

Montage et utilisation de CoreAlign® de Balanced Body®



LISTE DES PIÈCES

Pièce	Description	Quantité
N/A	Châssis / cadre CoreAlign	1
950-221	Chariot CoreAlign	2
950-140	Butée de chariot CoreAlign	2
950-143	Ralentisseurs CoreAlign	2
616-219	Blocs en mousse pour les chariots	2
UPH7019	Blocs en mousse pour la plate-forme stationnaire	1
950-151	Sangles et poignées	1 paire de chaque
950-218	Kit de tubes de résistance pêche (légère) (4 dans chaque kit)	2
950-219	Kit de tubes de résistance bleu (moyenne) (4 dans chaque kit)	2
950-220	Kit de tubes de résistance gris (forte) (4 dans chaque kit)	2
616-252	Poignées de bande	24
616-113	Clé CoreAlign	1
616-114	Clé Allen de 6mm	1
GEN9284	Clé Allen de 1/8"	1
GEN9282	Clé Allen de 5/32"	1



Pièces principales de CoreAlign avec échelle fixée au mur optionnelle

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

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

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

A. INSTALLATION DU COREALIGN

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

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

B. INSTALLATION DES TUBES DE RESISTANCE COREALIGN

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



Figure A

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

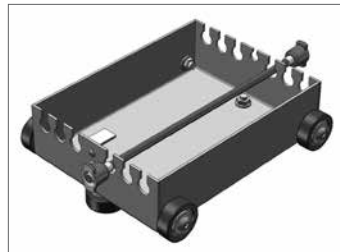


Figure B

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

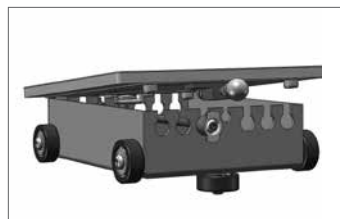


Figure C

Vérification des tubes de résistance pour l'usure

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

C. UTILISATION DU COREALIGN

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

Positions de départ du chariot

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

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

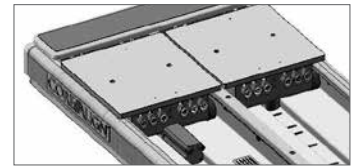


Figure D

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



Figure E

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



Figure F

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



Figure G

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

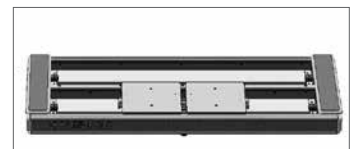


Figure H

Réglages des tubes de résistance

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

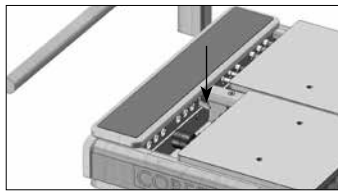


Figure I: Levier du loquet

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

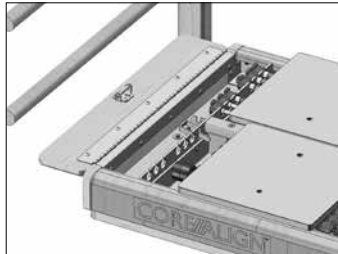


Figure J

- » Placez solidement la poignée de la bande sur l'extrémité du tube dans l'encoche qui est directement en ligne avec elle.
- » Lorsque tous les tubes dont vous avez besoin sont en position, abaissez le couvercle et assurez-vous que vous entendez un clic pour indiquer que la plate-forme stationnaire est fixée.
- » La couleur de chaque tube représente un niveau de résistance différent. Pêche = légère. Bleu = moyenne. Gris = forte
- » Le nombre et le poids spécifiques des tubes nécessaires pour chaque exercice sont inclus dans la description de l'exercice. Pour votre sécurité, nous vous recommandons d'attacher 2 tubes lorsque le chariot est en cours d'utilisation, afin de minimiser l'instabilité du chariot en cas de la rupture d'un tube.

Butée du chariot et réglages de verrouillage

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

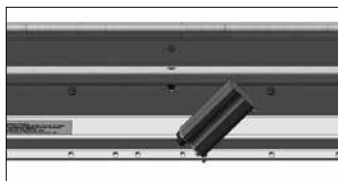


Figure K

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

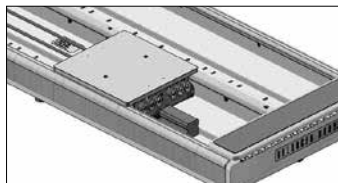


Figure L

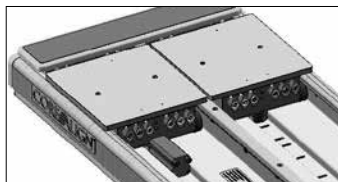


Figure M

Accessoires CoreAlign

Plusieurs exercices CoreAlign nécessitent les accessoires suivants :

- » Une échelle murale
- » Sangles avec poignées (inclus)
- » Blocs d'arrêt du chariot (inclus)
- » Echelle séparée

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

- » Coussins de protection de chariot pour les genoux, les coudes et les avant-bras (inclus)
- » Disques rotatifs
- » Ralentisseurs pour les mains et les pieds (inclus)

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

- » Une barre latérale de sécurité pour se tenir debout de côté sur le chariot ou pour plus de stabilité pour les débutants
- » Un tapis d'exercice
- » Une balle de physiothérapie

D. UTILISATION DES POIGNEES ET DES SANGLES

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

E. UTILISATION DES RALENTISSEURS

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



Figure O

F. MISES EN GARDE DE SECURITE ET CONTRE-INDICATIONS

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

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

CONSIDERATIONS GENERALES DE SECURITE

Maintenir votre équilibre

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

Gardez le contrôle du chariot à tout moment

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

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

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

Rupture d'un tube de résistance

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

Utilisation non supervisée

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

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

- » Les femmes enceintes
- » L'instabilité articulaire et / ou l'absence significative de l'amplitude de mouvement
- » Les blessures récentes
- » Les problèmes d'équilibre
- » Ostéoporoses or ostéogénie
- » Les utilisateurs qui ont peur du mouvement
- » Problèmes de concentration, d'attention ou de communication
- » Toute condition médicale où il est recommandé de ne pas exercer des activités associées au sport.

Contre-indications

Déconseillé pour une utilisation par des personnes avec les problèmes suivants :

- » Tout mouvement réduit.
- » Si tout exercice est à l'origine de douleur.
- » Une contre-indication pour les femmes enceintes*

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

- » Expérience insuffisante de CoreAlign
- » Des antécédents de fausse couche
- » Sont considérées à haut risque pour quelque raison

G. NETTOYAGE DU COREALIGN

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

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

Garantie

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

QUESTIONS?

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

FORMATION

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

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

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

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

TOUT L'EQUIPEMENT

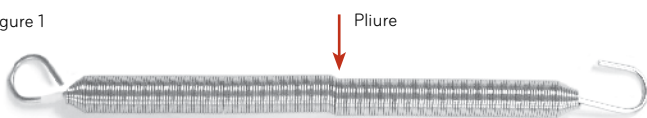
Prière de passer ce document en revue avant l'utilisation de n'importe quel équipement Balanced Body® muni des ressorts. Ceci remplace la section des « Ressorts et encliquetages » dans notre Guide de Sécurité.

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.**

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 fileté 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



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. **Figure 2.**



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

Mauvais encliquetage : usure excessive sur le crochet.

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

Serrez tous les boulons et les vis de l'appareil (chaque mois).

Vérifiez le serrage de tous les boulons à œil, écrous et boulons. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

APPAREILS REFORMER

Crochets ou boulons à œil de la barre à ressorts (chaque trimestre).

Balanced Body fabrique deux systèmes différents de barre à ressorts :

1. Barre à ressorts Revo. Assurez-vous que les crochets et la poignée de la barre à ressorts sont bien serrés.
2. 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 ».

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.

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.

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.



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

Figure 4.

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.

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 TRAPEZE (CADILLAC)

Retrait des goupilles fendues.

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



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

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

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.

Broches en T. Les PTB Balanced Body se déplacent verticalement pour s'adapter aux différents utilisateurs et exercices. Les broches en T de la barre permettent ce mouvement vertical. Assurez-vous qu'elles sont propres et faciles à retirer. Si la goupille T est fixée, assurez-vous que les tubes du cadre sont correctement alignés avec les trous de la PTB. Si vous remarquez une usure sur les broches en T, appelez Balanced Body pour les remplacer. Si la broche en T grince, retirez-la en appuyant sur le bouton situé sur la tête de la broche en T et ajoutez une goutte d'huile de 3 dans 1 sur la section de la broche qui traverse le tube et la PTB. Puis réinsérez la broche en T. Vérifiez la propreté des bagues de raccordement sur la PTB (où les broches en T sont insérées dans la PTB).

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

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.**

Réglage de la PTB pour les exercices de traction vers le bas.

Lors des exercices avec la barre Push-through de traction vers le bas, la sangle de sécurité doit être fixée de telle façon que l'angle de la barre Push-through ne soit pas inférieur à la position 4 heures d'horloge. Ceci limite l'intervalle de la barre et l'empêche pratiquement de toucher l'utilisateur.

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

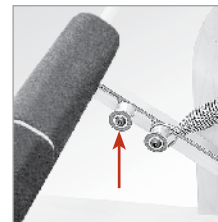


Figure 7 : Butée en fibre

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. Si vous désirez désinfecter davantage, utilisez un désinfectant du commerce en pulvérisateur ou en solution tel que Pine Sol® ou Lysol®. Comme les désinfectants laissent des résidus de parfum qui s'accumulent au fil du temps, nous vous recommandons de nettoyer la zone désinfectée avec de l'eau pure et une éponge ou un chiffon doux.

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ECROUS ET LES BOULONS

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



Figure 8 : Utilisez deux doigts pour serrer les boulons

Cette technique permet d'éviter un serrage excessif qui risque d'endommager les parties métalliques. **Figure 8.**

INSPECTION DE L'EQUIPEMENT ET JOURNAL D'ENTRETIEN

Il est conseillé de maintenir un journal d'entretien pour chaque partie de l'équipement. Le journal doit inclure :

1. Une description de la machine comprenant le numéro de série, la date et le lieu d'achat ainsi que le fabricant. Tous ces renseignements figurent sur la facture.
2. La date et la description de l'entretien et des inspections effectués.
3. La date et la description de chaque réparation, notamment le nom et les coordonnées de la personne ou de l'entreprise ayant effectué la prestation.

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

Tout l'équipement	Jour	Sem.	Mois	Tri.
Vérifier que les ressorts ne comportent ni écarts ni pliures		✓	✓	
Vérifier l'absence d'usure sur les encliquetages			✓	
Vérifier le serrage des écrous et des boulons			✓	
Appareils Reformer				
Nettoyer les roulettes et les rails		✓		
Inspecter les crochets/boulons à œil de la barre à ressorts				✓
Faire pivoter les ressorts				✓
Inspecter les cordes				✓
Inspecter les supports de la barre de pieds				✓
Inspecter la barre à ressorts de la marche unique				✓

PIECES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange ou poser une question, veuillez composer le numéro suivant :

À partir des États-Unis et du Canada:

1-800-PILATES (1-800-745-2837)

À partir du Royaume-Uni et de l'Afrique du Sud :

00 800 7220 0008

À partir d'Israël : + 800 7220 0008

À partir d'autres pays : +1 916-388-2838

Email : info@pilates.com

Exercices pour le Reformer

DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

- » **Niveau** : Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.
- » **Répétitions** : Le nombre d'exécutions de la séquence de mouvements constituant l'exercice.
- » **Ressorts** : Le nombre de ressorts à attacher pour effectuer l'exercice.
- » **Barre** : Position correcte de l'appui-pied pendant l'exercice.*
- » **Appui-tête** : Position correcte de l'appui-tête pendant l'exercice.*
- » **Boucles** : Les boucles à utiliser pour l'exercice.*
- » **Concentration** : Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.
- » **Précautions** : Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.
- » **Préalables** : Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre l'exercice pour la première fois.
- » **Position de départ** : La position à prendre pour commencer l'exercice sur le Reformer.

*Le cas échéant.

Suggestions d'Exercices: Hoof

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



Niveau de sécurité : Débutant

Accessoires:

» Echelle/Wall Unit

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

Résistance:

» Léger, face à l'échelle ou Wall Unit

Position de départ :

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

Réalisation du Mouvement :

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

» Retour à la position de départ.

» Alternez les côtés.

» Répétez 6 fois de chaque côté.

Variations :

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

Guides et Images :

» Les bras et les mains sont relâchés.

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

» Déplacez vous doucement dans les deux directions.

» N'inclinez ni le bassin ni le tronc.

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

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

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

Objectif :

» Défier l'interaction des articulations des membres inférieurs.

» Défier la mobilité des membres inférieurs.

» Travailler la posture et l'orientation.

Chest Walking

Niveau de sécurité : Débutant

Core Align : Côté étroit, près de l'échelle

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

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

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



Position de Départ :

» Debout, un pied sur chaque chariot dos à l'échelle.

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

Réalisation du Mouvement :

» Phase Mouvement :

- » Glissez la jambe gauche devant tout en inclinant le torse en position neutre légèrement vers l'arrière et en étirant la poitrine.
- » Laissez le talon arrière se soulever naturellement du chariot.

» Phase Etirement :

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

» Phase Retour :

- » Tout en maintenant une posture verticale neutre, revenez dans la position de départ.
- » Changez de côté.
- » Répétez 4 fois de chaque côté.

Points clés :

- » Déplacez tout le corps comme un seul bloc.
- » L'étirement est ressenti dans la poitrine ou à l'avant des bras.
- » Utilisez les muscles abdominaux pour éviter l'affaissement du torse en expirant lorsque la jambe s'éloigne.
- » Gardez la hanche avant en position neutre plutôt que fléchie.
- » Gardez la tête alignée avec le torse sans la laisser avancer lorsque le haut du corps bouge.
- » N'enroulez pas les épaules.
- » Gardez la cage thoracique fermée, alignée avec le bassin lorsque vous déplacez la jambe vers l'avant.
- » Maintenez la colonne lombaire en position neutre sans hyperextension lombaire.

Objectif :

- » Défier la stabilité des membres inférieurs et supérieurs.
- » Défier la mobilité des membres inférieurs et supérieurs.
- » Travail de la posture et de l'orientation.
- » Etirement de la poitrine et de l'épaule antérieure.

Side Split

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

Niveau de sécurité : Débutant Accessoires :

- » Echelle/Wall Unit

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

Résistance :

- » Pour le travail des abducteurs :
 - › Niveau Débutant et Intermédiaire : Médium, face à l'échelle/unit.
 - › Niveau Avancé - Fort, face à l'échelle/ unit.
- » Pour le travail des adducteurs :
 - › Niveau Débutant – Léger proche de l'échelle.
 - › Niveau Intermédiaire – Zéro.
 - › Niveau Avancé : Léger de l'autre côté de l'appareil



Position de Départ :

- » Debout de profil devant l'échelle avec le pied gauche sur la marche de côté.
- » Relâchez le tronc, les épaules, le cou et les bras.

Réalisation du Mouvement :

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

Variations :

- » Ajouter des mouvements de genou, colonne ou des membres inférieurs.

Guides et Images :

- » Assurez vous que le bassin reste en position neutre, particulièrement lors de la phase d'étirement.
- » Expirez pendant les moments difficiles de l'exercice pour favoriser la stabilisation des muscles pelviens.
- » L'étirement le plus agréable est obtenu lorsque la résistance est légèrement supérieure au poids de corps, une sensation de flottement est alors ressentie.
- » Les Débutants et les utilisateurs manquant de stabilité doivent tenir la corde pour leur sécurité. Les personnes plus souples peuvent éloigner l'appareil de l'échelle ou surélever la jambe droite à une hauteur de barre plus adaptée
- » Les personnes particulièrement souples préféreront utiliser les angles du chariot et les doubles exercices CoreAlign comme le Forward Split DU et le True Split.

Prenez garde à :

- » L'inclinaison avant du bassin.
- » Appliquer une intensité égale des deux côtés.
- » Maintenir une posture neutre du tronc.
- » Eviter les tensions dans la région du cou.

Objectif :

- » Défier l'interaction des articulations des membres inférieurs.
- » Défier la mobilité des membres inférieurs.
- » Travail de la posture et de l'orientation.

