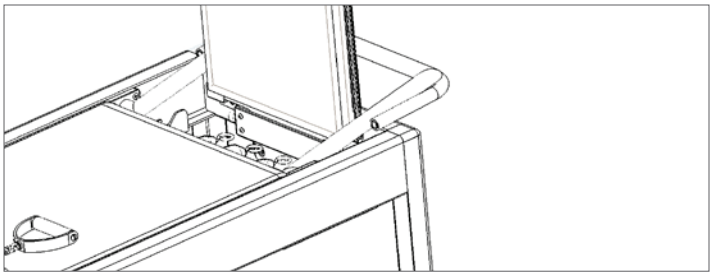


Figura J

GANCIO CINGHIA FISSO (OPZIONALE)

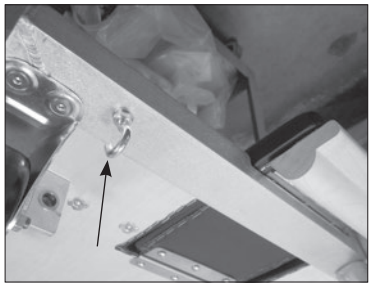


Figura K

Questo Reformer comprende la possibilità di installare un gancio fisso per le cinghie, da montare come indicato nella figura K. Kit cinghia non regolabile (210-146). Se la tua macchina include un gancio per cinghie fisso preinstallato, questo può essere rimosso ed è possibile acquistare separatamente il kit di cinghie regolabili (210-145).

Pulizia e manutenzione

PULIZIA

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

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

» Asciugare accuratamente.

» Per lo sporco più ostinato, contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body.

» Le guide delle ruote e le ruote devono essere pulite regolarmente con un panno, per assicurarsi che lo scorrimento risulti facile e silenzioso.

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

» Accertarsi di controllare le molle regolarmente.

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

LUBRIFICAZIONE E REGOLAZIONE

Se necessario, lubrificare le ruote laterali mediante l'olio 3 in 1.

Non si consiglia di lubrificare le ruote del carrello, effettuare l'operazione a proprio rischio e pericolo.

DANNI DURANTE IL TRASPORTO

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

HAI DOMANDE?

Contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body telefonando al 1-800-PILATES

(USA) o +1-916-388-2838 (internazionale).

Esercizi sul Reformer con il metodo Contrology

NUOTO A RANA, LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: AVANZATO

Ripetizioni: 3

Impostazione dell'attrezzatura: **Poggiatesta: su;**
Barra per i piedi: giù **Long Box, maniglie di legno**

Focus dell'esercizio
- Rafforzamento degli estensori della colonna vertebrale e di tutta la parte posteriore del corpo
- Allungamento della parte anteriore del corpo
- Connessione della schiena all'attrezzatura tramite le maniglie

Precauzioni: problemi alla schiena, alle spalle e alle anche; si può chiedere aiuto a una seconda persona (spotter), affinché prema sulle gambe

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio: Nuoto—Mat; Cigno—Mat; Cigno—Ladder Barrel; Aquila in volo—Cadillac

Posizione iniziale
- Decubito prono sulla Long Box, con il petto sopra quest'ultima
- La testa è rivolta verso l'estremità della barra per i piedi, il collo è allungato
- Le gambe sono dritte e unite
- Le mani tengono le maniglie di legno
- Le braccia sono distese lungo i fianchi, con i palmi delle mani rivolti verso l'alto

Sequenza dei movimenti
- Scalciare i talloni verso i glutei per tre volte
- Allo stesso tempo, distendere le gambe e
- Piegare i gomiti, portando le braccia in avanti e in alto
- Continuare a portare le braccia in alto verso il soffitto inarcandosi (lo spotter può aiutare)
- Portare le braccia lungo i fianchi, ritornando nella posizione iniziale

Variazione: Variazione









ALBERO, LIVELLO DI DIFFICOLTÀ:
PRINCIPIANTE-AVANZATO

Ripetizioni: 3 su ogni lato

Impostazione dell'attrezzatura: Molle: 2
Poggiatesta: giù Barra per i piedi: giù Short Box
Potrebbero essere necessarie delle modifiche per le persone più alte

Precauzioni: problemi alla schiena, al collo e alle anche

Prerequisiti per eseguire l'esercizio base: Parte del livello per principianti



Posizione iniziale

» Seduti con la schiena dritta sulla box, a una mano di distanza dal bordo posteriore

» Un piede in posizione flessa sotto le doppie cinghie per i piedi

» Il ginocchio della gamba opposta al petto, con i gomiti verso i fianchi e tenendo la parte posteriore della gamba



Focus dell'esercizio

» Schiena dritta sulla box

» Forza e flessibilità della colonna vertebrale

» Allungamento multi-direzionale da un centro saldo

» Respirazione rilassata



Sequenza dei movimenti

» Seduti con la schiena dritta, distendere e piegare il ginocchio per 3 volte

» Spostare le mani gradualmente verso la caviglia, portando la fronte al ginocchio

» Oscillare all'indietro, afferrando la cinghia con la caviglia

» Spostare le mani gradualmente verso il gluteo, incurvando la zona lombare sulla box

» Continuare a incurvarsi dentro l'incavo

» Allungare la colonna vertebrale e aprire il petto

» Appoggiare le mani a terra e spingere con il corpo per assumere la posizione del ponte alto



Variazione: si possono eseguire 3 movimenti circolari con le gambe in ogni direzione. I principianti possono semplicemente piegare e distendere il ginocchio, cercando di tenere la schiena dritta sulla box e di non oscillare indietro e in avanti.

MASSAGGIO CON COLONNA VERTEBRALE CORTA, LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: INTERMEDIO

Ripetizioni: 5

Impostazione dell'attrezzatura: **Molle:** 2
Poggiatesta: giù **Barra per i piedi: giù**
Cinghie: accorciare le cinghie di cuoio facendole passare dentro le maniglie

Precauzioni: problemi al collo e alla schiena

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio: Bisogna riuscire a sollevare il bacino per mettere i piedi sulle cinghie. Rana e movimenti circolari; rotolare come una palla—Mat

Posizione iniziale
» Decubito supino

» Piedi sulle cinghie di cuoio nella posizione Rana

» Coccige appoggiato

» Braccia lungo i fianchi

Focus dell'esercizio
» Massaggio alla schiena e relativo allungamento

» Rafforzamento del core

» Utilizzo delle cinghie ed estensione della parte inferiore del corpo per sollevare i glutei

Sequenza dei movimenti
» Mantenere brevemente la posizione Rana

» Facendo forza sulle cinghie, allungare le gambe in una diagonale verso l'alto e

» Rotolare all'indietro, spostando il peso sulla parte più larga delle spalle

» Mantenere il torso sollevato e le ginocchia piegate nella posizione Rana alla stessa larghezza dei blocchi per le spalle

» Tenere i piedi fermi e al di sopra del viso, scendendo con il corpo, allungando le gambe ed estendendo la schiena

» Una volta che le gambe e la schiena sono allungate,continuare a incurvare la colonna vertebrale, piegando le ginocchia nella posizione Rana









SEMI-CERCHIO, LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: INTERMEDIO

Ripetizioni: 3 in ogni direzione

Impostazione dell'attrezzatura: **Molle: 2 esterne**
Poggiatesta: su **Barra dei piedi: su o giù**

Precauzioni: alcuni problemi alla schiena e alle spalle

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio: Allungamento in alto, massaggio con colonna vertebrale corta, Pull-Straps & T, allungamento delle cosce—Mat



Posizione iniziale

» Palmi delle mani completamente appoggiati ai blocchi per le spalle, pollici con le dita rivolte verso l'esterno del Reformer

» Le punte dei piedi, talloni uniti e dita distanziate sulla barra per i piedi

» Talloni sollevati il più possibile

» I fianchi sono sollevati e il carrello è chiuso il più possibile



Focus dell'esercizio

» Forte connessione dei glutei verso la barra e delle mani sui blocchi per le spalle, per muovere il più possibile tutta la colonna vertebrale senza bloccare le articolazioni

» Estensione della schiena

» Allungamento delle cosce



Sequenza dei movimenti

» Mantenendo fermo il carrello, iniziare ad abbassare la colonna vertebrale: parte superiore della schiena, costole, zona lombare, portando il bacino nell'incavo

» Trovare le molle con i glutei

» Spostare il carrello solo a metà

» Sollevarsi nuovamente, mantenendo fermo il carrello

» Chiudere il carrello, allungando la schiena e le cosce



All'incontrario:

» Mantenere i fianchi sollevati e premere all'indietro

» Mantenere il carrello fermo e incurvarsi verso il basso

SERPENTE, LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: AVANZATO





3 ripetizioni su ogni lato

Impostazione dell'attrezzatura: Molla: 1 Poggiatesta: su Barra per i piedi: giù (si potrebbe voler mettere un'imbottitura diagonalmente sugli angoli della barra)

Precauzioni: problemi alla schiena, alle spalle, ai polsi, alle ginocchia e alle caviglie

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio: Allungamento in alto con combo, Elefante con una gamba, Cigno—Mat, Trazione alla sbarra—Wunda Chair, mantenere la posizione iniziale su 1 molla

Salita e posizione iniziale

» Rivolti verso un lato del Reformer, mettere un piede diagonalmente su un angolo della barra per i piedi

» Aggrapparsi all'estremità del carrello vicina alla barra per i piedi con la mano più vicina e il blocco per le spalle con la mano opposta, assicurandosi che le mani siano allineate

» Allo stesso tempo, mettersi nella posizione Elefante, spingendo la caviglia opposta sullo stinco della gamba allungata e lasciando che il ginocchio si fletta lateralmente

» Allineare il corpo, in modo da stare rivolti il più possibile verso il carrello

Focus dell'esercizio

» Respirazione

» Rafforzamento e allungamento del corpo

» Spostamento della colonna vertebrale da una posizione arrotondata a una arcuata

Sequenza dei movimenti

» Sollevare il core per spostare il carrello verso l'esterno

» Mantenere il carrello sotto le spalle e inarcarsi

» Aprire il petto

» Iniziare a riportare il carrello nella posizione iniziale, sollevando il core

» Portare il mento verso il petto

» Sollevare i fianchi e ritornare in posizione iniziale

MASSAGGIO CON COLONNA VERTEBRALE LUNGA, LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: AVANZATO

3 ripetizioni in ogni direzione

Impostazione dell'attrezzatura: **Molle: 2-3 molle**
Poggiatesta: giù **Barra per i piedi: giù**
Cinghie: prolungare le cinghie con un'apposita estensione inserita nella maniglia e nell'anello di ciascuna.

Precauzioni: problemi alla schiena e al collo

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio: Capacità di alzare e mettere i piedi sulle cinghie senza muovere il carrello; Aeroplano—Cadillac; Jackknife—Mat

Posizione iniziale
- In decubito supino, con i piedi sulle estensioni delle cinghie
- Le gambe sono distese, i talloni uniti e le dita distanziate
- Braccia lungo i fianchi

Focus dell'esercizio
- Utilizzo di un movimento verso se stessi e verso l'alto per sollevare i fianchi, opponendo l'estensione della parte inferiore del corpo
- Utilizzo delle cinghie e dell'allungamento nelle due direzioni per trovare la lunghezza della colonna vertebrale
- Questo esercizio non prevede l'articolazione della colonna vertebrale, bensì una discesa controllata come un'unica unità

Sequenza dei movimenti
- Facendo forza sulle estensioni delle cinghie, usare il core e i glutei per alzare il corpo e appoggiarsi sulle spalle
- Divaricare le gambe alla larghezza delle spalle e fare forza sulle cinghie per ritornare nella posizione iniziale
- Evitare d'incurvare la schiena durante la discesa
- Invertire l'esercizio, distanziando i piedi e facendo forza sulle cinghie per sollevarsi
- Avvicinare e stringere le gambe in cima, prima di ritornare nella posizione iniziale









PIEGAMENTO DELLA SCHIENA, LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: AVANZATO (*SUPER* AVANZATO)

Ripetizioni: 1

Impostazione dell'attrezzatura: Molle: 2
Poggiatesta: su Barra per i piedi: su

Precauzioni: problemi alla schiena, al collo, alle anche, alle ginocchia e alle spalle. Si consiglia caldamente di farsi aiutare da uno spotter.

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio: Piegamento della schiena con le cinghie; Ponte alto—Spine Corrector

Posizione iniziale
» Ginocchia contro i blocchi per le spalle

» Braccia lungo i fianchi

Focus dell'esercizio
» Rafforzamento della parte posteriore del corpo

» Allungamento della parte anteriore del corpo

» Utilizzo della connessione all'attrezzatura per trovare l'allungamento in due direzioni

Sequenza dei movimenti
» Alzare le braccia lungo il muro e in alto e, allo stesso tempo, inarcarsi all'indietro per trovare la barra dei piedi con le mani, mantenendo una posizione lunga e inarcata.

» Avvolgere la barra con i pollici e le dita

» Piegare e distendere i gomiti 3 volte; poi

» Fare forza con le gambe avanti e indietro per 3 volte

» Ritornare alla posizione iniziale

» Incurvarsi in avanti per allungare la schiena









GINOCCHIA SOLLEVATE, LIVELLO DI DIFFICOLTÀ: ADATTO AI PRINCIPIANTI





10 ripetizioni

Impostazione dell'attrezzatura: Molle: 2
Poggiatesta: su Barra per i piedi: su

Precauzioni: chi ha problemi alle ginocchia potrebbe doverne limitare la flessione

Prerequisiti per l'esecuzione di questo esercizio: Allungamento delle ginocchia con la schiena incurvata; Allungamento delle ginocchia in posizione inarcata; Trazione sulla Wunda Chair.

Posizione iniziale
- Mani e dita attorno sulla barra per i piedi, con i pollici verso l'esterno della stessa
- Le dita dei piedi sono piegate sul carrello, mentre il resto del piede è completamente appoggiato contro i blocchi per le spalle
- Le ginocchia sono sollevate e non toccano il carrello
- Le spalle sono sopra la barra dell'attrezzatura
- La colonna vertebrale è dritta e allungata in una posizione tondeggiante
- I gomiti sono dritti, ma non bloccati
- Le ginocchia sono piegate

Focus dell'esercizio
- Esercizio per la parte inferiore del corpo
- Rafforzamento di glutei e core
- Resistenza verso la fine dell'allenamento sul Reformer
- Connessione della parte inferiore del corpo nei blocchi per le spalle tramite i talloni

Sequenza dei movimenti
- Fare forza con i piedi sui blocchi per le spalle, per spostare il carrello e raddrizzare le gambe
- Riportare il carrello nella posizione iniziale, facendo forza con i talloni sui blocchi per le spalle
- Mantenere la parte superiore del corpo ferma
- Mantenere le spalle sopra la barra dell'attrezzatura

Le Reformer Classique Contrology™ de Balanced Body®



Les instructions qui figurent dans ce document peuvent être modifiées. Veuillez consulter la version la plus récente de ce document. Allez sur pilates.com/patent pour obtenir des informations complètes et mises à jour concernant les brevets des produits Balanced Body.

balanced body®

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
400-438 | 10.25.18

MANUEL D'UTILISATION DU REFORMER CLASSIQUE CONTROLOGY™

Sommaire

» Présentation et caractéristiques du Reformer Classique Contrology

» Assemblage du Reformer Classique Contrology

» Exercices à effectuer avec le Reformer Classique Contrology

Important :
Ce manuel est destiné aux professionnels de santé et aux professeurs de fitness, ou aux personnes ayant l'habitude d'utiliser ce type d'appareil. En cas de questions concernant la pertinence de la réalisation d'un mouvement en particulier, veuillez consulter un professionnel de santé.

Consigne de sécurité : attention, le Reformer Classique Contrology de Balanced Body contient des matériaux inflammables et il ne doit pas être placé près d'une source de chaleur.

Le Reformer Classique Contrology a été créé pour être la meilleure version de l'appareil original destiné à faire travailler absolument toutes les parties du corps, appareil développé et utilisé par Joseph Pilates, et qui était composé d'un cadre en métal, d'un chariot mobile, d'une barre d'appui, de ressorts et des lanières en cuir.

L'appareil dispose de ressorts ayant différentes résistances et il offre un support lorsque l'utilisateur pousse sur la barre d'appui, et quand il s'assoit ou se met debout sur le chariot. Parmi les nombreux exercices qui peuvent être réalisés, il y a les mouvements simples concernant une partie du corps en particulier (bras, jambes) et des exercices complexes qui sollicitent le corps entier. Les exercices font travailler le corps entier, de façon intense, pour tous les utilisateurs, que ce soit un employé de bureau sédentaire ou bien un athlète de haut niveau, ou encore une personne qui est en période de rééducation. À la fin de la séance, les utilisateurs ressentent un certain bien-être et ils se sentent plus énergiques, sans douleur musculaire accompagnant habituellement l'effort.

Cet appareil, inspiré des premiers modèles, offre aux utilisateurs les mêmes sensations et les mêmes expériences que celles vécues par les disciples de Pilates.

CARACTÉRISTIQUES

L'appuie-tête est utilisé pour soutenir la tête, le cou et les épaules de l'utilisateur de façon optimale alors qu'il est allongé sur le dos. Pour que l'utilisateur soit dans une bonne position, l'oreille doit se trouver au-dessus du centre de l'épaule et la mâchoire doit être perpendiculaire au chariot. L'appuie-tête du Reformer Classique Contrology possède trois positions ajustables grâce à un support en bois qui se situe sous l'appuie-tête :



Figure A

Position basse (à plat) : le bloc de support est replié sous l'appuie-tête. Utilisé par les personnes ayant une colonne vertébrale plutôt droite et une cage thoracique peu profonde, pour effectuer des exercices destinés à faire travailler les jambes, et pour tous les exercices effectués en position allongée. Voir Figure A.

Consigne de sécurité : la position basse de l'appuie-tête doit utilisée par toutes les personnes qui effectuent des exercices consistant à ramener le bas du corps vers le haut du corps. La position basse de l'appuie-tête permet à la personne de ne pas trop plier les cervicales et de ne pas se blesser le cou.

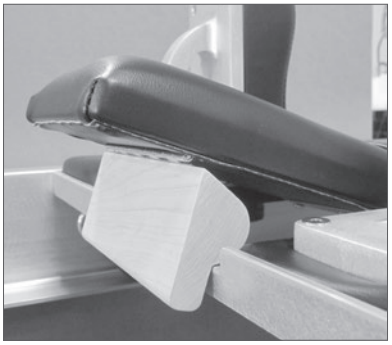


Figure B

Position moyenne : le bloc de support repose sur l'encoche située au centre du cadre. Voir Figure B.

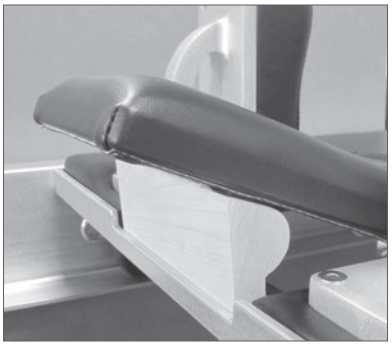


Figure C

Position haute : la partie fine du bloc support est posée au centre du cadre. Cette position est utilisée par les personnes qui ont la tête vers l'avant, ou bien une cage thoracique profonde, pour faciliter un bon alignement. Voir Figure C.

Remarque à destination des professeurs de fitness : une serviette peut également être utilisée en plus ou à la place de l'appuie-tête, pour ajuster la position de la tête.

RÉGLAGE HORIZONTAL DU CHARIOT

Le Reformer Classique Contrology est fourni avec un élément en bois qui sert à bloquer, le Gear Block. Ce bloc doit être placé sur la barre de ressorts comme indiqué sur la Figure D. Une fois installé, cet élément limite la longueur parcourue par le chariot. Le Gear Block doit impérativement être utilisé lorsque la position de la barre de ressorts est modifiée (pour toutes les positions sauf la « A ») ou bien le chariot entraînerait le choc des ressorts contre la barre de ressorts lors du retour du chariot.

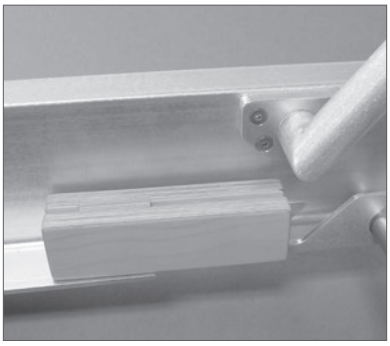


Figure D

Le Gear Block est utilisé pour modifier la position « Home Position » et pour que cela corresponde à la position de la barre de ressorts quand celle-ci est modifiée. Le Gear Block possède aussi 2 réglages, « Court » et « Long ». La Figure D montre la position « Court ». Retourner le Gear Block pour obtenir la position « Long », qui doit être utilisée lorsque la barre de ressorts est dans la position « C ». Effectuer des réglages pour que le chariot dépasse la barre d'appui est recommandé pour les personnes de grande taille ou celles ayant des problème aux genoux.

Utiliser le Gear Block est recommandé. Cela permet aux hanches de l'utilisateur d'avoir un angle inférieur à 90 ° lorsque toute la longueur du chariot est utilisée pour des exercices concernant les jambes et les pieds.

RÉGLAGES LATÉRAUX (CHARIOT)

Le Reformer Classique Contrology est livré avec un chariot bien centré, pour qu'il coulisse parfaitement sur les rails, dans le cadre. Il est possible de régler le centrage. Pour le régler, enlever tous les ressorts qui sont attachés à la barre de ressorts.

Soulever le chariot, le sortir du cadre, et le poser sur le sol. Mettre un chiffon ou bien des serviettes sur la surface des rails du chariot. Remettre le chariot dans le cadre, le côté en vinyle vers le bas (les roulettes vers le haut) sur les serviettes.

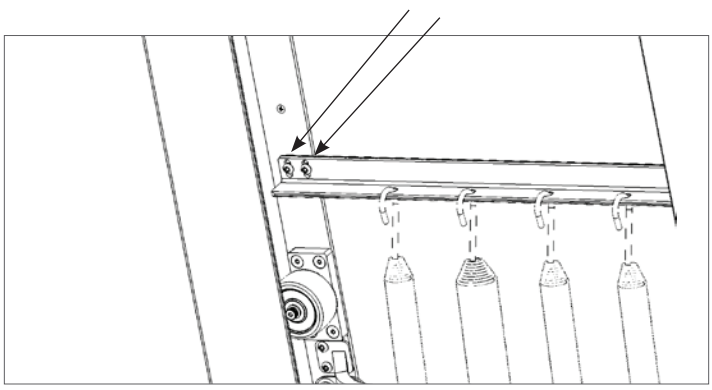


Figure H

Centrer le chariot sur les rails, puis desserrer les boulons qui fixent les roues qui sont sur le côté, régler les roues comme souhaité et resserrer les boulons. Voir Figure E. L'écart type entre les roues et le bord est égal à l'épaisseur d'une carte de visite. Répéter l'opération sur les roues de l'autre côté. Retirer le chariot et tout accessoire se trouvant sur les rails, poser les roues du chariot sur les rails, et attacher au moins (1) ressort(s) à la barre de ressorts.

RÉGLAGE DE LA BARRE D'APPUI

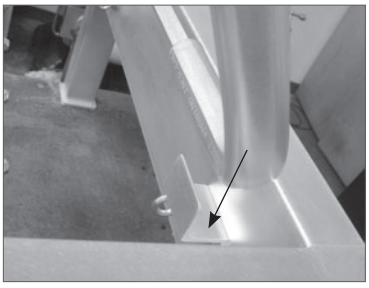


Figure F

La barre d'appui possède (2) positions, une verticale et une plate. Pour utiliser la barre d'appui, placer la barre de soutien dans les clips à l'angle de la barre d'appui au bout du Reformer. Voir Figure F.

Pour faire les réglages de la position plate, soulever la barre de soutien et l'enlever des encoches, et poser la barre d'appui sur le cadre extérieur du Reformer. Cette position est utilisée pour dégager du champ lors de réalisation d'exercices debout et pour les exercices lors desquels on est allongé sur la box.

RÉGLAGE DE LA BARRE DE RESSORTS

Le Reformer Classique Contrology peut adopter trois positions différentes pour les personnes de grande taille ou pour celles qui ont des problèmes aux genoux. Ne pas essayer de bouger la barre de ressorts quand les ressorts sont attachés. Pour ajuster, se placer face à la barre d'appui, avec les deux mains sur la barre de ressorts jusqu'à atteindre la position souhaitée. Placer la barre de ressorts dans l'encoche qui convient et s'assurer qu'elle est bien fixée. S'assurer que les extrémités de la barre de ressorts sont sur le même niveau. Pour les positions « B » ou « C », utiliser le butoir en bois, cf. section concernant le Réglage horizontal du chariot.

» **Position A** (première encoche) : mettre la barre de ressorts dans l'encoche la plus proche du bord du châssis.

» **Position B** (deuxième encoche) : mettre la barre de ressorts dans l'encoche du milieu.

» **Position C** (troisième encoche) : mettre la barre de ressorts dans l'encoche la plus proche du chariot. Voir Figure G.

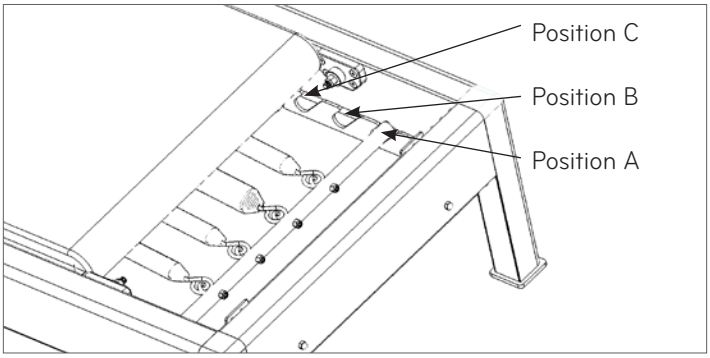


Figure G

REMARQUE : si vous utilisez le Reformer Contrology de 2,26 m et que la barre de ressorts se trouve dans la première encoche, le parcours complet sur les rails sans l'utilisation de l'élément qui bloque le chariot peut entraîner un étirement trop important des ressorts.

RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DES RESSORTS

Le Reformer Classique Contrology est livré avec les bons réglages concernant l'espace entre la barre de ressorts et le chariot, et la tension des ressorts. L'angle de montage peut être ajusté sous le chariot. Si vous désirez modifier la tension des ressorts, desserrez les (2) vis à chaque côté de la barre à laquelle sont accrochés les ressorts, comme indiqué sur la Figure H.

L'angle de montage du chariot doit faire que ce dernier se rapproche de la barre de ressorts pour détendre les ressorts, et à l'endroit où est positionnée la tête pour les tendre. Serrer TOUTES les vis (4) une fois que la position désirée a été atteinte.

RÉSISTANCE DES RESSORTS

Les ressorts sont utilisés pour régler la résistance lors de réalisation de différents exercices. La résistance du Reformer est définie par le nombre de ressorts utilisés pour un exercice donné. Le poids du ressort indiqué est le réglage recommandé pour le début de l'exercice. Des réglages personnels peuvent être effectués selon les besoins de l'utilisateur ou pour effectuer un exercice en particulier. Les réglages suggérés sont écrits en bas de la description des exercices.

» **1 ressort** (tension légère) : utilisé pour la musculation des bras ou quand le chariot est utilisé comme un léger support.

» **2 ressorts** (tension légère à modérée) : utilisé pour la musculation des bras et des jambes, et pour les exercices lors desquels l'utilisateur utilise le chariot comme support.

» **2 à 4 ressorts** : principalement utilisé pour la musculation des jambes et pour augmenter la résistance pour les utilisateurs les plus musclés.

» **Tous les ressorts** : utilisé pour obtenir une résistance maximale ou pour stabiliser le chariot lors des exercices destinés à muscler les abdominaux.

» **Aucun ressort** : utilisé pour augmenter la difficulté des exercices lors desquels l'utilisateur doit contrôler le chariot (abdominaux effectués à genoux, position grenouille, longues séries d'étirement)

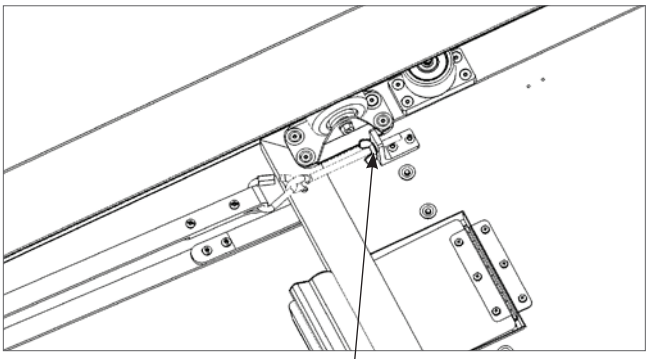


Figure I

RÉGLAGE DES LANIÈRES

Sous le chariot, là où les lanières de cuir sont attachées, l'anneau de levage possède une option de réglage, dans deux sens. Avec l'usure, les lanières vont se détendre et devenir plus longues. Si vous souhaitez conserver la même longueur sur le long terme, il est nécessaire de régler l'anneau de levage. Détacher le mousqueton de l'anneau de levage puis desserrer l'écrou à ailettes, puis rapprocher l'anneau de levage de la footbar. Rattacher la lanière à l'anneau de levage et bien vérifier l'écart entre la poignée de la lanière et le support pour les épaules. Ajuster l'anneau de levage si nécessaire, enlever le mousqueton de l'anneau de levage lors de l'ajustement. Une fois dans la bonne position, serrer l'écrou à ailettes pour que l'anneau de levage reste bien dans la position acquise. Rattacher le mousqueton à l'anneau de levage et répéter l'opération de l'autre côté. Voir Figure I.

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

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

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

TOUS LES ÉQUIPEMENTS

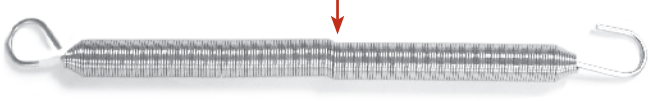
Ressorts

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

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

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

Figure 1



Clips de liaison rapide

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

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

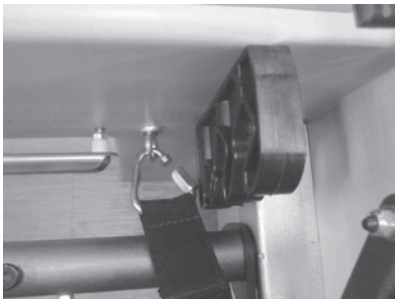


Figure 2a

Boutons-Pression

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



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



Mauvais encliquetage : usure excessive sur le crochet.

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

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

CORDES ET COURROIES

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

APPAREILS REFORMER

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

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

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

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

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

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



Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

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

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

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



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROULETTES ET DES RAILS DU REFORMER

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

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

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

Ne pas lubrifier les 2 rails Allegro.

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

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

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

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

TABLE TRAPÈZE (CADILLAC) ET TOURS

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

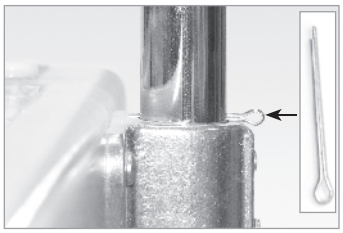


Figure 5 : Goupille fendue avant et après avoir été retirées de la table Trapèze.

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



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

CHAISES

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

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

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

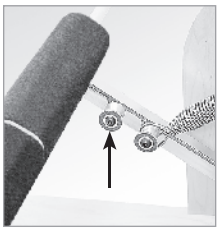


Figure 8 : Butée en fibre

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

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU SKY

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

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

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ECROUS ET LES BOULONS



Figure 9 : Utilisez deux doigts pour serrer les boulons

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

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

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

INSPECTION ET ENTRETIEN DES ÉQUIPEMENTS

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

LISTE DES PIÈCES

DESCRIPTION	N° DE LA PIÈCE	QTT
Barre en bois de 91 cm	720-088	1
Kneeling pad noir - 2,54 cm	108-018	2
Box	721-011	1
Sangle de pieds	210-072	2
Lanières (rallonges)	607-509	2
Lanières en cuir	707-306	2
Poignées en cuir	707-305	1 paire
Ressorts Reformer Contrology	SPR9600	4
Barre de ressorts Contrology	623-518	1
Gear Block en bois	950-294	1

* Reformer de 2,18 m : (lanières en cuir P/N : 707-307, élément bloqueur P/N : 607-555). Reformer de 2,26 m : (lanières en cuir P/N : 707-308, élément bloqueur P/N : 607-556),

INSTALLATION DU CHARIOT

Nettoyer toutes les roues du chariot et les rails du cadre. Placer délicatement le chariot dans le cadre avec l'appuie-tête à l'opposé de la barre d'appui.

INSTALLATION DES LANIÈRES

Attacher les mousquetons des poignées aux anneaux présents sur les lanières. Placer les poignées sur les anneaux de levage derrière le support pour les épaules. Insérer le bout des lanières en cuir dans la roulette (cuir brut contre la surface de la roulette) comme indiqué sur la Figure A.



Figure A



Figure B

Guider la lanière jusqu'à l'anneau de levage sur le dessous du chariot. Attacher le mousqueton à l'anneau de levage du même côté du chariot, comme indiqué sur la Figure B. Répéter l'opération de l'autre côté.

ATTACHER LES RESSORTS AU CHARIOT

Attacher un ressort dans un des trous présents dans la barre de support sous le chariot, comme indiqué sur la Figure C. Le bout du crochet du ressort doit être orienté vers le bas. Répéter l'opération pour les autres ressorts.



Figure C

INSTALLATION DE LA BARRE DE RESSORTS

Mettre la barre d'appui dans le sens indiqué dans la Figure D. Connecter au moins (1) ressort à un anneau de levage sur la barre d'appui.

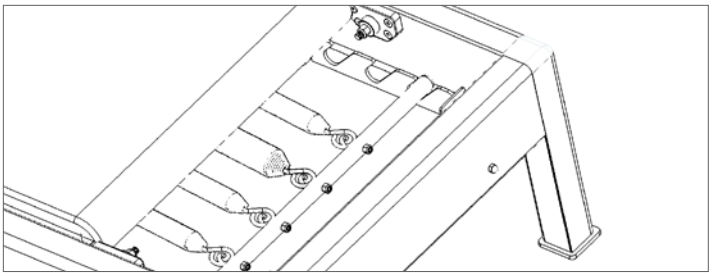


Figure D

ÉLÉMENTS PERMETTANT LE BLOCAGE DU CHARIOT

L'élément de blocage du chariot au bout du Reformer est installé sur le cadre pour limiter la distance que peut parcourir le chariot, voir Figure E. Il existe deux longueurs : « Moyen » (avec le Reformer de 2,18 m) et « Long » (avec le Reformer de 2,26 m). Il n'est pas destiné aux Reformers de 2,03 m, mais il peut tout de même être utilisé ; il doit être acheté séparément.

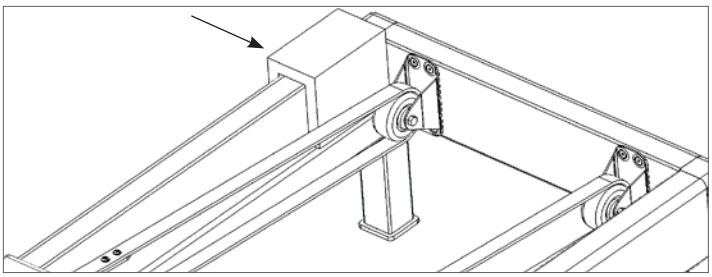
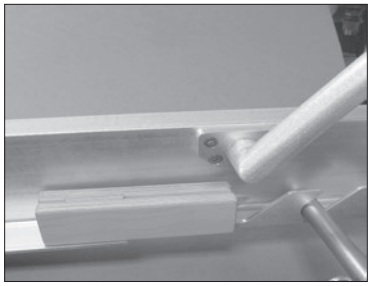


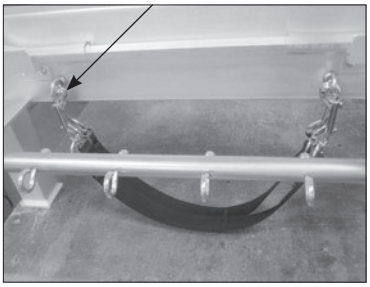
Figure E

Le Gear Block, utilisé pour toutes les longueurs de Reformer, au niveau de l'endroit où se situent les pieds, est installé sur le côté gauche des rails comme indiqué dans la Figure F. Le Gear Block possède 2 réglages, « Court » et « Long ». La Figure F montre la position « Court », quand la barre de ressorts est dans la position « B ». Retourner le Gear Block pour obtenir la position « Long », lorsque la barre de ressorts est dans la position « C ».


Figure F

Les éléments qui servent à bloquer le chariot sont généralement utilisés pour les personnes ayant une faible amplitude de mouvement, ou pour empêcher le chariot d'aller trop loin. Le Gear Block est utilisé pour changer la position de départ du chariot.

INSTALLATION DES SANGLES DE PIEDS


Figure G

Deux sangles de pieds sont fournis avec le Reformer. Attacher une extrémité de la lanière à un anneau de levage à l'intérieur du cadre, au niveau des pieds, et l'autre extrémité doit être attachée à l'autre anneau de levage du cadre, du côté opposé. Répéter l'opération pour le deuxième sangle de pieds, voir Figure G.

COMMENT INSTALLER LES EXTENSIONS (LANIÈRES)

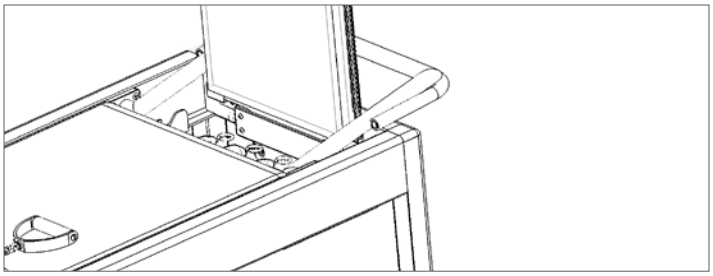
Retirer les poignées des deux lanières. Plier la lanière d'extension en deux et l'attacher les bouts à l'anneau en forme de D, voir Figure H et Figure I. Répéter l'opération pour l'autre lanière.


Figure H

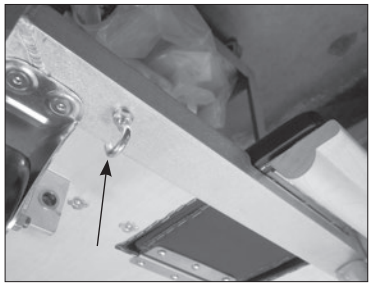

Figure I

INSTALLATION DE L'ÉQUIPEMENT POUR LE JUMPBOARD (en option - uniquement pour les modèles de 2,18 m et de 2,26 m)

Le jumpboard doit impérativement être bien installé. Poser la barre d'appui à plat sur le Reformer. Installer le jumpboard dans le support intégré du côté du Reformer où se situent les pieds. Le côté matelassé doit faire face au chariot. Bien installé, le jumpboard repose sur le support au niveau de l'endroit où se situent les pieds, voir Figure J.


Figure J

CROCHET FIXE POUR LANIÈRES (FACULTATIF)


Figure K

Ce Reformer est fourni avec une option : l'installation d'un crochet fixe pour les lanières. Il peut être installé comme indiqué sur la Figure K. Kit de lanières non réglables (210-146). Si votre appareil possède ce type d'élément pré-installé, il peut être enlevé et vous pouvez acheter séparément un Kit de lanières réglables (210-145).

Nettoyage et entretien

NETTOYAGE

Vous pouvez allonger la durée de vie du revêtement en le conservant propre, en évitant d'y mettre des corps gras et d'y laisser des traces de transpiration. Après chaque utilisation, passez un chiffon sur les parties qui ont été en contact avec le corps, y compris le chariot, l'appuie-tête, etc.

Le revêtement des accessoires est enduit de BeautyGard®, un produit qui offre une protection antibactérienne. Si un niveau plus important de désinfection est recherché, Balanced Body propose Balanced Body Clean™ . L'utilisation de solutions (en particulier celles contenant des huiles essentielles) raccourcira la durée de vie de certains des accessoires et elle n'est pas recommandée. Une solution à base de savon doux et d'eau peut être utilisée.

» Bien sécher.

» En cas de grosses taches, veuillez contacter le Support Technique de Balanced Body.

» Les rails et les roues doivent être régulièrement nettoyés avec un chiffon afin d'assurer le bon fonctionnement du mécanisme.

» Laver régulièrement les sangles de pieds. Les mettre dans une taie d'oreiller, utiliser un programme doux pour le lavage et laisser sécher à l'air libre.

» Contrôler régulièrement l'état des ressorts.

Si vous avez des questions au sujet du nettoyage ou de l'entretien, veuillez appeler le Support Technique de Balanced Body.

GRAISSAGE ET AJUSTEMENTS

Selon les besoins, graisser les roues sur les côtés avec une huile 3 en 1.

Il n'est pas conseillé de graisser les roues du chariot, si vous décidez de le faire, vous prenez la responsabilité des conséquences de ce graissage.

EN CAS DE DOMMAGES CONSTATÉS LORS DE LA LIVRAISON

Si vous constatez des dommages lors de la livraison, assurez-vous de bien conserver les différents emballages. Veuillez immédiatement appeler Balanced Body.

DES QUESTIONS ?

Veuillez appeler le Support Technique de Balanced Body au 1-800-PILATES

(depuis les États-Unis) ou au +1-916-388-2838 (numéro international).

Exercices Reformer en contrôlogie

BRASSE, NIVEAU DE COMPÉTENCE — AVANCÉ

Répétitions : 3

Installation de l'appareil : **Butoir : haut**
Barre d'appui : bas **Long Box ; poignées en bois**

Objectif

» Renforce les extenseurs de la colonne vertébrale et l'ensemble du dos

» Étire l'avant du corps

» Contact du dos avec l'appareil par les poignées

Précautions : problèmes de dos, d'épaules et de hanches ; on peut utiliser une aide pour appuyer sur les jambes

Compétences requises pour effectuer l'exercice :
Natation — Tapis ; Cygne — Tapis ; Cygne — Ladder Barrel ; Aigle volant — Cadillac

Position de départ

» En position couchée sur la Long Box avec la poitrine au-dessus de la caisse

» Tête tournée vers l'extrémité de la barre d'appui, nuque allongée

» Les jambes sont tendues et jointes

» Les mains tiennent les poignées en bois

» Les bras sont tendus sur les côtés avec les paumes vers le haut

Mouvements

» Touchez vos talons pour vous assoir 3 fois

» Redressez simultanément les jambes et

» pliez les coudes, en tendant les bras vers l'avant et vers le haut

» Continuez à tendre les bras vers le haut du mur en direction du plafond tout en terminant en forme d'arc (un observateur peut vous aider)

» Tendez les bras sur les côtés et revenez en position de départ

Variation : inverser la direction ; combo









ARBRE, NIVEAU DE COMPÉTENCE — DÉBUTANT - AVANCÉ

Répétions — 3 sur chaque côté

Installation de l'appareil : Ressorts : 2
Butoir : bas Barre d'appui : bas Short Box
Possibilité d'ajuster la barre d'engrenage pour les personnes de plus grande taille

Précautions : problèmes de dos, nuque, hanches

Compétences requises pour effectuer l'exercice : Pour les débutants



Position de départ

» Assis droit sur la caisse à distance d'une main du bord arrière de la caisse

» Un pied fléchi sous les doubles sangles de pieds

» Le genou de la jambe opposée posé sur la poitrine, tenir l'arrière de la jambe, les coudes sur les côtés



Objectif

» Dos droit sur la caisse

» Force et souplesse de la colonne

» Étirement multidirectionnel pour renforcer le centre du corps

» Respiration tranquille



Mouvements

» Assis droit, tendez et pliez les genoux 3 fois

» Marchez les mains vers le haut de la cheville, amenez le front au genou

» Balancez-vous en arrière pour attraper la sangle avec la cheville

» Marchez les mains le long des jambes, en enroulant le bas du dos sur la caisse

» Continuez à bien vous enroulez

» Étirez le colonne et ouvrez le poitrine

» Placez les mains sur le sol, appuyez pour faire le pont



Variante : possibilité de faire 3 cercles avec les jambes dans chaque direction. Les débutants peuvent simplement plier et redresser les genoux tout en mettant le dos droit sur la caisse, en omettant le balancement et l'enroulement.

MASSAGE SHORT SPINE, NIVEAU DE COMPÉTENCE — INTERMÉDIAIRE

Répétitions — 5

Installation de l'appareil : Ressorts : 2
Butoir : bas Barre d'appui : bas
Sangles : raccourcissez les sangles en enfilant les lanières de cuir à travers les poignées

Précautions : problèmes de nuque et de dos

Compétences requises pour effectuer l'exercice : Doit être capable de lever les hanches pour mettre les pieds dans les sangles. Grenouilles et cercles ; Rouler comme une boule — Tapis

Position de départ

» Allongé sur le dos

» Les pieds dans les sangles en cuir en position de la grenouille

» Coccyx vers le bas

» Les bras sur les côtés

Objectif

» Massages et étirements du dos

» Renforce le centre du corps

» Utilisez les sangles et le bas du corps pour lever le siège

Mouvements

» Tenez la position de la grenouille brièvement

» Appuyez dans les sangles et montez les jambes jusqu'à la diagonale et

» Enroulez-vous sur la partie la plus large des épaules

» Gardez le torse levé et pliez les genoux en position de la grenouille/largeur d'épaules

» Maintenez les pieds immobiles et au-dessus du visage, roulez vers le bas, allongez les jambes et étirez-vous vers l'arrière

» Une fois que les jambes et le dos sont tendus,

» Continuez à enroulez la colonne vertébrale en fléchissant les genoux jusqu'à la position de la grenouille.









DEMI CERCLE, NIVEAU DE COMPÉTENCE — INTERMÉDIAIRE



Répétitions — 3 dans chaque direction

Installation de l'appareil:Ressorts : 2 sur l'extérieur
Butoir : haut Barre d'appui : haut *ou* bas

Précautions : certaines problèmes de dos et d'épaules

Compétences requises pour effectu er l'exercice : Étirements vers le haut, massage Long Spine, Pull-Straps & T, étirements des cuisses — Tapis

Position de départ



» Les paumes et les talons des mains contre les épaules, les pouces avec les doigts vers l'extérieur du Reformer.

» L'avant-pied sur la barre d'appui, talons joints et orteils écartés

» Les talons levés le plus haut possible

» Les hanches sont levées et le chariot est fermé autant que possible

Objectif

» Contact franc de l'assise avec la barre et les mains sur les épaules pour que la colonne vertébrale bouge le plus complètement possible sans bloquer les articulations



» Longueur dans le dos

» Étirements des cuisses

Mouvements

» Avec le charriot immobile, commencez avec le bas de la colonne vertébrale : haut du dos, côtes, bas du dos, déplacement des hanches

» Trouvez les ressorts avec le siège

» Déplacez le charriot seulement à moitié

» Remontez en arrière, en maintenant le chariot immobile

» Fermez le charriot, en allongeant le dos et les cuisses



Inverser

» Gardez les hanches levées et poussez vers l'extérieur

» Maintenez le chariot immobile et roulez vers le bas

SERPENT, NIVEAU DE COMPÉTENCE – AVANCÉ





3 répétitions sur chaque côté

Installation de l'appareil : Ressort : 1 Butoir : haut
Barre d'appui : bas (possibilité de placer un coussinet pour les pieds en diagonale sur chaque coin de la barre d'appui)

Précautions : problèmes de dos, épaules, poignets, genoux et chevilles

Compétences requises pour effectuer l'exercice : Combo Up Stretch, Eléphant avec une jambe, cygne – Tapis, Pull-Up – Chaise Wunda, tout en maintenant la position de départ sur le ressort 1.

Montage et position de départ

» Face à un côté du Reformer, placez le pied en diagonale sur le coin de la barre d'appui

» Saisissez l'extrémité de la barre d'appui du chariot avec la main la plus proche et l'épaule avant avec la main opposée, en s'assurant que les mains sont bien alignées

» En même temps, prenez la forme Éléphant en pressant la cheville opposée sur le tibia de la jambe tendue, permettant au genou de fléchir sur le côté

» Placez votre corps le plus possible face au charriot

Objectif

» Respiration

» Renforce et étire le corps

» Déplacement de la colonne vertébrale d'une forme ronde à une forme d'arc

Mouvements

» Soulevez le centre de votre corps pour déplacer le chariot vers l'extérieur

» Gardez le chariot sous les épaules et tendez la main en forme d'arc

» Ouvrez votre poitrine

» Commencez à retourner le chariot en soulevant le centre de votre corps

» Enroulez le menton vers le poitrine

» Soulevez les hanches et retournez à la base

MASSAGE LONG SPINE, NIVEAU DE COMPÉTENCE — AVANCÉ

3 répétitions dans chaque direction

Installation de l'appareil : Ressorts : 2-3
Butoir : bas Barre d'appui : bas
Sangles : rallongez les sangles en enfilant des rallonges à travers la poignée et la boucle de chaque sangle

Précautions : problèmes de dos et de nuque

Compétences requises pour effectuer l'exercice : Capacité de soulever les pieds dans les sangles sans déplacer le chariot ; Avion — Cadillac ; Jackknife —Tapis

Position de départ

» Allongé avec les pieds dans les rallonges

» Les jambes sont allongées, les talons joints et les orteils écartés

» Les bras sur les côtés

Objectif

» Utilisation en dedans et en haut pour soulever les hanches en s'opposant à la portée de la partie inférieure du corps

» Utilisation des sangles et étirements dans les deux sens pour trouver la longueur de la colonne vertébrale

» Cet exercice n'est pas une articulation de la colonne vertébrale, mais plutôt un palier en douceur en un seul mouvement

Mouvements

» Poussez dans les rallonges et utilisez le centre et l'assise de siège pour monter sur les épaules

» Étirez la distance jambes-épaules et tendez-les dans les sangles pour revenir

» Essayez de ne pas rouler sur la colonne vertébrale

» Inversez en séparant les pieds et tendant les sangles pour les vous enrouler

» Serrez les jambes l'une contre l'autre en haut pour retourner à la base









EXTENSION ARRIÈRE, NIVEAU DE COMPÉTENCE : AVANCÉ (*SUPER* AVANCÉ)

Répétitions : 1

Installation de l'appareil : Ressorts : 2
Butoir : haut Barre d'appui : haut

Précautions : problèmes de dos, de cou, de hanche, de genou et d'épaule. L'aide d'un observateur est fortement recommandée.

Compétences requises pour effectuer l'exercice : Extension arrière avec sangles ; Pont haut — Correcteur de colonne vertébrale

Position de départ
» Genoux contre les épaules

» Les bras sur les côtés

Objectif
» Renforce le dos

» Étire l'avant du corps

» Utilisation du raccord de l'appareil pour trouver l'étirement dans les 2 directions

Mouvements
» Tendez les bras vers le haut du mur, vers le plafond tout en vous soulevant et en vous renversant, en arquant vers l'arrière et en trouvant la barre d'appui avec les mains, maintenez une longue forme d'arche soulevée

» Enrouler les doigts et les pouces autour de la barre

» Pliez et redressez les coudes 3 fois ; puis

» Aappuyez dedans et dehors 3 fois avec les jambes

» Revenez en haut

» Arrondissez vers l'avant pour vous étirer le dos









GENOUX ÉCARTÉS, NIVEAU
DE COMPÉTENCE : DÉBUTANT





10 répétitions

Installation de l'appareil : Ressorts : 2
Butoir : haut Barre d'appui : haut

Précautions : les problèmes de genoux peuvent nécessités une limitation de la flexion

Compétences requises pour effectuer l'exercice : Le genou s'étire en rond ; le genou s'étire en arc de cercle ; remontez sur la chaise Wunda

Position de départ
- Mains et doigts sur la barre d'appui avec les pouces à l'extérieur
- Les orteils sont pliés et sur le chariot avec toute la partie inférieure des pieds contre les épaules
- Les genoux au dessus du chariot
- Les épaules au-dessus de la barre d'engrenage
- La colonne vertébrale est arrondie, allongée et régulière
- Les coudes sont droits mais non bloqués
- Les genoux sont fléchis

Objectif
- Exercice du bas du corps
- Renforce l'assise et le centre
- Endurance vers la fin de l'entraînement Reformer
- Connexion de la partie inférieure du corps qui tend les talons vers les épaules

Mouvements
- Appuyez les pieds vers les épaules pour faire sortir le chariot, en redressant les jambes
- Retournez vers le chariot en pressant les talons vers les épaules
- Maintenez le haut du corps immobile
- Gardez les épaules au-dessus de la barre d'engrenage

Der Balanced Body® Contrology™ Classical Reformer



Die Angaben in diesem Dokument können sich ggf. ändern. Bitte lesen Sie sich für eine aktuellere Version die separate Anleitung durch. Besuchen Sie für vollständige und aktuelle Informationen zu Balanced Body Produktpatenten pilates.com/patent.

balanced body®

Contact Us
1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com
400-438 | 10.25.18

CONTROLOGY™ CLASSICAL REFORMER
CE ANLEITUNG

Inhaltsverzeichnis

» Contrology Classical Reformer Einsatz und Funktionen

» Den Contrology Classical Reformer zusammenbauen

» Übungen für den Contrology Classical Reformer

Wichtig:
Diese Bedienungsanleitung ist an medizinische Fachkräfte, Fitnesstrainer oder Personen mit Erfahrung in der Verwendung solcher Geräte gerichtet. Falls Sie Fragen bezüglich der richtigen Ausführung einer bestimmten Bewegung haben, konsultieren Sie bitte einen zugelassenen Facharzt.

Sicherheitshinweis: Achtung – Der Balanced Body Contrology Classical Reformer enthält entflammbare Materialien, setzen sie ihn also bitte nicht direkter Hitze aus.

Der Contrology Classical Reformer wurde entwickelt, um die beste Version des ursprünglichen Pilates Reformers zu sein, wie er von Joseph Pilates entwickelt und verwendet wurde. Bestehend aus einem Metallrahmen, einem beweglichen Wagen, einem Fußbügel, Federn und Lederriemen, hat Sportpionier und Erfinder Joseph Pilates eine Maschine geschaffen, die praktisch jeden Körperteil trainiert.

Verschiedene Federstärken bieten Widerstand und Halt, während der Nutzer auf den Fußbügel drückt, an den Riemen zieht und auf dem Wagen sitzt oder steht. Die Übungen variieren von einfachen isolierten Bewegungen der Arme und Beine bis zu komplexen Übungen, die den ganzen Körper beanspruchen. Die Übungen bieten ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining für jeden – von überwiegend sitzenden Büroangestellten über Hochleistungssportlern bis hin zu Nutzern, die sich von Verletzungen erholen. Nutzer fühlen sich nach den Trainingseinheiten munter und voller Energie, außerdem verspüren sie nicht die üblichen Schmerzen und die Müdigkeit, die häufig beim Training auftreten.

Diese Maschine im Vintage-Stil verleiht dem Nutzer original das Gefühl und das Erlebnis, das man beim Training mit Joe Pilates persönlich erlebte.

FUNKTIONEN

Das Kopfpolster dient zur optimalen Stütze der Kopf-, Nacken- und Schulterpositionierung des Nutzers, wenn er sich in Rückenlage befindet. Um die Lage des Kunden zu bestimmen, sollte das Ohr über der Mitte der Schulter liegen und der Kiefer sollte fast senkrecht zum Wagen liegen. Der Contrology Classical Reformer hat drei Kopfpolsterpositionen, die durch einen hölzernen Stützblock unter dem Polster eingestellt werden:



Abbildung A

Niedrig (flach) – Der Stützblock am oberen Ende der Kopfstütze ist weggeklappt. Wird bei Kunden mit einer relativ flachen Brustwirbelsäule und flachem Brustkorb für Bein- und Fußübungen sowie für jegliche Übungen in Rückenlage verwendet. Siehe Abbildung A.

Sicherheitshinweis: Die flache Kopfpolsterposition wird immer dann eingesetzt, wenn Kunden Übungen ausführen, bei denen sie auf den Schultern abrollen. Die flache Position des Kopfpolsters verhindert, dass der Kunde die Halswirbelsäule überdehnt und sich am Hals verletzt.

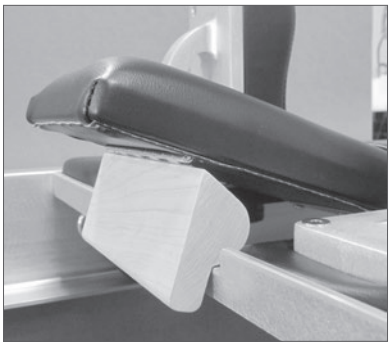


Abbildung B

Mittel – Der Stützblock liegt auf der Kerbe in der Mitte des Stützblocks auf. Siehe Abbildung B.

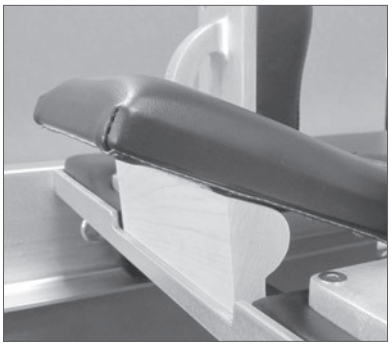


Abbildung C

Hoch (oben) – Die Unterseite des Stützblocks liegt im Wagenrahmen. Wird für Kunden mit einem hervorstehenden Kopf oder einem tiefen Brustkorb verwendet, um die korrekte Ausrichtung zu erleichtern. Siehe Abbildung C.

Hinweis für Trainer: Um die Höhe des Kopfes zu korrigieren, kann anstelle des Kopfpolsters oder zusätzlich dazu ein Handtuch verwendet werden.

EINSTELLUNG DES WAAGERECHTEN WAGENS

Der Contrology Classical Reformer wird mit einem beigelegten Gang-Block aus Holz geliefert. Dieser Gang-Block wird wie in Abbildung D gezeigt über die Federstangen-Gänge gelegt. Wenn er eingelegt ist, begrenzt diese Komponente den Rücklauf des Wagens. Der Gang-Block muss verwendet werden, wenn die Federstange in einer anderen Position als „A" bewegt wird, sonst lässt der Wagen die Federn auf dem Weg in seine Ausgangsposition in die Federstange fallen.

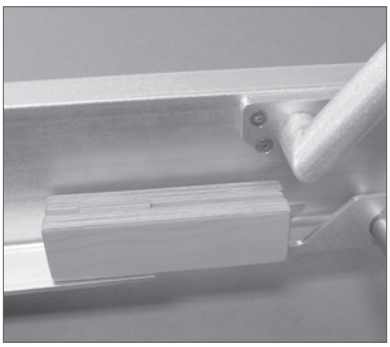


Abbildung D

Der Zweck des Gang-Blocks besteht darin, die „Ausgangsposition" so zu ändern, dass sie mit der Federstange übereinstimmt, wenn sie von Gang zu Gang bewegt wird. Der Gangblock hat außerdem zwei Einstellungen: kurz und lang. Abbildung D zeigt die kurze Position (lange Rillen im Getriebe). Drehen Sie den Gang-Block um, um in die lange Position zu wechseln, wenn sich die Federstange in der letzten oder in Position „C" befindet. Für große Kunden und Nutzer mit Knieproblemen sollte ein größerer Abstand zwischen Wagen und Fußbügel gewählt werden.

Die Verwendung des Gang-Stoppers wird empfohlen. Es sollte dem Nutzer etwas weniger als 90 ° Hüftbeugung ermöglichen, wenn der Wagen für Bein- und Fußarbeit ausgerichtet ist.

SEITLICHE WAGENEINSTELLUNGEN

Der Contrology Classical Reformer ist so voreingestellt, dass er zentriert im Rahmen gleitet. Der Wagen kann seitlich eingestellt werden. Zum Einstellen entfernen Sie alle Federn, an denen die Federstange befestigt ist.

Heben Sie den Wagen aus dem Rahmen und legen Sie ihn auf den Boden. Legen Sie einen Lappen oder Handtücher auf die Oberfläche der Wagenschienen. Legen Sie den Reformer zurück in den Rahmen, allerdings mit der Vinylseite nach unten (mit den Rädern nach oben) auf die Handtücher.

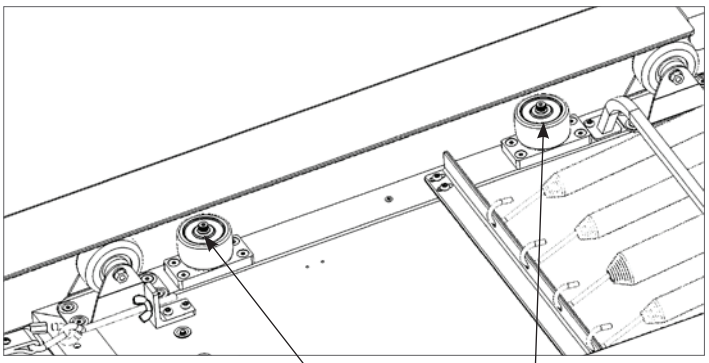


Abbildung E

Legen Sie den Wagen in die Schienen, lösen Sie dann die Schraube, die das Seitenrad festhält, stellen Sie das Rad nach Bedarf ein und ziehen Sie den Bolzen wieder fest. Siehe Abbildung E. Die Lücke zwischen Rad und Seitenwand sollte die Dicke einer Visitenkarte aufweisen. Für die anderen Seitenräder wiederholen. Entfernen Sie den Wagen und jegliches Material, das auf den Schienen liegt, legen Sie den Wagen mit den Rädern nach unten in die Schienen und befestigen Sie mindestens (1) Feder an der Federstange.

EINSTELLUNG DES FUßBÜGELS

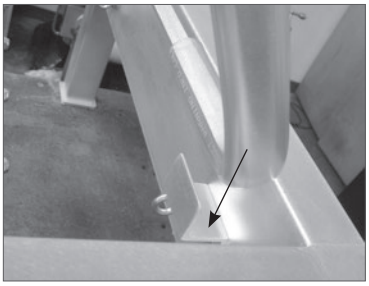


Abbildung F

Der Fußbügel hat (2) Positionen, vertikal und flach. Um den Fußbügel zu verwenden, stecken Sie die Stützstange in die Winkelklemmen am Fußbügel-Ende des Reformers. Siehe Abbildung F.

Heben Sie die Stützstange aus den Winkelklemmen und legen Sie den Fußbügel und die Stützstange auf den äußeren Rahmen des Reformers, um die flache Position einzustellen. Diese Position wird verwendet, um die Stange bei Übungen im Stehen und für Übungen, bei denen der Nutzer auf der Box liegt, aus dem Weg zu räumen.

EINSTELLUNG DER FEDERSTANGE

Der Contrology Classical Reformer kann für größere Nutzer oder Nutzer mit Knieproblemen in drei verschiedenen Positionen ausgerichtet werden. Versuchen Sie nicht, die Federstange zu bewegen, während sie mit den Federn verbunden ist. Stellen Sie sich zum Einstellen vor den Fußbügel und schieben Sie die Federstange mit beiden Händen schräg nach oben in die gekerbten Aussparungen, bis sie den Gang-Halter freigibt. Setzen Sie die Federstange in die gewünschte Schlitzöffnung und schieben Sie sie zurück in die Einkerbung. Stellen Sie sicher, dass sich die Enden der Federstange in der gleichen Gangposition befinden. Bei Verwendung der Positionen „B" oder „C" muss der hölzerne Gang-Stopper verwendet werden, siehe Abschnitt über horizontale Wageneinstellungen.

» **Position A** (erster Gang) Stecken Sie die Federstange in die Einkerbung, die dem Fußende des Reformers am nächsten ist.

» **Position B** (zweiter Gang) Stecken Sie die Federstange in die mittlere Einkerbung der Gang-Halter.

» **Position C** (dritter Gang) Stecken Sie die Federstange in die Einkerbung, die dem Wagen des Reformers am nächsten ist. Siehe Abbildung G.

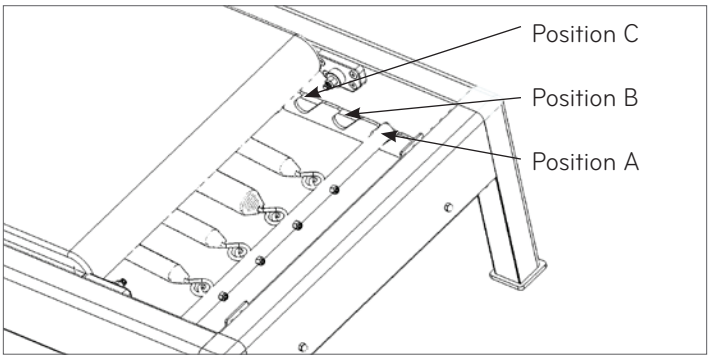
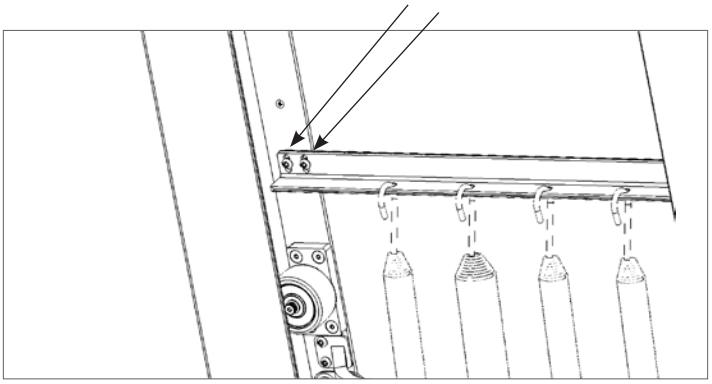


Abbildung G

HINWEIS: Wenn Sie den 89" Contrology Reformer verwenden und sich die Federstange im ersten Gang befindet, kann das Fahren der gesamten Schienenlänge ohne den Wagen-Block die Federn überspannen.

EINSTELLUNG DER FEDERLÄNGE

Der Contrology Classical Reformer wird mit den richtigen Abständen zwischen Wagen und Federstange sowie Federspannung geliefert. Der Montagewinkel kann an der Unterseite des Wagens eingestellt werden. Wenn Sie die Federspannung ändern möchten, lösen Sie, wie in Abbildung H gezeigt, die (2) Schrauben an jedem Ende der Halterung.


Abbildung H

Schieben Sie den Montagewinkel des Wagens in Richtung Federstange, um die Federn zu lösen, oder zum Kopfende, um sie fester zu ziehen. Ziehen Sie ALLE (4) Schrauben fest, sobald die gewünschte Position erreicht ist.

GEWICHT DER FEDERN

Die Federn werden verwendet, um den Widerstand für verschiedene Übungen auf dem Reformer einzustellen. Der Widerstand des Reformers wird durch die Anzahl der für eine bestimmte Übung verwendeten Federn angezeigt. Das angezeigte Federgewicht gibt die empfohlene Startposition an. Individuelle Anpassungen können je nach den Bedürfnissen des Nutzers und der jeweiligen Übung vorgenommen werden. Unter den einzelnen Übungen gibt es Vorschläge zu Federeinstellungen.

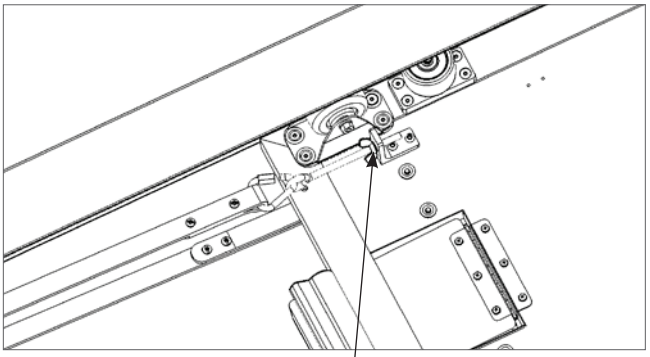
» **1 Feder** (leicht): Wird für das Training der Arme verwendet, oder wenn der Wagen leichte Unterstützung bietet.

» **2 Federn** (leicht bis mittel): Für das Training der Arme und Beine, sowie für Übungen, bei denen der Wagen dem Nutzer als Stütze dient.

» **2 - 4 Federn** (mittel bis schwer): Hauptsächlich für das Training der Beine und um für stärkere Nutzer den Widerstand zu erhöhen.

» **Alle Federn:** Wird verwendet, um den Widerstand zu maximieren oder um den Wagen für die Kurzbox-Abdominal-Serie zu stabilisieren.

» **Keine Federn:** Wird eingesetzt, um Übungen, bei denen der Nutzer den Wagen kontrollieren muss zu erschweren (Push-ups im knien, Elefant, lange Stretch-Serie).


Abbildung I

Flügelmutter

EINSTELLUNG DER RIEMEN

An der Unterseite des Wagens, wo der Lederriemen verbunden ist, kann die Augenschraube folgendermaßen angepasst werden: rein/raus. Die Riemen dehnen sich durch ihre Nutzung aus und werden länger. Wenn Sie dieselbe Riemenlänge beibehalten wollen, ist das Einstellen dieser Augenschraube erforderlich. Entfernen Sie den Quick-Link von der Augenschraube, lösen Sie dann die an der Augenschraube befestigte „Flügelmutter" und schrauben Sie dann die Augenschraube in Richtung Fußbügel. Bringen Sie den Quick-Link wieder an der Augenschraube an und prüfen Sie das Ende des Riemengriffs im Vergleich zu den Schulterstützen. Justieren Sie die Augenschraube nach Bedarf rein/raus und entfernen Sie dabei den Quick-Link. Ziehen Sie, sobald die richtige Position erreicht ist, die „Flügelmutter" gegen den Montagewinkel fest, um die Augenschraube zu sichern. Schließen Sie den Quick-Link wieder an der Augenschraube an und wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite. Siehe Abbildung I.

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

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

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

VOLLSTÄNDIGE AUSRÜSTUNG

Federn

Feder Untersuchungen sind kritisch, um Ihre Ausrüstung in sicherem Betriebszustand zu bewahren. Alle ausbalancierte Körper Federn sollten spätestens aller zwei Jahre ausgetauscht werden. Bestimmte Umgebungen und Benutzungen können die Lebenserwartung der Federn verkürzen und Sie müssen vielleicht die Federn öfter wechseln. Deshalb ist es sehr wichtig die Federn regelmäßigen Abständen zu kontrollieren, weil abgenutzte oder alte Federn ihre Spannkraft verlieren und eventuell während der Benutzung brechen könnten. Falls eine Feder während der Benutzung bricht, kann dies zu Verletzungen führen.

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

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

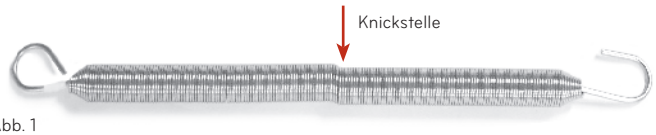
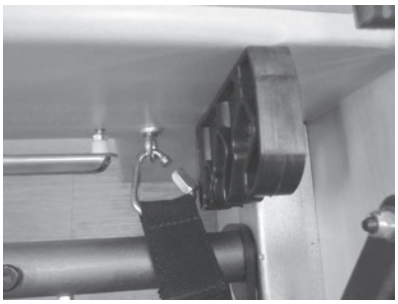


Abb. 1

Schnellverschluss-Haken

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

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


Figure 2a

Druckknöpfe

Schnappverbindungen auf Abnutzung überprüfen (monatlich).
Überprüfen Sie zuerst die ordnungsgemäße Funktion des Schnapphakens. Wenn sich der Schnapphaken nicht richtig zurückzieht und wieder einschnappt, muss die Feder sofort entfernt und die Schnappverbindung ausgetauscht werden. Die Ösenbolzen können zu übermäßiger Abnutzung der Schnapphaken führen. Wenn der Haken große Abnutzung aufweist, müssen Sie die Feder sofort entfernen und Balanced Body anrufen, um die Feder oder Schnappverbindung zu ersetzen. Siehe Abb. 2b.


Abb. 2b: Intakte Schnappverbindung: Keine Abnutzung am Haken.


Beschädigte Schnappverbindung: Übermäßige Abnutzung am Haken.

ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

Alle Bolzen und Schrauben am Gerät festziehen (monatlich).
Stellen Sie sicher, dass alle Ösenbolzen, Muttern und Schrauben festgezogen sind. Siehe Abschnitt "Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben".

SEILE UND BÄNDER

Seilabnutzung (vierteljährlich). Die Seile müssen ausgetauscht werden, wenn der Kern des Seiles durch den Mantel sichtbar ist oder die Seile abgeflacht sind. Überprüfen Sie besonders jene Abschnitte des Seils, die an den Klemmen angebracht sind und über die Umlenkrollen laufen.

REFORMER

Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich).
Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

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

Standard-Federstange. Die Muttern der Federstangenhaken auf festen Sitz überprüfen. Siehe Abschnitt "Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben".**Federn untereinander austauschen (vierteljährlich).** Sie können die Lebensdauer der Reformer-Federn verlängern, indem Sie vierteljährlich die Federn mit derselben Belastungsgrenze untereinander austauschen. Die Federn aushaken und an einer anderen Stelle der Federstange anbringen. Damit werden die Federn gleichmäßiger abgenutzt.

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

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



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

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

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

Fußgurtspannung bei Übungen mit Box. Wenn die Box und der Fußgurt verwendet wird, muss der Fußgurt immer gespannt sein (wobei die Schnappverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. Siehe Abb. 4.



Abb. 4: Gespannter Fußgurt

WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

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

Die Federn aushaken und die gesamte Länge der Schienen mit einem weichen Tuch und einem milden handelsüblichen Reinigungsmittel wie z.B. Simple Green®, Fantastik® oder 409® reinigen. Niemals Scheuermittel oder raue Pads verwenden; diese können die Eloxierung der Schienen beschädigen. Zur Reinigung der Rollen halten Sie das Tuch gegen die Rollen, während Sie den Schlitten bewegen. Wenn Sie bei dieser Bewegung eine Unebenheit spüren, hat sich Schmutz an der Oberfläche der Schienen oder Rollen angesammelt. Haare und Schmutz aus den Schienen entfernen. Haare können sich um die Rollenachsen wickeln, ansammeln und ein Versagen der Rollen verursachen. Verwenden Sie eine Pinzette, um die Haare zu entfernen.

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

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

Fußstangenhalterungen (vierteljährlich). Überprüfen Sie bei allen Fußstangen mit Fußstangenhalterungen von Balanced Body, ob die Spitzschraube, die die Fußstangenhalterung mit der Fußstange verbindet, gerade so fest sitzt, dass sich die Halterung noch problemlos drehen kann. Beim Legacy Reformer muss die Spitzschraube festgezogen werden, um die Fußstangenhalterung zu arretieren.

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

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

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

TRAPEZ-TISCH (CADILLAC) & TÜRME

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

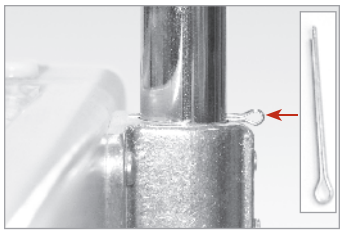


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapeztisch.

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

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



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

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

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

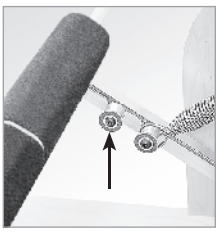


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

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

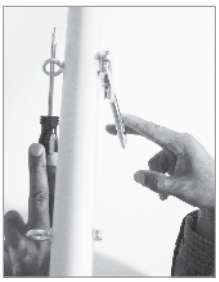


Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

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.

BAUTEILELISTE

BESCHREIBUNG	TEIL-NR.	STK.
36" Hölzerne Stange	720-088	1
1/4" Schwarzes Kniepolster	108-018	2
Sitzbox	721-011	1
Fußschlaufen	210-072	2
Verlängerungsgurte	607-509	2
Lederriemen	707-306	2
Ledergriffe	707-305	1 Paar
Contrology Reformer Federn	SPR9600	4
Contrology Federstange	623-518	1
Gangblocker aus Holz	950-294	1

* 86" Reformer: (Lederriemen P/N: 707-307, Wagenblock P/N: 607-555). 89" Reformer: (Lederriemen P/N: 707-308, Wagenblock P/N: 607-556),

EINBAU DES WAGENS

Reinigen Sie alle Wagenräder sowie die Metallschienen des Rahmens. Legen Sie den Wagen vorsichtig in den Rahmen, sodass das Kopfpolster vom Fußbügel weg zeigt.

EINBAU DER RIEMEN

Befestigen Sie die Griffe an den O-Ringen, die sich an den Riemen befinden. Legen Sie die Griffe über die Augenschrauben hinter den Schulterstützen. Führen Sie das Ende des Lederriemens mit der Quick-Link-Klammer durch die Rolle (mit der rauen Seite des Leders an der Rolle), wie in Abbildung A gezeigt.



Abbildung B

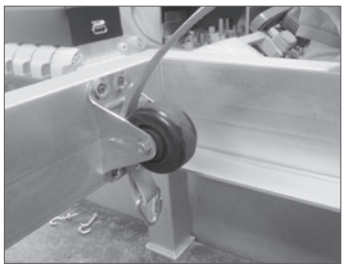


Abbildung A

Führen Sie den Riemen zur Augenschraube an der Unterseite des Wagens. Verbinden Sie die Quick-Link-Klammer mit der Augenschraube auf derselben Seite des Wagens, wie in Abbildung B gezeigt. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

BEFESTIGEN SIE DIE FEDERN AN DER UNTERSEITE DES WAGENS



Abbildung C

Befestigen Sie eine Feder an einem Loch in der Halterung an der Unterseite des Wagens, wie in Abbildung C gezeigt. Das offene Ende des Karabinerhakens sollte nach unten zeigen. Wiederholen Sie dies mit den anderen Federn.

EINBAU DER FEDERSTANGE

Setzen Sie die Federstange mit den Hakenenden nach oben in den Gangwinkel ein, wie in Abbildung D gezeigt. Verbinden Sie mindestens (1) Feder mit einer Augenschraube an der Federstange.

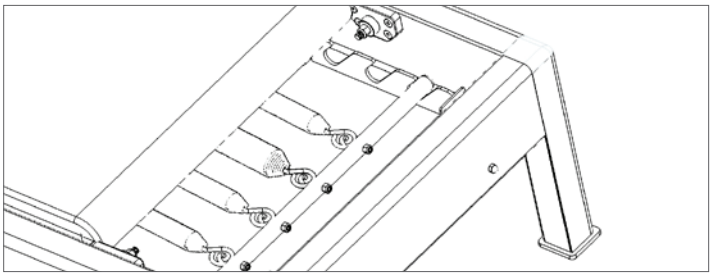


Abbildung D

WAGENBLOCKER

Der Wagenblocker am Kopfende des Reformers wird in den Rahmen eingebaut, um die Entfernung festzulegen, die der Wagen zurücklegen kann, siehe Abbildung E. Es gibt zwei Längen: Der mittelgroße Wagenblocker wird mit dem 86" Reformer geliefert und der lange Wagenblocker mit dem 89" Reformer. Zwar nicht so vorgesehen, kann er jedoch auch bei den 80" Reformern eingesetzt werden, muss allerdings separat erworben werden.

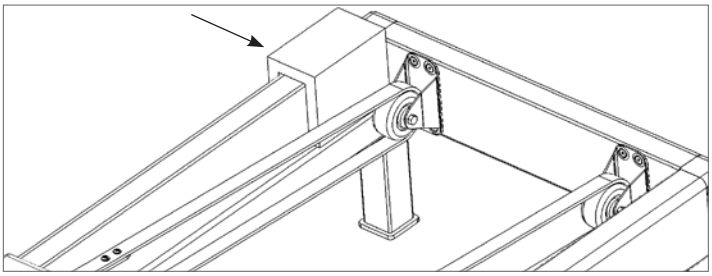


Abbildung E

Der Gangblocker, der für alle Reformer-Längen verwendet wird, befindet sich am Fußende auf der linken Seitenschiene der Getriebepositionen, wie in Abbildung F gezeigt. Der Gangblocker hat zwei Einstellungen, kurz und lang. Abbildung F zeigt die kurze Position, wenn sich die Federstange in der mittleren oder in Position „B" befindet. Drehen Sie den Gangblocker um, um in die lange Position zu wechseln, wenn sich die Federstange in der letzten oder in Position „C" befindet

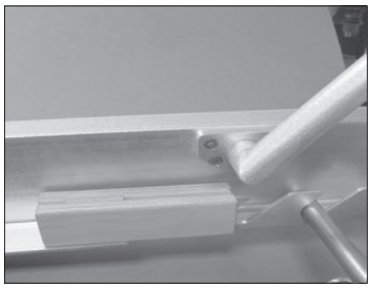


Abbildung F

Die Wagenblocker werden meistens für Kunden mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit verwendet oder um die Fahrstrecke des Wagens zu verkürzen. Der Gangblock wird verwendet, um die Startposition des Wagens zu ändern.

EINBAU DER FUßSCHLAUFEN

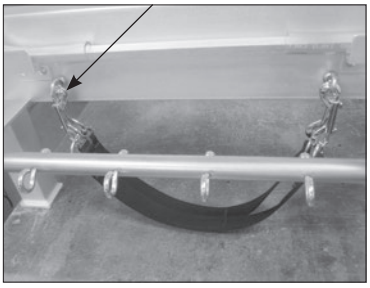


Abbildung G

Im Lieferumfang des Reformers sind zwei Fußschlaufen enthalten. Befestigen Sie ein Ende der Schlaufe an einer Augenschraube am inneren Fußende des Rahmens, und die andere Klammer an der anderen Augenschraube an der gegenüberliegenden Seite des Rahmenendes. Wiederholen Sie den Vorgang für die zweite Fußschlaufe, siehe Abbildung G.

WIE MAN VERLÄNGERUNGSRIEMEN EINBAUT

Entfernen Sie die Griffe von beiden Riemen. Falten Sie den Verlängerungsriemen in der Mitte und stecken Sie die Klammer durch den D-Ring, siehe Abbildung H. Befestigen Sie die Klammer am O-Ring am Ende des Riemens. Siehe Abbildung I. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Riemen.



Abbildung H



Abbildung I

EINBAU DES OPTIONALEN SPRUNGBRETTS (nur für diese Modelle: 86" / 218 cm und 89" / 226 cm)

Der korrekte Einbau des Sprungbretts ist äußerst wichtig. Legen Sie den Fußbügel flach auf den Reformer. Setzen Sie das Sprungbrett in die eingebaute Halterung am inneren Fußendes des Reformers. Die gepolsterte Seite sollte zum Wagen zeigen. Richtig eingebaut, sollte das Sprungbrett auf der Halterung der Fußauflage aufliegen, siehe Abbildung J.

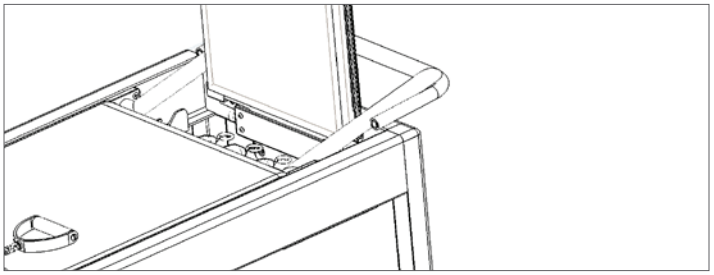


Abbildung J

ANBRINGUNG DES RIEMENHAKENS (OPTIONAL)

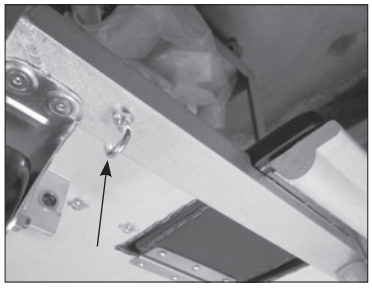


Abbildung K

Dieser Reformer verfügt über die Option, einen Haken an den Riemen zu befestigen. Dieser kann wie in Abbildung K gezeigt angebracht werden. Nicht verstellbarer Riemensatz (210-146). Wenn Ihre Maschine mit einem vormontierten Riemenhaken geliefert wurde, kann dieser entfernt und ein Kit für verstellbare Gurte (210-145) separat erworben werden.

Reinigung und Instandhaltung

REINIGUNG

Sie können die Lebensdauer der Polsterung verlängern, indem Sie sie sauber halten und dafür Sorge tragen, dass sie nicht mit Schmutz, Öl und Schweiß in Berührung kommt. Wischen Sie nach jedem Gebrauch alle Komponenten ab, die in Kontakt mit Ihrem Körper waren, einschließlich Wagen, Schulter- und Kopfstütze.

Die Polster sind mit BeautyGard® beschichtet, welches einen antibakteriellen Schutz bietet. Wenn Sie zusätzlich desinfizieren möchten, bietet Balanced Body die Balanced Body Clean™ Lösung an (insbesondere Reinigungsmittel, die ätherische Öle enthalten) verkürzen die Lebensdauer einiger Geräte und werden nicht empfohlen. Eine milde Lösung aus Seife und Wasser kann ebenfalls verwendet werden.

» Achten Sie auf eine gründliche Trocknung.

» Bei stärkeren Verschmutzungen, wenden Sie sich bitte an die technische Unterstützung von Balanced Body.

» Schienen und Räder sollten regelmäßig mit einem Tuch gereinigt werden, um sicherzustellen, dass die Räder sanft und leise laufen.

» Reinigen Sie regelmäßig die Fußschlaufen. In einen Kissenbezug legen, im Schonwaschgang waschen und an der Luft trocknen lassen.

» Überprüfen Sie regelmäßig die Federn.

Sollten Sie Fragen zur Reinigung oder Instandhaltung haben, wenden Sie sich bitte an die technische Betreuung von Balanced Body.

SCHMIERUNG UND AUSRICHTUNG

Nach Bedarf die Seitenräder mit 3-in-1-Öl schmieren.

Es wird nicht empfohlen, die Laufrollen des Wagens zu schmieren. Dies tun Sie auf eigene Gefahr.

IM FALLE VON FRACHTSCHÄDEN

Achten Sie darauf, dass Sie das gesamte Verpackungsmaterial aufbewahren, sollte es zu Frachtschäden gekommen sein. Bitte rufen Sie sofort Balanced Body an.

FRAGEN?

Bitte rufen Sie die technische Betreuung von Balanced Body unter 1-800-PILATES an

(USA) oder +1-916-388-2838 (international).

Contrology-Übungen mit dem Reformer

BRUSTSCHWIMMEN, FERTIGKEITSSTUFE – FORTGESCHRITTEN

Wiederholungen: 3

Geräteeinstellung: **Kopfteil: nach oben**
Fußbügel: nach unten **Langer Kasten, Holzgriffe**

Schwerpunkt
» Stärkt die Wirbelsäulenstreckmuskeln und die gesamte Körperrückseite

» Dehnt die Körpervorderseite

» Verbindung zwischen Rücken und Gerät mithilfe der Griffe

Vorsicht bei: Rücken-, Schulter- und Hüftproblemen; es kann eine Aufsichtsperson benutzt werden, um die Beine hinunterzudrücken.

Erforderliche Fertigkeiten zur Durchführung der Übung:
Schwimmen – Matte; Schwan – Matte; Schwan – Ladder Barrel; Fliegender Adler – Cadillac

Ausgangsposition
» Bäuchlings auf langen Kasten mit der Brust über dem Kasten legen

» Kopf in Richtung Fußbügel, Nacken strecken

» Beine ausstrecken und zusammendrücken

» Mit Händen an Holzgriffen festhalten

» Arme seitlich ausstrecken mit Handflächen nach oben

Bewegungsablauf
» Mit den Fersen dreimal in Richtung Sitz treten

» Gleichzeitig Beine strecken und

» Ellbogen beugen, Arme nach vorne und oben strecken

» Arme der Wand entlang in Richtung Decke bringen und gleichzeitig in eine Bogenform kommen (eine Aufsichtsperson kann helfen)

» Arme seitlich strecken und wieder in Ausgangsposition kommen

Variation: Richtung ändern; Combo









BAUM, FERTIGKEITSSTUFE – ANFÄNGER BIS FORTGESCHRITTENE

Wiederholungen – 3 auf jeder Seite

Geräteeinstellung: **Federn: 2**
Kopfteil: nach unten **Fußbügel: nach unten**
Kurzer Kasten **Größere Personen können Zahnstange nach hinten verstellen**

Vorsicht bei: Rücken-, Nacken- und Hüftproblemen

Erforderliche Fertigkeiten zur Durchführung der Übung: Teil der Anfängerübung



Ausgangsposition
» Aufrecht auf Kasten setzen, handbreit von hinterem Teil des Kastens entfernt

» Ein Fuß angewinkelt unter doppelten Fußriemen

» Knie des gegenüberliegenden Beines zur Brust, Hinterseite des Beins festhalten, Ellbogen seitwärts ausfahren



Schwerpunkt
» Rücken gerade auf Kasten

» Stärke und Flexibilität des Rückens

» Dehnung in mehrere Richtungen von fester Körpermitte aus

» Ruhig atmen



Bewegungsablauf
» Aufrecht sitzen, Knie dreimal strecken und beugen

» Mit Händen zu Fußgelenken hochfahren, Stirn in Richtung Knie bewegen

» Nach hinten schaukeln und dabei Riemen mit Fußgelenk halten

» Mit Händen am Bein hinunterfahren, dabei unteren Rücken auf Kasten abrollen

» Weiter in die Vertiefung abrollen

» Wirbelsäule strecken und Brust öffnen

» Hände auf den Boden stellen und in hohe Brücke drücken



Variation: Es können 3 Kreisbewegungen mit den Bein in jede Richtung gemacht werden. Anfänger können einfach Knie beugen und strecken, während der Rücken auf dem Kasten ausgestreckt liegt, dabei Zurückschaukeln bzw. Zurückrollen auslassen.

KURZE WIRBELSÄULENMASSAGE,
FERTIGKEITSSTUFE – MITTELSCHWER

Wiederholungen – 5

Geräteeinstellung: **Federn: 2**
Kopfteil: nach unten **Fußbügel: nach unten**
Bänder: Kürzen Sie die Bänder, indem Sie die Lederriemen durch die Griffe ziehen.

Vorsicht bei: Nacken- und Rückenproblemen

Erforderliche Fertigkeiten zur Durchführung der Übung:
Fähigkeit, Hüften zu heben, um Füße in die Riemen zu stecken. Frösche und Kreise; Rollen in Ballstellung – Matte

Ausgangsstellung

» Auf den Rücken legen

» Füße in Lederriemen in Froschstellung

» Steißbein nach unten

» Arme liegen gerade an den Seiten

Schwerpunkt

» Massiert und dehnt den Rücken

» Stärkt die Körpermitte

» Mithilfe der Bänder und Streckung des Unterkörpers das Gesäß anheben

Bewegungsablauf

» Froschstellung kurz halten

» Gegen Bänder drücken und Beine in hohe Diagonale strecken, danach

» aufrollen und Gewicht auf den breiten Schulterbereich verlagern

» Oberkörper angehoben halten und Knie in Froschstellung beugen/schulterbreit

» Füße ruhig über dem Gesicht halten, abrollen und dabei Beine strecken und Rücken dehnen

» Sobald die Beine und der Rücken ausgestreckt sind,

» die Wirbelsäule weiter zusammenrollen, indem die Knie in die Froschposition gebeugt werden









HALBKREIS, FERTIGKEITSSTUFE – MITTELSCHWER

Wiederholungen – 3 in jede Richtung

Geräteeinstellung: **Federn: 2 an Außenseite**
Kopfteil: nach oben **Fußbügel: nach oben *oder* unten**

Vorsicht bei: einigen Rücken- und Schulterproblemen

Erforderliche Fertigkeiten zur Durchführung der Übung:
Aufrollen und strecken, Kurze Wirbelsäulenmassage, Bänder ziehen und T-Position, Oberschenkel dehnen – Matte



Ausgangsposition

» Handflächen und Handballen gegen Schulterblöcke drücken, Daumen und Finger zeigen zur Außenseite des Reformers

» Fußballen und Fersen zusammen / Fuß mit gespreizten Zehen auf Fußbügel stellen

» Fersen so weit wie möglich anheben

» Hüften anheben und Wagen so weit wie möglich einfahren



Schwerpunkt

» Starke Verbindung zwischen Sitz und Bügel sowie zwischen Händen und Schulterstützen, um die Wirbelsäule so vollständig wie möglich zu bewegen, ohne die Gelenke durchzudrücken

» Länge im Rücken

» Oberschenkeldehnung



Bewegungsablauf

» Unteren Rücken senken, während Wagen bewegungslos bleibt: oberer Rücken, Rippen, unterer Rücken, Hüften in die Vertiefung bewegen

» Federn mit Gesäß finden

» Wagen nur zur Hälfte ausfahren

» Zurückrollen und dabei Wagen ruhig halten

» Wagen einfahren und dabei Rücken und Oberschenkel lang machen



Umgekehrt:

» Hüften angehoben lassen und herausdrücken

» Wagen still halten und abrollen

SCHLANGE, FERTIGKEITSSTUFE – FORTGESCHRITTEN





3 Wiederholungen auf jeder Seite

Geräteeinstellung: Feder: 1 Kopfteil: nach oben Fußbügel: nach unten (eventuell ein Kissen diagonal an jeder Ecke des Fußbügels platzieren)

Vorsicht bei: Rücken-, Schulter-, Handgelenk-, Knie- und Knöchelproblemen

Erforderliche Fertigkeiten zur Durchführung der Übung: Hochrollen-Dehn-Combo, Elefant auf einem Bein, Schwan – Mate, Hochziehen — Wunda Chair, Ausgangsstellung auf 1 Feder halten.

Sitz- und Anfangsposition

» Fuß diagonal auf der Ecke des Fußbügels abstellen, einer Seitenfläche des Reformers zugewandt

» Kante des Wagens auf der Seite des Fußbügels mit der am nächsten liegenden Hand fassen und den vorderen Schulterblock mit der gegenüberliegenden Hand, und sicherstellen, dass sich die Hände in einer Linie befinden

» Gleichzeitig aufrollen in Elefantenstellung und den gegenüberliegenden Knöchel gegen das Schienbein des stehenden Beins drücken, sodass sich das Knie zur Seite beugen kann

» Körper straffen, sodass er dem Wagen so weit wie möglich gegenübersteht

Schwerpunkt

» Atmung

» Stärkt und dehnt den Körper

» Wirbelsäule von rundlicher Stellung in Bogenform bringen

Bewegungsablauf

» Körpermitte anheben, um Wagen auszufahren

» Wagen unter Schultern positionieren und Körper in eine Bogenform drücken

» Brust öffnen

» Körpermitte anheben und dabei Wagen langsam einfahren

» Kinn zur Brust hin einrollen

» Hüften anheben und zurück in Ausgangsstellung

LANGE WIRBELSÄULENMASSAGE, FERTIGKEITSSTUFE – FORTGESCHRITTEN

3 Wiederholungen in jede Richtung

Geräteeinstellung: Federn: 2–3 Federn
Kopfteil: nach oben Fußbügel: nach unten
Riemen: Verlängern Sie die Bänder, indem Sie die Verlängerungsbänder durch den Griff und die Schlaufe jedes Bandes ziehen.

Vorsicht bei: Rücken- und Nackenproblemen

Erforderliche Fertigkeiten zur Durchführung der Übung:
Fähigkeit, Füße in Riemen zu heben, ohne den Wagen zu bewegen; Flugzeug – Cadillac; Klappmesser – Matte

Ausgangsposition
- Auf den Rücken legen mit Füßen in Verlängerungsbändern
- Die Beine ausgestreckt, Fersen zusammen, Zehen auseinander
- Arme seitlich

Schwerpunkt
- Zur Anhebung der Hüften „ein" und „hoch" verwenden und dabei der Streckung der unteren Körperhälfte entgegengewirken
- Mithilfe der Bänder in zweifache Richtung dehnen, um den Rücken zu strecken
- Diese Übung dient nicht der Beweglichkeit der Wirbelsäule, sondern ist eher eine weiche Landung an einem Stück

Bewegungsablauf
- Gegen die Verlängerungsbänder drücken und Körpermitte und Gesäß anspannen, um auf die Schultern zu kommen
- Beine schulterbreit spreizen und gegen die Bänder drücken, um wieder in die Ausgangsposition zurückzukommen
- Dabei versuchen, nicht der Wirbelsäule entlang abzurollen
- Übung umkehren, indem die Beine gespreizt werden und gegen die Bänder gedrückt wird, um aufzurollen
- Oben Beine zusammendrücken, um in die Ausgangsstellung zurückzukommen









RÜCKENBEUGE, FERTIGKEITSSTUFE:
FORTGESCHRITTEN (BIS *SEHR* FORTGESCHRITTEN)

Wiederholungen: 1

Geräteeinstellung: **Federn: 2**
Kopfteil: nach oben **Fußbügel: nach oben**

Vorsicht bei: Rücken-, Nacken-, Hüft-, Knie- und Schulterproblemen. Der Einsatz einer Aufsichtsperson wird dringend empfohlen.

Erforderliche Fertigkeiten zur Durchführung der Übung:
Rückenbeuge mit Band; Hohe Brücke – Wirbelsäulenkorrektor

Ausgangsposition
» Knie gegen Schulterblöcke

» Arme seitlich

Schwerpunkt
» Stärkt Rückseite des Körpers

» Dehnt die Körpervorderseite

» Gegen das Gerät drücken, um in zweifache Richtung zu dehnen

Bewegungsablauf
» Arme an der Wand entlang nach oben schieben, über dem Kopf zusammenbringen, Rücken beugen und Fußbügel mit Händen berühren, dabei eine hohe Bogenform halten

» Finger und Daumen um den Bügel legen

» Ellbogen dreimal biegen und strecken, dann

» dreimal mit Beinen nach innen und außen drücken

» Wieder hochkommen

» Nach vorne beugen, um Rücken zu strecken









KNIE HOCH, FERTIGKEITSSTUFE: ANFÄNGER

10 Wiederholungen

Geräteeinstellung: **Federn: 2**
Kopfteil: nach oben **Fußbügel: nach oben**

Vorsicht bei: Knieproblemen; eventuell Knie nicht ganz beugen

Erforderliche Fertigkeiten zur Durchführung der Übung:
Kniedehnung rund, Kniedehnung bogenförmig; Hochziehen an Wunda Chair





Ausgangsposition
- Hände und Finger auf Fußbügel mit den Daumen an der Außenseite des Fußbügels
- Die Zehen sind eingezogen und auf dem Wagen und lehnen mit der gesamten Fußsohle auf den Schulterblöcken
- Die Knie schweben oberhalb des Wagens
- Die Schultern über der Zahnstange
- Der Rücken bildet eine gerade, gestreckte und rundliche Form
- Die Ellbogen sind gerade, aber nicht durchgedrückt
- Die Knie sind gebogen

Schwerpunkt
- Übung für die untere Körperhälfte
- Stärkt Gesäß und Körpermitte
- Ausdauer gegen Ende des Reformer-Workouts
- Verbindung des Unterkörpers durch Drücken der Fersen in die Schulterblöcke

Bewegungsablauf
- Füße gegen Schulterblock drücken, um Wagen auszufahren, Beine dabei strecken
- Wagen wieder einfahren, dabei Fersen gegen Schulterblöcke drücken
- Oberkörper ruhig halten
- Schultern über der Zahnstange halten

Balanced Body® Contrology™ (控制术) 经典核心床



文件中的说明可能会有变化。 有关最新版本, 请参阅单独的说明。 访问pilates.com/patent获取有关Balanced Body产品专利的完整和最新信息。

balanced body®

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

400-438 | 10.25.18

CONTROLOGY™ (控制术) 经典核心床CE手册

目录

» 控制术经典核心床的介绍和特点

» 装配控制术经典核心床

» 控制术经典核心床练习

重要事项:
本手册适用于医疗和健身专业人士, 或有使用此设备经验的人员。 如果对特定运动是否合适存在疑问, 请咨询有执照的专业健身人士。

安全注意事项: 警告 - Balanced Body控制术经典核心床包含易燃材料, 请避免直接接触热源。

控制术经典核心床被设计成为自Joseph Pilates开发初代普拉提核心床以来的最佳版本。核心床由金属框架、可移动滑床、脚踏杆、弹簧和皮带组成, 它是运动前驱者和发明家Joseph Pilates创造的一台几乎可以锻炼身体各个部位的机器。

当使用者推动脚踏杆、拉动带子、坐在或站立在滑床上时, 不同的弹簧强度会提供相应的阻力和支撑。练习包括从手臂和腿的简单孤立运动到涉及整个身体的复杂运动不等。这些练习能为任何人提供具有挑战性的全身锻炼——从久坐的办公室工作人员到精英运动员, 再到受伤的人。使用者完成锻炼后会感觉神清气爽, 而不会有通常伴随锻炼的常见疼痛和疲劳。

这款复古风格的机器将为用户提供最初的感觉, 以及与Joe Pilates本人一起训练的完整体验。

特点

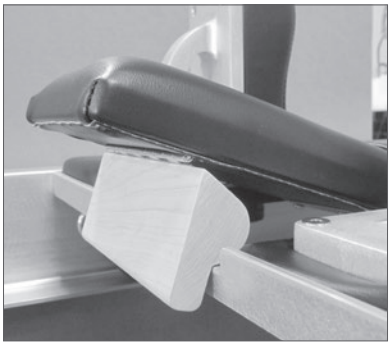
头枕用于在仰卧位置时最好地支撑使用者的头部、颈部和肩部位置。为了确定客户的位置, 耳朵应该在肩部的中心上方, 并且下颚线应该近似垂直于滑床。控制术经典核心床有三个头枕位置, 由头枕下方的木质支撑块调节:



图A

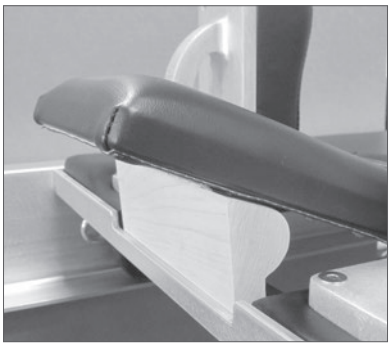
低 (平放) - 支撑块朝向头枕顶部折叠。用于腿部和步法锻炼以及任何仰卧运动, 针对胸椎相对扁平和浅肋骨的用户。见图A。

安全注意事项: 平放头枕位置适用于需要在练习中上卷至肩部的客户。平放头枕可防止客户过度弯曲颈椎并伤及颈部。



图B

中 - 支撑块中部置于槽口。见图B。



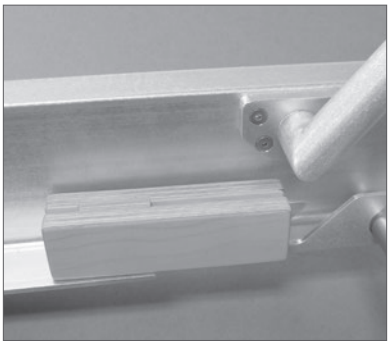
图C

高 (向上) - 支撑块的底部位于滑床框架中。用于具有头部前倾或深肋骨的客户, 以便于矫正姿势。见图C。

教练注意事项: 除了头枕之外, 也可以使用毛巾代替头枕来调节头部的高度。

水平滑床调整

控制术经典核心床配备木质“嵌入式”齿块。 如图D所示，该齿块将会放置在弹簧杆齿架上。 安装时，该部件限制滑架的返回行程。 当从“A”以外的任何位置移动弹簧杆时，必须使用齿块，否则滑床会使弹簧在返回原位时撞到弹簧杆。



图D

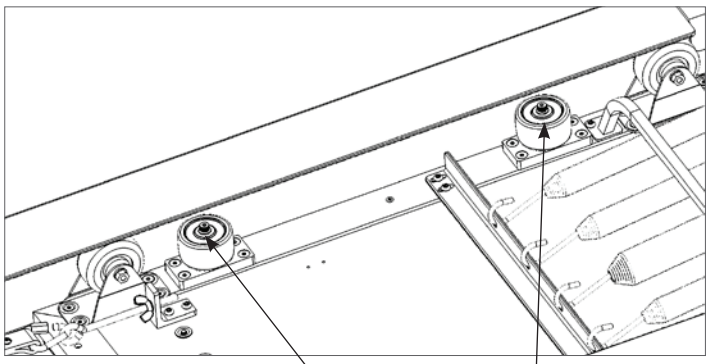
齿块的目的是改变“原始位置”以在弹簧杆在齿架上移动时给予匹配。齿块还有两种设置，短和长。图D显示了短位置（齿架上的长槽）。翻转齿块以获得长位置，以便在弹簧杆处于最后位置或“C”位置时使用。对于有膝盖问题的高大客户和用户，最好让滑床离脚踏杆远一些。

建议使用齿架止动器。当滑床完全收起进行腿部和步法锻炼时，齿架止动器应该能让使用者获得略低于90° 的髋部屈曲。

一侧至另一侧滑床调节

控制术经典核心床预设为居中位置以便于在滑床架中平稳运动。滑床确实能够调整这种“一侧至另一侧”的运动。如要调整，请移除弹簧杆上的任何弹簧。

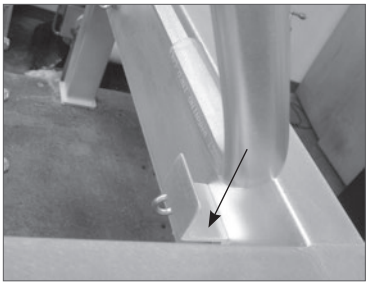
将滑床从框架中取出并将其放在地面上。将抹布或毛巾放在托架滚动导轨表面上。将核心床放回框架中，但让乙烯基面向下（轮子朝上）放在毛巾上。



图E

将滑床置于导轨中心，然后松开固定侧轮的螺栓，根据需要调整轮子并重新拧紧螺栓。参见图E。车轮和侧壁之间的标准间隙是名片厚度。 重复安置其它侧轮。 拆下滑床和导轨上的任何材料，将滑床轮向下放入导轨中，至少将（1）个弹簧重新连接到弹簧杆上。

脚踏杆调整



图F

脚踏杆有（2）个位置，垂直和平放。要使用脚踏杆，请将支撑杆放在核心床脚踏杆一端的夹子中。见图F。

如要调整到平放位置，请将支撑杆从角夹中取出，并将脚踏杆和支撑杆放在核心床的外框上。该位置用于将杆移开以进行站立练习并让用户进行躺在箱子上的练习。

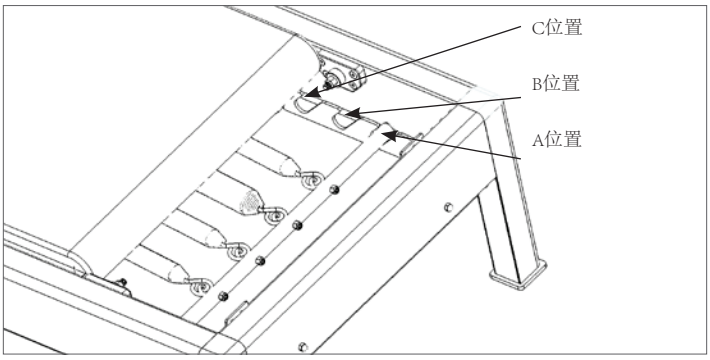
调整弹簧杆

控制术经典核心床可以有三个不同的位置来应对高大用户或有膝盖问题的用户。不要试图移动带弹簧的弹簧杆。调整时，面向脚踏杆双手放在弹簧杆上，请沿着切口以一定角度向上滑动弹簧杆，直至其脱离齿架。 将弹簧杆放入所需的槽口，然后将其向下滑入槽口底部。 确保弹簧杆的两端处于相同的档位。使用位置“B”或“C”必须使用木制齿块止动器，请参阅有关水平滑床调整的部分。

» A位置（第一档）将弹簧杆放在最靠近核心床框架底端的槽口中。

» B位置 （第二档）将弹簧杆放入齿架的中间槽口。

» C位置 （第三档）将弹簧杆放在最靠近核心床滑床的凹口中。 见图G。

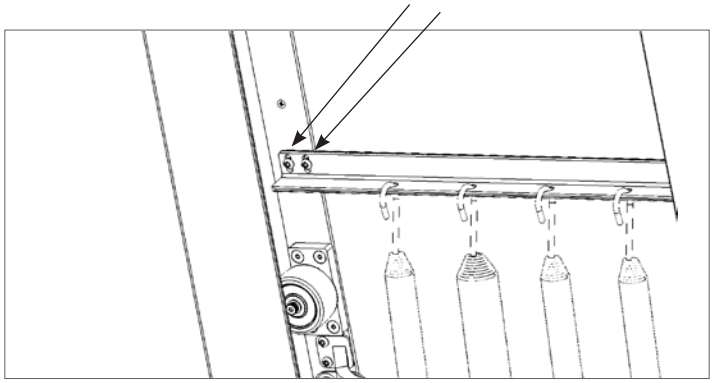


图G

注意：如果使用89英寸控制术核心床且弹簧杆在第一档位置，移动整个轨道 长度而不使用滑床块会过度拉伸弹簧。

弹簧长度设置

控制术经典核心床已经设置好了适当的滑块弹簧间距和弹簧张力。 安装角度可在滑床下调节。 如果您想改变弹簧张力, 请松开图H所示支架两端的 (2) 个螺丝。



图H

将滑架安装角朝弹簧杆滑动来使弹簧更加松, 或朝向头端滑动, 使其更紧。在获得理想位置后 拧紧所有螺丝。

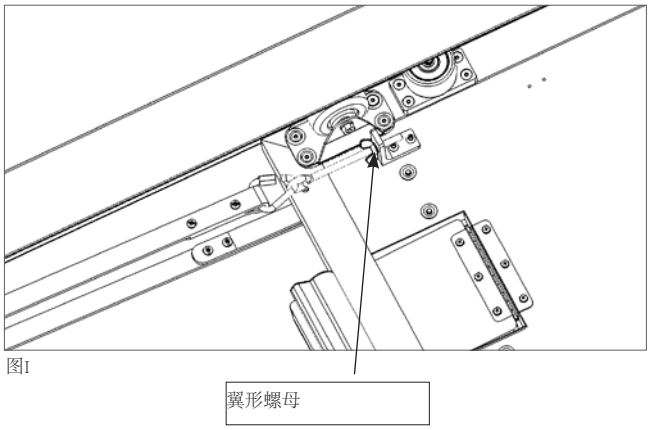
弹簧负荷

弹簧用于调整核心床上不同练习的阻尼。 核心床的阻尼由特定运动所用弹簧的数量表示。 指示的弹簧负荷是推荐的起始负荷。 可以根据用户的需要和个人练习情况进行单独调整。 建议的弹簧设置会在个别练习中注明。

1. 1个弹簧 (轻负荷) : 用于手臂锻炼或滑床只提供轻度支撑的情况。
2. 2个弹簧 (轻负荷至中度负荷) : 用于手臂、腿部运动和托架为用户提供支撑的锻炼。
3. 2至4个弹簧 (中等到重负荷) : 主要用于腿部锻炼并增加对强壮使用者的阻力。
4. 全部弹簧: 用于最大限度提供阻力或在短箱腹部锻炼系列中稳定滑床。
5. 不用弹簧: 用于在用户需要控制滑床 (kneeling abdominals跪姿腹部锻炼, elephant大象式, long stretch长拉伸系列) 的练习中增加难度。

调整带子

在滑床下连接皮带的的位置, 吊环螺栓可以选择内/外调整。 带子使用后会拉伸并变长。 如果需要保持相同的带子长度, 则需要调整该吊环螺栓。 从吊环螺栓上取下Quick Link (快挂锁扣) , 然后松开连接在吊环螺栓上的“翼形螺母”, 然后将吊环螺栓拧入脚踏杆。 将Quick Link重新连接到吊环螺栓, 并检查带子手柄末端相对肩托的位置。 根据需要调节吊环螺栓, 调节时从吊环螺栓上拆下Quick Link。 一旦处于正确位置, 将“翼形螺母”拧紧到安装角度, 以将吊环螺栓固定到位。 将Quick Link重新连接到吊环螺栓并在另一侧重复此操作。 见图I



图I

安全第一：您的普拉提器械的正确维护以及安全使用指南。

超过 35 年来，Balanced Body 一直将与安全相关的创新引入普拉提器械。我们的许多改良现在已经成为行业标准，因此，如今的普拉提设备比以往更为安全。

除了器械的品质以外，安全还有赖于正确维护与安全使用。本指南旨在帮助您使用和维护您的器械，以实现最佳安全性。请仔细阅读全文，并保存本指南以备以后查阅。如果您有任何问题，请致电给我们。不遵守这些说明可能会造成严重损害。

所有器械

弹簧

弹簧检查对于安全操作条件下维护您的器械非常重要。所有 Balanced Body 弹簧应至少每两年更换一次。某些环境以及使用可能会缩短弹簧的预期使用年限，您可能需要更为频繁地更换弹簧。因此，定期检查弹簧非常重要，因为被磨损的弹簧或是旧弹簧失去了弹性，可能会在使用过程中断裂。如果弹簧在使用过程中断裂，可能会造成损害。

使用期间，不要让弹簧以不受控的方式弹回。否则，会损坏弹簧，并缩短其预期使用年限。

检查弹簧间隙和扭结 (每周或每月检查一次，视使用频率而定) 。不使用弹簧时，查看弹簧圈之间的间隙和扭结。在弹簧锥形端有一个非常小的间隙是正常的 (间隙有时是在制造过程中产生的) 。但是，弹簧体本身不应该有间隙。如果您在弹簧体上看到任何间隙或扭结，则立即停止使用，并更换弹簧。查看图 1。另外，弹簧圈上任何位置的腐蚀都会缩短弹簧的使用年限。如果您在检查弹簧的时候发现任何腐蚀或氧化迹象，应立即停止使用弹簧。

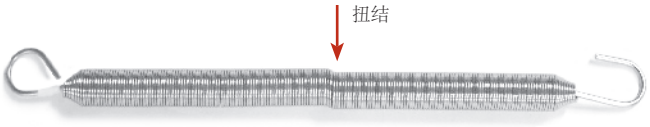


图 1

快连卡扣

检查卡扣是否磨损 (每月一次) 。每月检查一次快连卡扣，以确保它们正确固定住。 向右转动卡扣上的六角连接螺母以紧固卡扣来完成检查。 如果您发现六角连接螺母在多次检查后仍需要紧固，则使用一把 7/16” 扳手紧固六角螺母，或将检查频率增加至每两周一次。见图 2a。

注意： 如果六角连接螺母没有穿过六角端，则不要使用您的普拉提带。

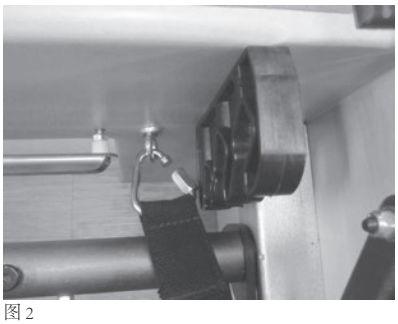


图 2

搭扣

检查搭扣是否磨损 (每月一次) 。首先，检查弹簧钩是否可以正常使用。如果弹簧钩不能正常收缩和复原，则立即停止使用弹簧，并更换搭扣。吊环螺栓可能会造成弹簧钩的过度磨损。如果弹簧钩的磨损程度非常大，则立即停止使用弹簧，并致电 Balanced Body 以更换弹簧或搭扣。见图 2b。



图 2: 好的搭扣: 挂钩无磨损。



不好的搭扣: 挂钩过度磨损。

吊环螺栓、螺母和螺栓

紧固所有器械的螺栓和螺钉 (每月一次) 。检查所有吊环螺栓、螺母和螺栓是否都处于紧固状态。查看 “如何检查并紧固螺母与螺栓” 的章节。

绳与带

检查绳与带的磨损 (每季度一次) 。如果您可以通过外衬看到绳芯，或者如果绳子变平，则应该更换绳子。一发现任何磨损，就应该要更换带子。确保检查绳或带连接到搭扣的部分以及穿过滑轮的部分。

核心床

检查弹簧杆挂钩或吊环螺栓 (每季度一次) 。Balanced Body 制作了两种不同的弹簧杆系统:

» Revo 弹簧杆。确保弹簧杆挂钩和手柄处于紧固状态。

标准弹簧杆。检查固定弹簧杆挂钩的螺母是否处于紧固状态。查看“如何检查并紧固螺母与螺栓”的章节。

弹簧旋转 (每季度一次) 。每个季度旋转一次同样重量的弹簧, 可以延长核心床的弹簧使用年限。取下挂钩并将其移至弹簧杆上的另一位置。旋转弹簧有助于它们更为均匀地磨损。

外部竖管。木质竖管必须安装在框架外部。一段时间后竖管可能会松动, 因此总是需要确保它们处于紧固状态。

弹簧向下钩在滑床下方。确保弹簧被钩在朝下的位置。见图 3 。


图 3: 向下钩住的弹簧

固定滑床。不使用核心床时, 应确保至少有两个弹簧将滑床固定到弹簧杆上。

默认设置。许多使用者都有核心床的“默认设置”。在一次训练结束时, 使用者会连接处于中等张力下的特定数量的弹簧, 将脚踏杆设置到预先确定的高度, 将绳子设置到指定的长度。这确保下次随时可以使用器械, 滑床也用弹簧固定住。

箱子锻炼中处于张力下的脚套。使用箱子和脚套时, 在开始锻炼之前确保脚套处于张力下 (搭扣从吊环螺栓顶部拉出) 。见图 4。


图 4: 处于张力下的脚套

核心床滚轮和轨道维护

清洁轨道和滚轮 (每周一次) 。为了让滑床顺畅滑动以及维护轮子的使用年限, 我们建议您每周擦拭轨道一次。

拆开弹簧, 用软布和 Balanced Body 清洁剂或温和的肥皂水或温和的商业清洁剂 (如 Fantastik® 或 409®) 清洁整条轨道。不要使用有摩擦作用的清洁剂或清洁片, 因为它们可能会损坏轨道上的阳极氧化。要清洁滚轮, 移动滑床时, 用毛巾按在滚轮上。如果您在滑动过程中感觉到有突起, 则污垢已粘附在轨道或滚轮表面。将毛发和杂物清除出轨道。毛发可能会缠绕在轮轴周围并且堆积, 造成滚轮无法工作。用镊子移除滚轮上的毛发。

润滑。不要在滚轮周围或内部喷硅树脂——这可能会将润滑剂冲洗出轴承并损坏轴承。您可以在大多数五金店和汽车配件店购买到干硅树脂。有时滑轮需要润滑以消除滑动不畅。直接将干硅树脂或特氟龙快速喷入滑轮。“干”硅树脂没有油基。不应使用油基 (“湿”) 硅树脂和 WD40, 因为它们会吸附污垢。注意不要喷得过多。您可能会要拆除绳子, 以避免硅树脂喷到绳子上。

不要润滑 Allegro 2 轨道。

检查脚踏杆支架 (每季度一次) 。对于所有配有脚踏杆支架的 Balanced Body 脚踏杆, 检查连接脚踏杆支架与脚踏杆的枢轴螺钉处于紧固状态, 但是不要紧固到让支架无法自由旋转。对于 Legacy 核心床, 紧固枢轴螺栓以固定脚踏杆支架。

检查头垫 (每月一次) 。确保头垫上的铰链螺钉和螺栓处于紧固状态。

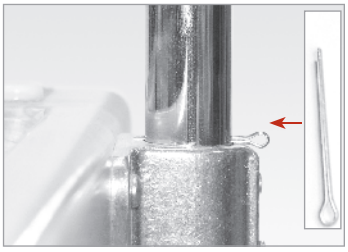
检查核心床下方 (每月一次) 。移开核心床, 确保您将下方的地板清理干净。

检查站立平台脚踏杆缓冲器 (只适用于木质核心床) 。如果站立平台脚踏杆缓冲器 (保护站立平台不受脚踏杆损坏的小塑料块) 破损或受损, 请致电 Balanced Body 予以更换。

秋千架 (卡迪拉克) 与塔架

移除开口销。这些开口销位于垂直管中, 将顶棚与框架对齐, 安装一完成, 就应该将其移除。使用钳子移除开口销。

保留开口销, 以防您需要拆卸并重新安装秋千架以便运输。见图 5。


图 5: 从秋千架移除之前和之后的开口销。

带滑块的推杆 (PTB)。PTB 垂直移动, 以适合不同的用户和锻炼。管道上的滑块能让这一垂直运动完成。确保这些滑块是干净的而且易于移动。在开始任何锻炼之前, 确保滑块与 PTB 孔正确对齐并被锁入到位。施加向下的力来确保这一状态。如果您注意到滑块钮销有磨损, 请致电 Balanced Body 予以更换。在这种情况下使用 PTB 可能会造成伤害。


图 6: 安全带将推杆保持在 4 点钟位置。安全带被固定在 PTB 和顶棚架上, 而不是吊环螺栓上。

对带滑块的推杆每周维护一次。检查推杆以确保柱塞旋钮中的销钉伸出并锁入垂直管。拉出两个旋钮, 并将滑块移动到一个不同的位置。在到达下一个孔之前释放旋钮, 并继续将系统滑入到位。一旦到达孔位, 钮销会自动落入开口位置。每块滑块一旦处于一个新的位置, 就向 PTB 施加向下的力。滑块销钉不应该露出孔外。如果销钉没有留在管孔内, 则拉钮需要更换。致电 Balanced Body 以更换部件。

带 T 型销钉设置的推杆 (PTB)
若要做底部跳跃运动，如果您的客户的头低于 PTB，则除了使用安全带或安全链之外，还要使用 T 型销钉设置。强烈建议要注意保护您的客户。这对于安全非常重要。


图 7：安全带将推杆保持在 4 点钟位置。安全带被固定在 PTB 和顶棚架上，而不是吊环螺栓上。

推杆 (PTB) 控制。确保您在秋千架周围有足够空间，以便安全地使用 PTB，而不用担心会撞到其他人。如果使用不当，PTB 可能会很危险。只有经过训练且有经验的使用者才应该使用 PTB。一位保护员应该总是用一只手保持对推杆的控制。如果使用者失去对推杆的控制，保护员可以控制推杆。

矫正安全带附件。若要做底部跳跃运动，应该总是用安全带或安全链固定推杆。

安全带或安全链应该缠绕在 PTB 和顶棚架周围，而不是吊环螺栓周围。安全带或安全链只与最弱链一样强韧，框架与推杆比吊环螺栓要强韧得多。图 6。

强烈建议要注意保护您的客户。这对于安全非常重要。

为底部跳跃运动设置 PTB。若要做底部跳跃运动，应连接安全带，从而使推杆的角度不低于 4 点钟位置。这限制了推杆的活动范围，避免其与使用者可能的接触。

强烈建议在 PTB 上的第 4 条边上使用安全带，以防止受到损害。

椅子

有控制地下椅。下椅时，慢慢地、有控制地释放踏板。不要让踏板迅速弹回。

注意保护使用者。使用者站立于、坐于或躺于椅子顶部时，会增加跌落的风险。尤其是站立练习会极不稳定。注意保护使用者会让这些练习更安全。

沙漏型弹簧固定件。如果您的椅子有沙漏型弹簧固定件，并且固定件未能成功固定住弹簧，则更换纤维垫圈 (它们呈红褐色) 。

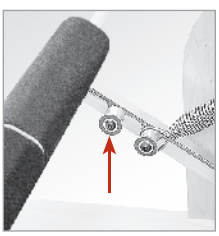

图 8：纤维垫圈

图 8。如果您的椅子是 Balanced Body 分步踏板椅 (万能椅) ，请考虑升级至 Cactus Springtree。

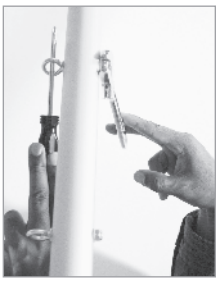
衬垫清洁与维护

清洁。保持衬垫干净且没有污垢、油和汗水，可以延长衬垫的使用年限。每次使用之后，用温和的肥皂水擦拭衬垫。然后用清水擦拭，再用软毛巾擦干。

消毒。衬垫有 BeautyGard® 涂层，提供抗菌保护。如果您想要额外的消毒作用，Balanced Body 提供 Balanced Body Clean™ 消毒液。 使用任何其它溶剂 (尤其是含有精油的溶剂) 会缩短某些器械的使用年限，所以不建议这样做。

如何检查并紧固螺母与螺栓

用您的手指检查螺母与螺栓的紧固程度。如果您能用手指转动螺母或螺栓，那么它就是太松了，应该被紧固。要紧固螺母或螺栓，首先用您的手指紧固。顺时针方向转动螺母和螺栓以紧固。在您紧固螺母时，插入一把螺丝刀到吊环螺栓以保持其稳定。然后用一把小扳手进一步紧固螺母。图 9。


图 9：用两根手指紧固螺栓

建议检查 PTB 上的销钉是否伸出并被正确锁入垂直管。要检查它们的功能，首先拉出两个旋钮，并将滑块移动到一个不同的位置。 在到达下一个孔之前释放旋钮，并继续滑动系统。一旦到达孔位，钮销会落入开口位置。每块滑块一旦处于一个新的位置，就向 PTB 施加直接向下的力。滑块销钉不应该露出孔外。如果销钉没有留在管孔内，则拉钮需要更换；致电 Balanced Body 以更换部件。

器械检查和维护日志

我们建议您记录器械每个部件的维护日志。日志应该包括：

1. 包括序列号、购买日期和购买地、制造商信息在内的器械描述。所有这些信息应该会显示在发票上。

2. 所有已执行的所需维护和检查的日期及描述。

3. 每次维修的日期和描述，包括执行维修的人员名字或公司名称、联络信息在内。

维护计划

所有器械	天	周	月	季度
检查弹簧间隙和扭结		✔	✔	
检查卡扣是否磨损			✔	
检查螺母和螺栓是否紧固			✔	
核心床				
清洁滚轮和轨道		✔		
检查弹簧杆挂钩/吊环螺栓				✔
旋转弹簧				✔
检查绳/带				✔
检查脚踏杆支架				✔
检查一步式弹簧杆				✔

更换部件

要订购更换部件, 或者如果您有任何问题,
请致电:

美国和加拿大: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
英国: 0800 014 8207
其它位置: +1 916-388-2838

传真: 916-379-9277
电子邮件: info@pilates.com
www.pilates.com
5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

组装与维护播客 (PODCASTS)

查看我们的组装与维护视频库, 网址:
www.pilates.com\podcasts

部件清单

描述	部件号	数量
36英寸木杆	720-088	1
1/4英寸黑色跪垫	108-018	2
坐箱	721-011	1
足带	210-072	2
延长带	607-509	2
皮带	707-306	2
皮革把手	707-305	1对
控制术核心床弹簧	SPR9600	4
控制术弹簧杆	623-518	1
木制齿轮挡块	950-294	1

* 86英寸核心床：（皮带P/N: 707-307, 托架块P/N: 607-555）。
89英寸核心床：（皮带P/N: 707-308, 滑床块P/N: 607-556），

安装滑床

清洁所有滑床轮和框架的金属导轨表面。小心地将滑床放入框架中，使头枕背离脚踏杆。

安装带子

将手柄夹安装到带子上的O形圈上。将把手放在肩托后面的吊环螺栓上。如图A所示，将带有Quick Link夹的皮带末端插入脚轮（粗糙的皮革侧面靠着脚轮侧）。



图B



图A

将带子引到滑床下侧的吊环螺栓上。 将Quick Link夹子连接到托架同一侧的吊环螺栓上，如图B所示。另一侧重复。

将弹簧连到滑床下侧

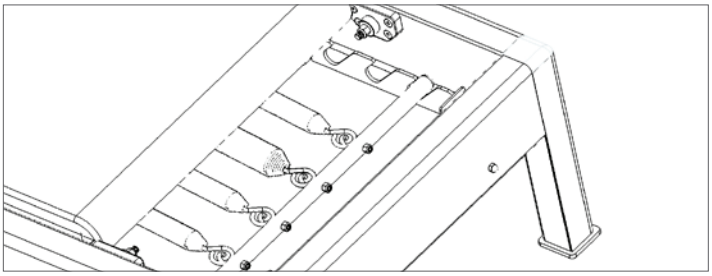
将一个弹簧连接到滑床下侧托架中的一个槽中，如图C所示。弹簧钩的开口端应朝下。其他弹簧重复此操作。



图C

安装弹簧杆

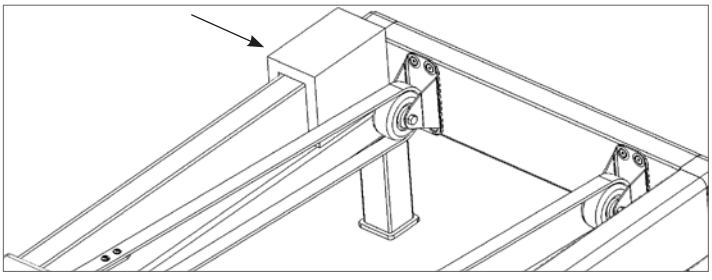
将弹簧杆的钩端向上朝齿轮方向放置，如图D所示。至少要将（1）个弹簧连接到弹簧杆上的吊环螺栓上。



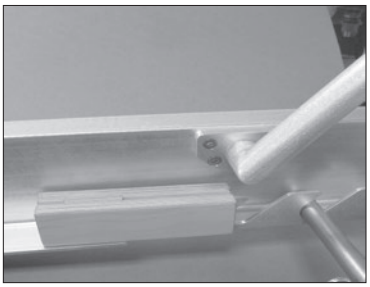
图D

滑床块

核心床头端的滑床块安装在框架上，以限制滑床行进的距离，参见图E。有两种长度：中型滑床块用于86英寸核心床，长型滑床块用于89英寸核心床。尽管不是专门设计，滑床块也可用于80英寸核心床，但必须单独购买。



图E

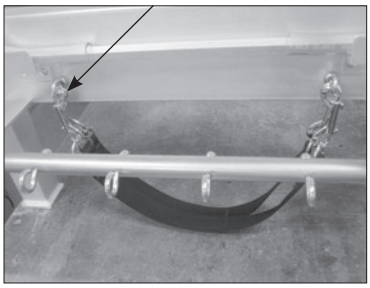


图F

所有长度的核心床在脚踏端使用的齿块安装在齿架位置的左侧导轨上, 如图F所示。齿块有两种设置, 短和长。图F显示了当弹簧杆处于中间或 “B” 位置时的短位置。翻转齿块以获得长位置, 以便在弹簧杆位于最后位置或 “C” 位置时使用

滑床块最常用于运动范围受限的客户, 或防止滑床运动范围过大。 齿块用于更改托架起始位置。

安装脚带



图G

核心床包含两条脚带。 将带子的一端夹在框架内侧脚踏端一个吊环螺栓上, 另一端夹在框架末端另一侧的另一个吊环螺栓上。另一条脚带重复此操作, 如图G所示。

如何安装拉伸带

从两条皮带上取下手柄。 将拉伸带对折并将夹子插入并穿过D形环, 请参见图H。将夹子连接到带子末端的O形圈。如图I所示。 另一条皮带重复此流程。



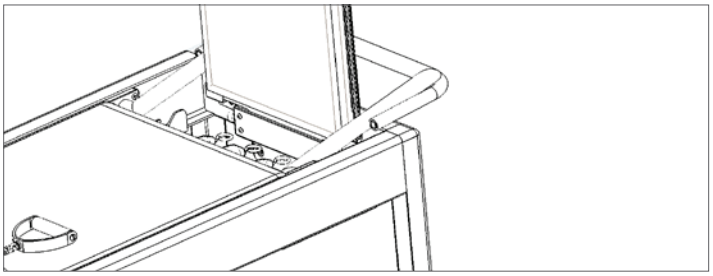
图H



图I

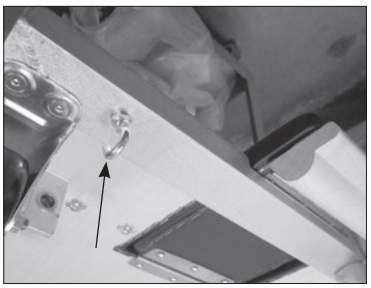
安装可选的跳板 (仅限86英寸/ 218厘米和89英寸/ 226厘米型号)

正确安装跳板非常重要。 将脚踏杆平放在核心床上。 将跳板向下安装到核心床脚部端内侧的已安装支架中。 衬垫面应朝向滑床。 正确安装的跳板将置于脚板支架上, 如图J所示。



图J

固定带钩 (可选)



图K

这款核心床可以选择为带子安装固定钩。 可以如图K所示安装。不可调节的带子套件 (210-146) 。 如果您的机器预装了固定带挂钩, 则可能会将其拆下, 并可单独购买可调节带子套件 (210-145) 。

清洁和维护

清洁

您可以通过保持室内清洁, 无污垢、油污和汗水来延长其使用寿命。 每次使用后擦拭所有皮肤接触的部位, 包括滑床、肩枕和头枕。

设备内饰涂有BeautyGard®, 可提供抗菌保护。如果您想要额外的消毒, Balanced Body 提供Balanced Body Clean™ 溶液 (特别是含有精油的溶液) 会缩短某些设备的使用寿命, 不推荐使用。 可以使用温和的肥皂和水溶液。

» 一定要彻底晾干。

» 如需更强力的除垢, 请致电Balanced Body技术支持。

» 应定期用布清洁轮轨和轮子, 以确保轨道平稳安静。

» 定期清洗脚带。放入枕套中, 温和循环洗涤, 风干。

» 务必定期检查弹簧。

如果您对清洁或维护有任何疑问, 请致电Balanced Body技术支持。

润滑和调整

根据需要, 使用3合1油润滑侧轮。

不建议对滑床滚轮进行润滑, 这样做您需要自担风险。

如有运输损坏

如果有运费损坏, 请确保留下所有包装材料。请立即致电Balanced Body。

有问题吗?

Balanced Body技术支持电话, 请拨打1-800-PILATES (美国)

或+ 1-916-388-2838 国际客户)

控制学核心床练习

BREASTSTROKE (蛙泳)
技能等级 - 高阶水平

重复: 3次

设备设置: 头块: 向上; 脚踏杆: 向下 长箱, 木柄

注意点
» 加强脊柱伸肌和整个身体背部

» 伸展身体前部 通过手柄将背部与设备连接

注意事项: 背部、肩部和臀部问题; 可以让观察者向下压住腿。

进行锻炼所需的技能:
Swimming (游泳) ——垫子; Swan (天鹅式) ——垫子;
Swan (天鹅式) ——梯桶; Flying Eagle (飞鹰) ——秋千床

起始姿势
» 俯卧于长箱上, 胸部位于箱子上

» 头部朝向脚踏杆一端, 颈部伸长

» 双腿伸直并拢

» 手握木柄

» 手掌向上于两侧伸展双臂

动作步骤
» 向座椅踢脚跟3次

» 同时拉直双腿并

» 弯曲肘部, 向前和向上伸展手臂

» 在形成拱形的同时继续沿着墙壁向上伸展手臂并靠近天花板 (观察者可以协助)

» 将双臂伸向两侧, 重新开始

动作变化: 转换方向; 组合









TREE (树)
技能等级——初阶水平——高阶水平

重复——每侧3次

设备配置:　　弹簧: 2　　头块: 向下　　踏脚杆: 向下
短箱　　身材较高的人士可以调节齿条杆后部

注意事项: 背部、颈部、臀部问题

进行基本运动所需的技能: 初阶水平的一部分

起始姿势
» 在箱子上坐直, 手部远离盒子的后边缘

» 一只脚弯曲, 置于双层脚带下

» 另一侧腿膝盖置于胸前, 抱住膝盖后侧, 手肘向两侧打开

注意点
» 高背部于箱子上

» 脊椎的力量和灵活性

» 远离强大中心的多向拉伸

» 轻松的呼吸

动作步骤
» 坐直, 伸展弯曲膝盖3次

» 双手举起脚踝, 额头贴在膝盖上

» 下卷, 脚踝卷上带子

» 双手放下, 向后卷到箱子上

» 继续滚至凹处

» 伸展脊柱并打开胸部

» 将手放在地板上, 上推至高桥位

动作变化: 每个方向可以做3次腿部划圈。初学者可以简单地弯曲和伸直膝盖, 同时在箱子上找到上背部, 省略摇摆/回卷动作。









SHORT SPINE MASSAGE (短脊柱按摩)
技能等级——中阶水平

重复——5次

设备配置:　　弹簧: 2　　头块: 向下
脚踏杆: 向下　　带子: 将带子穿过把手来缩短带子

注意事项: 颈部和背部问题

进行锻炼所需的技能:
必须能够抬起臀部, 从而将脚放入带子中。Frogs & Circles (青蛙与划圈) ;　Rolling in a Ball (滚球) ——垫子

起始姿势
» 仰卧

» 双脚置于皮带中, 呈青蛙 (Frog) 姿势

» 尾骨向下

» 双臂两侧伸长

注意点
» 按摩和伸展背部

» 加强核心

» 使用带子和下体伸展来抬升位子

动作步骤
» 暂时保持青蛙 (Frog) 姿势

» 压入带子, 腿部伸展至高对角线并

» 卷起, 肩膀打开至最宽

» 保持躯干抬起并弯曲膝盖到肩部块青蛙式的位置/宽度

» 双脚静止不动并保持在脸部上方, 向下卷动, 拉长腿部并向后伸展

» 腿和背部伸展到位后,

» 通过弯曲膝盖到青蛙位置继续卷动脊柱









SEMI CIRCLE (半圆)
技能等级——中阶水平



重复——每个方向3次

设备配置:　　弹簧: 外面2个　　头块: 向上
踏脚杆: 向上或向下

注意事项: 一些背部和肩部问题

进行锻炼所需的技能:
Up Stretch (向上拉伸) , Short Spine Massage (短脊椎按摩) , Pull-Straps (拉带)　& T,　Thigh Stretch (大腿拉伸) ——垫子

起始姿势
» 手掌和手掌根部抵住肩块, 拇指、手指朝着核心床的外面



» 跖球、脚跟并拢/脚尖分开放在踏脚杆上

» 脚跟尽可能抬高

» 抬起臀部, 尽可能闭合滑床

注意点
» 将座椅牢固地连接到杆, 手抵住肩枕, 以使脊柱尽可能完全地移动而又不锁定关节



» 后背的长度

» Thigh Stretch (大腿伸展)

动作步骤
» 滑床静止, 开始下移脊柱: 上背部、肋骨、腰部、臀部移动到位

» 用坐姿探到弹簧位

» 仅将滑床移出一半

» 向上回卷, 保持滑床静止

» 闭合滑床, 延长背部和大腿

» 反转:



» 保持臀部抬起并推出

» 保持滑床不动并向下卷动

SNAKE (蛇式)
技能等级——高阶水平



每侧重复3次

设备配置:　　弹簧: 1　　头块: 向上　　踏脚杆: 向下 (可能希望在踏脚杆的每个角上对角放置一块脚垫)

注意事项: 背部、肩部、腕部、膝盖和脚踝问题

进行锻炼所需的技能:
Up Stretch Combo (上拉组合) , Elephant with One Leg (单腿大象式) , Swan (天鹅式) ——垫子, Pull-Up (引体向上) ——稳踏椅, 起始位置固定1个弹簧



安装和起始姿势
» 面向核心床的一侧, 将脚放在脚踏杆的对角线上

» 最近的手抓住滑床脚踏杆一端, 另一侧的手抓住前肩块, 保证双手成一直线

» 同时进入大象式 (Elephant) 姿势, 在站立的腿部胫骨上推出脚踝, 让膝盖弯曲到一侧

» 尽可能地面向滑床挺直身体

注意点
» 呼吸

» 加强和伸展身体

» 脊柱从圆形移动成为拱形

动作步骤
» 抬起核心以外移滑床

» 将滑床保持在肩部下方并伸展至拱形

» 胸部打开

» 通过抬起核心开始让滑床回退

» 卷曲下巴至胸部

» 抬起臀部返回起始姿势

LONG SPINE MASSAGE (长脊柱按摩)
技能等级——高阶水平

每个方向重复3次

设备配置:　　弹簧: 2-3个弹簧　　头块: 向下　　足杆: 向下
背带: 通过将延长带穿过手柄和每个带子的环来拉长带子。

注意事项: 背部和颈部问题

进行锻炼所需的技能:
能够在不移动滑床的情况下抬升双脚至带子中; Airplane (飞机式) ——秋千床; Jackknife (空中折刀) ——垫子

起始姿势
» 仰卧, 双脚置于伸展带中

» 双腿伸长, 脚跟并拢, 脚尖分开

» 双臂置于两侧

注意点
» 通过对抗下半身的伸展向内向上使用以抬升臀部

» 使用肩带和双向伸展来寻找脊柱的长度

» 这个练习不是脊柱的关节运动, 而是完整的软着陆

动作步骤
» 推入延长带并使用核心和座椅, 靠近肩膀

» 双腿分开与肩同宽, 并伸入带子返回

» 尽量不要用脊柱下卷

» 通过将脚分开并伸入带子进行反向卷起

» 在顶部挤压双腿返回起始姿势









BACKBEND (后仰卷背)
技能等级: 高阶水平 (超级高阶)

重复: 1次

设备配置:　　弹簧: 2　　头块: 向上　　脚踏杆: 向上

注意事项: 背部问题, 颈部、臀部、膝盖和肩部问题。强烈建议有观察者陪同。

进行锻炼所需的技能:
使用带子的后仰卷背;高桥——脊柱校正器

起始姿势
» 膝盖抵住肩块

» 双臂置于两侧

注意点
» 加强身体后部

» 伸展身体前部

» 使用连接设备找到双向伸展

动作步骤
» 手臂沿墙壁上伸, 穿过顶部, 同时向上提起, 背部拱起并将手探至脚杆, 保持长长的拱形

» 用手指和拇指握住杆子

» 弯曲伸直肘部3次; 然后

» 用双腿推入推出3次

» 上移返回

» 弯曲前伸从而拉伸背部









KNEES OFF (膝盖抬离)
技能等级: 初阶水平





10次重复

设备配置:　　弹簧: 2　　头块: 向上　　脚踏杆: 向上

注意事项: 膝关节问题可能需要限制膝关节屈曲

进行锻炼所需的技能:
膝盖伸展成圆形; 膝盖伸展成拱形; 稳踏椅上拉

起始姿势
» 手和手指在脚踏杆上, 拇指在脚踏杆外
» 脚趾弯曲并在滑床上, 整个脚底抵靠肩块
» 膝盖悬空于滑床上
» 肩部位于齿条杆上方
» 脊椎呈一个均匀、加长的圆形
» 肘部伸直但未锁定
» 膝盖弯曲

注意点
» 下半身运动
» 加强坐姿和核心
» 核心床锻炼后部的耐力
» 连接下身, 脚跟伸展至肩块

动作步骤
» 将脚压入肩块以移动滑床, 拉直腿部
» 滑床返回, 将脚跟推向肩块
» 保持上半身静止不动
» 保持肩膀位于齿轮杆上方

balanced body®

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

400-438 | 10.25.18