

# Zusammenbau und Verwendung des CoreAlign® von Balanced Body®



## TEILELISTE

Teil	Beschreibung	Stk.
N/A	CoreAlign Gestell/Rahmen	1
950-221	CoreAlign Gleitschlitten	2
950-140	CoreAlign Gleitschlitten-Stopper	2
950-143	CoreAlign Speed Bumps	2
616-219	Schaumstoff-Pads für Gleitschlitten	2
UPH7019	Schaumstoff-Pads für Standplattform	1
950-151	Bänder und Griffe	je 1 Paar
950-218	Pfirsichfarbene (leichte) Widerstands-Tubes (4 in jedem Kit)	2
950-219	Blaue (mittlere) Widerstands-Tubes (4 in jedem Kit)	2
950-220	Graue (starke) Widerstands-Tubes (4 in jedem Kit)	2
616-252	Bandgriffe	24
616-113	CoreAlign Schraubenschlüssel	1
616-114	6mm Inbusschlüssel	1
GEN9284	1/8" Inbusschlüssel	1
GEN9282	5/32" Inbusschlüssel	1



CoreAlign Hauptbestandteile mit optionaler Sprossenwand mit Wandanbringung

\*Das Wartungsset dient kleinen Korrekturen am CoreAlign, einschließlich Rollenaustausch, falls erforderlich.

Der CoreAlign ist ein zur Förderung von Kraft, Koordination und Gleichgewicht konzipiertes, innovatives Trainingsgerät. Es wurde von Jonathan Hoffman, PT, entworfen und kann von Personal Trainers, Pilates Trainern und Physiotherapeuten als funktionelles Trainingsgerät zur Rehabilitation, Verbesserung der allgemeinen Fitness und für athletisches Training zur Leistungsverbesserung verwendet werden. Wenn Sie mit CoreAlign noch nicht vertraut sind, empfehlen wir, einen ausgebildeten CoreAlign Trainer zu konsultieren, um die sichere und effektive Handhabung des Geräts zu erlernen.

**Hinweis:** Besondere Vorsicht ist geboten, wenn der CoreAlign mit großer Bandspannung oder auf unebenen oder rutschigen Böden wie Holz, Fliesen oder Teppichböden mit niedrigem Flor verwendet wird. Wenn Sie feststellen, dass Ihr CoreAlign und/oder die frei stehende Sprossenwand rutscht oder schaukelt, stellen Sie entweder die Nivellierfüße an der Sprossenwand ein, legen ein rutschhemmendes Pad unter die Gummifüße des CoreAlign oder verändern je nach Bedarf den Widerstand.

## A. AUFSTELLEN DES COREALIGN

Nehmen Sie den CoreAlign aus der Verpackung und legen Sie ihn mit dem schmalen Ende vor die Sprossenwand auf den Boden. Stellen Sie sicher, dass der CoreAlign auf einer ebenen Fläche steht.

**HINWEIS BEZÜGLICH MÖBELGLEITERN:** Für einige Übungen muss der CoreAlign näher zu oder weiter weg von der Sprossenwand aufgestellt werden. Sie können Möbelgleiter unter die Füße des Geräts legen, damit es leichter zu bewegen ist. Wählen Sie die Möbelgleiter je nach der Bodenoberfläche, auf der das Gerät aufgestellt ist. Möbelgleiter für eine Vielzahl von Oberflächen finden Sie in Ihrem nächsten Baumarkt. Wenn Sie sich für Möbelgleiter entscheiden, beachten Sie bitte, dass diese ein Rutschen des CoreAlign während der Benutzung verursachen könnten.

## B. ANBRINGEN DER COREALIGN WIDERSTANDS-TUBES

1. Entfernen Sie den oberen Teil des CoreAlign Gleitschlittens, indem Sie an dem runden Knopf an einem Ende ziehen und den oberen Teil wie in **Abb. A** gezeigt anheben.



Abb. A

2. Platzieren Sie die Bandhalterungen in die Einschnitte an beiden Seiten des Gleitschlittens (**Abb. B**). Gemäß Standardanordnung für die Tubes platzieren Sie die 2 leichten (pfirsichfarbenen) Tubes in die äußeren Positionen, die 2 mittleren (blauen) Tubes in die Mittelpositionen und die 2 starken (grauen) Tubes in die inneren Positionen.

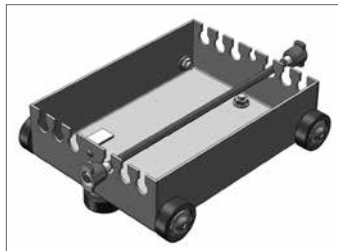


Abb. B

3. Den oberen Teil des Gleitschlittens wieder anbringen, indem Sie den oberen Teil einschieben (**Abb. C**) und den runden Knopf herausziehen, damit der obere Teil völlig hineinfällt. Den Knopf loslassen, um den Teil zu arretieren.

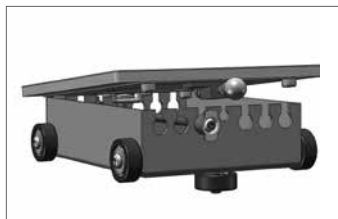


Abb. C

### Die Widerstands-Tubes auf Abnutzung überprüfen

Die Tubes müssen regelmäßig ersetzt werden, um konstanten Widerstand und sicheres Trainieren auf dem CoreAlign zu gewährleisten. Überprüfen Sie die Tubes wöchentlich, indem Sie die Gleitschlitten öffnen und nach Löchern oder abgenutzten Stellen suchen. Jegliche abgenutzten Tubes müssen sofort ersetzt werden. Um die Lebensdauer Ihrer gelagerten Tubes zu verlängern, bewahren Sie diese bis zur Verwendung in einem verschließbaren Sack und weg von direktem Sonnenlicht und Hitze auf.

## C. BENUTZUNG DES COREALIGN

Der CoreAlign besteht aus zwei in zwei Gleitbahnen laufenden unabhängigen Gleitschlitten mit zwei Standplattformen an jeder Seite des Geräts. Der Gleitschlittenwiderstand wird durch das Verbinden farbkodierter elastischer Bänder zwischen dem Gleitschlitten und den Einschnitten an den Enden des Rahmens erzielt. Der Widerstand kann eingestellt werden, indem die Farbe und/oder die Anzahl der verwendeten elastischen Tubes geändert wird. Siehe Abb. A und B für die richtige Anbringung der Tubes.

### Ausgangspositionen des Gleitschlittens

Die Struktur des CoreAlign ermöglicht Ihnen, Widerstand des Gleitschlittens auf verschiedene Art und Weise zu erzeugen. Zu den üblichen Konfigurationen gehören:

Beide Gleitschlitten sind am Sprossenwandende des Rahmens befestigt. (**Abb. D**)

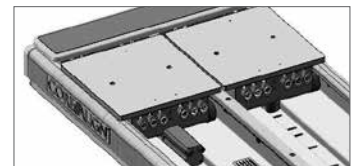


Abb. D

Beide Gleitschlitten sind am offenen Ende des Rahmens befestigt. (**Abb. E**)



Abb. E

Ein Gleitschlitten wird am Sprossenwandende und der andere am offenen Ende des Rahmens befestigt. (**Abb. F**)



Abb. F

Beide Gleitschlitten in nur einer Gleitbahn, wobei die Tubes an je einem Ende des Rahmens angebracht werden. (**Abb. G**)



Abb. G

Beide Gleitschlitten in nur einer Gleitbahn, wobei die Gleitschlitten miteinander verbunden werden. (**Abb. H**)

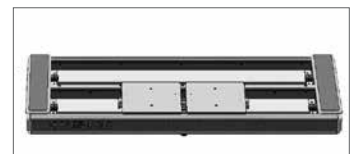


Abb. H

## Einstellen der Widerstands-Tubes

Um den Widerstand einzustellen, auf die Verriegelung der Standplattform drücken, um die Plattformabdeckung auszurasen und wie gezeigt anzuheben (Abb. I).

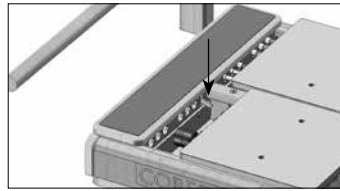


Abb. I: Verriegelungshebel

Sie werden unter der Abdeckung mehrere Einschnitte sehen (Abb. J).

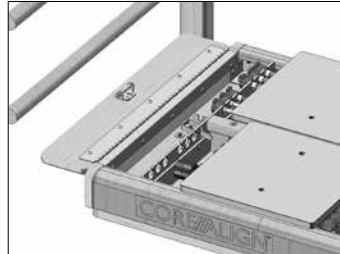


Abb. J

- » Platzieren Sie die Bandhalterung am Ende der Tube sicher in den Einschnitt, mit dem sie auf derselben Linie ist.
- » Wenn alle benötigten Tubes positioniert sind, die Abdeckung absenken und sicherstellen, dass Sie ein Klicken hören, das anzeigt, dass die Standplattform sicher eingerastet ist.
- » Jede Tube-Farbe stellt einen anderen Widerstandsgrad dar. Pfirsichfarben = Leicht, Blau = Mittel, Grau = Stark
- » Die spezifische Nummer und das Gewicht der für jede Übung erforderlichen Tubes finden Sie in der Beschreibung der Übungen. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir, 2 Tubes anzubringen, wenn der Gleitschlitten verwendet wird, um die Instabilität des Gleitschlittens zu minimieren, sollte eine Tube reißen.

## Gleitschlitten-Stopper und Sperreinstellungen

Um die Bewegung des Gleitschlittens zu begrenzen, einen Stopperblock in die Gleitbahn einsetzen, indem die 4 Puffer dem Gleitschlitten zugewandt sind und der Stift in den entsprechenden Schlitz in der Gleitbahn eingesetzt wird (Abb. K, L).

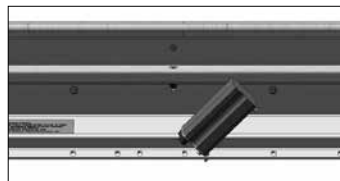


Abb. K

Um den Gleitschlitten am Ende der Gleitbahn zu fixieren, setzen Sie den Stopperblock in die Gleitbahn ein, wobei die 4 Puffer dem Gleitschlitten abgewandt sind, und setzen Sie den Stift in den Schlitz, der den Gleitschlitten sichert (Abb. M).

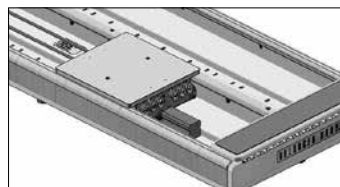


Abb. L

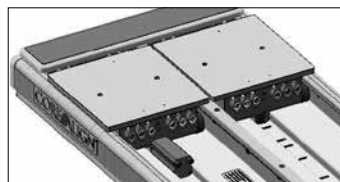


Abb. M

## CoreAlign Zubehör

Viele CoreAlign Übungen erfordern das folgende Zubehör:

- » Sprossenwand mit Wandanbringung
- » Riemen mit Handgriffen (inbegriffen)
- » Stopperblöcke für den Gleitschlitten (inbegriffen)
- » Freistehende Sprossenwand

Zusätzlich zum Standard CoreAlign kann das folgende Zubehör für spezifische Übungen am Gleitschlitten verwendet werden:

- » Gleitschlitten-Pads für Knie, Ellbogen und Unterarme (inbegriffen)
- » Drehscheiben
- » Speed Bumps für Hände und Füße (inbegriffen)

Je nach Übungen und Kunden könnte auch Folgendes erforderlich sein:

- » Ein Seitenholm zur Sicherheit, wenn Sie seitwärts auf dem Gleitschlitten stehen oder für zusätzliche Stabilität für Anfänger
- » Eine Turnmatte
- » Ein Physioball

## D. VERWENDUNG DER GRIFFE UND GURTE

Mehrere (in Ihrer CoreAlign Anleitung enthaltene) CoreAlign Übungen erfordern optionale Griffe und Gurte zur Unterstützung. Um diese an der Sprossenwand anzubringen, platzieren Sie das Schlaufenende rund um das äußere Ende einer langen Sprosse. Wählen Sie die gewünschte Höhe für die Griffe und wickeln Sie das Seil um die Sprossenwand und/oder das äußere Ende einer Sprosse, bis die gewünschte Länge erreicht ist. Zum Einstellen einfach das Schlaufenende an einem anderen Ende einer Sprosse anbringen. Vor Verwendung sicherstellen, dass sie fest sitzen.

## E. VERWENDUNG DER SPEED BUMPS

Die Speed Bumps sind inbegriffen, um die Hände und Füße auf den CoreAlign Gleitschlitten zu unterstützen. Zur Anbringung die zwei Stifte an der Unterseite des Speed Bump in die Löcher auf der Oberseite des Gleitschlittens einsetzen (Abb. O). Wenn Sie sich von den Speed Bumps abstoßen, richten Sie diese so, dass Sie sich von der am weitesten von den Stiften entfernten Seite abstoßen.



Abb. O

## F. SICHERHEITSHINWEISE UND KONTRAINDIKATIONEN

Sicherheit und Verletzungsverhütung sind der Kern der CoreAlign Methode und diese Sicherheitsrichtlinien dienen dazu, die Aufmerksamkeit zu schärfen und Gefahren zu minimieren. Wenn Sie das Gerät persönlich oder mit einem Kunden verwenden, ist es wichtig, dass Sie die Sicherheitserwägungen für den CoreAlign verstehen, um ein positives Übungserlebnis zu schaffen.

Beim Training im Studio obliegt es der Verantwortung des Trainers, zu beurteilen, ob alle Übungen sicher sind und der Erfahrung des Schülers mit dem CoreAlign sowie seinem/ihrer allgemeinen körperlichen Zustand und möglichen Verletzungen oder Bewegungseinschränkungen entsprechen. Die folgenden Sicherheitprinzipien müssen ungeachtet der körperlichen Fähigkeiten des Kunden beachtet werden.

## ALLGEMEINE SICHERHEITSERWÄGUNGEN

### **Gleichgewicht halten**

Da der CoreAlign zwei bewegliche Gleitschlitten hat, auf denen Sie stehen, ist Vorsicht geboten, wenn Sie auf das Gerät aufsteigen bzw. vom diesem heruntersteigen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Um die Gefahr zu verringern, sollten sich Benutzer beim Aufsteigen, Absteigen und bei Positionsänderungen an einer der Sprossen festhalten. Für Benutzer die neu, verletzt oder höheren Alters sind oder Gleichgewichtsstörungen haben, kann der Trainer den Gleitschlitten mit dem Fuß stabilisieren, während der Benutzer auf- bzw. absteigt, oder einen Seitenholm zum Anhalten bereitstellen.

### **Gleitschlitten immer unter Kontrolle halten**

Um zu vermeiden, dass Ihre Füße vom Gleitschlitten abrutschen und um guten Kontakt zwischen Ihren Füßen (oder Händen, Unterarmen usw.) und dem Gleitschlitten zu gewährleisten, sollten Sie immer gut passende Sportschuhe tragen oder ein Klebepad zwischen Fuß und Gleitschlitten legen, um einen sicheren Halt des Fußes zu gewährleisten.

### **Körperteile und andere Gegenstände während des Trainings vom Gleitbahnbereich fernhalten**

Wenn die Tubes befestigt sind, können sich die Gleitschlitten sehr schnell und mit hoher Kraft bewegen. Körperteile und andere Gegenstände daher immer von den Gleitbahnen fernhalten. Dazu gehören lockere Kleidung, Haare, offene Schnürsenkel oder sehr lange Hosen.

### **Reißen der Widerstands-Tubes**

Die Widerstands-Tubes können bei jeder Übung reißen. Zur Sicherheit sollten daher immer 2 Tubes an jedem Gleitschlitten angebracht sein, die Tubes jede Woche auf Abnutzung überprüft und regelmäßig ersetzt werden.

### **Unbeaufsichtigte Verwendung**

Wenn der CoreAlign in einem Bereich aufgestellt ist, in dem ungeübte Personen das Gerät ohne Aufsicht verwenden könnten, müssen die Gleitschlitten separat vom Rahmen aufbewahrt werden, um eine unerwünschte Verwendung zu verhindern.

**Personen mit den folgenden Voraussetzungen muss besondere Beachtung geschenkt werden:**

- » Schwangere
- » Gelenkinstabilität und/oder erheblich eingeschränkte Bewegungsfreiheit
- » Jegliche kürzlich erlittene Verletzungen
- » Gleichgewichtsprobleme
- » Osteoporose oder Osteopenie
- » Benutzer, die Angst vor Bewegung haben
- » Konzentrations-, Aufmerksamkeits- oder Kommunikationsprobleme
- » Jeglicher Krankheitszustand, in dem sportliche Aktivitäten nicht empfohlen werden.

**Kontraindikationen**

Für Personen mit den folgenden Problemen wird die Verwendung nicht empfohlen:

- » Jegliche Bewegungsbeeinträchtigungen.
- » Wenn jegliche Übungen Schmerzen verursachen.
- » Eine Kontraindikation für Schwangere\*

**\*Hinweis:** Schwangere sollten den CoreAlign nicht verwenden, wenn jegliches der Folgenden zutrifft:

- » Unzureichende CoreAlign Erfahrung
- » Erlittene Fehlgeburt(en)
- » Gelten aus jeglichen Gründen als risikoreich

**G. REINIGUNG DES COREALIGN**

Gleitbahnen und Rollen täglich mit einem feuchten Tuch reinigen.

Die Politur auf dem Aluminium-Gleitsystem wird sich mit der Zeit abnutzen. Dies gilt als normale Abnutzung und hat keinen Einfluss auf die Funktionsweise der Maschine.

**Garantie**

Die Garantiezeit für den CoreAlign beträgt 5 Jahre, ausgenommen mechanische Verschleißteile und Widerstands-Tubes. Die Seriennummer befindet sich unter der Standplattform.

**FRAGEN?**

Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international).

**TRAINING**

Zusätzlich zu den hierin enthaltenen Übungsbeispielen ist ein umfangreiches CoreAlign Training bei **Balanced Body®** erhältlich. Bitte kontaktieren Sie uns unter der Nummer 1-800-Pilates (in den USA), +1-916-388-2838 (international) oder über pilates.com.

# 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.**

WICHTIGER HINWEIS ZUR WARTUNG VON BALANCED BODY® FEDERN:

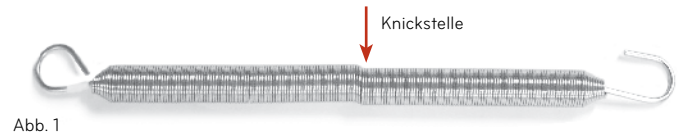
**Bitte lesen vor der Benutzung irgendeines Balanced Body Geräts mit Federn. Dies ersetzt den „Federn und Schnappverbindungen“ Abschnitt in unserem Sicherheitsleitfaden.**

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 Bild 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.



**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. **Abb. 2.**



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



Beschädigte Schnappverbindung:  
Übermäßige Abnutzung am Haken.

## ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

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

## REFORMER

### Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich).

Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

1. Revo-Federstange. Die Haken und den Griff der Federstange auf festen Sitz überprüfen.
2. Standard-Federstange. Die Muttern der Federstangenhaken auf festen Sitz überprüfen. Siehe Abschnitt "Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben".

**Seilabnutzung (vierteljährlich).** Die Seile müssen ausgetauscht werden, wenn der Kern des Seils 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.

**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.

**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. **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.

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

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

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

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



## TRAPEZTISCH (CADILLAC)

**Splinte entfernen.** Diese Splinte befinden sich in den vertikalen Röhren, 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.

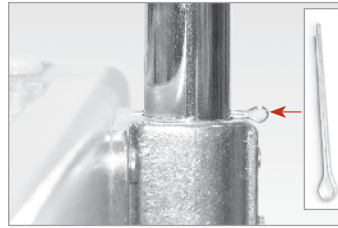


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapez Tisch.

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

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

**T-Stifte.** Die Push-Trough-Stangen von Balanced Body bewegen sich vertikal, um sie verschiedenen Anwendern und Übungen anpassen zu können. Die T-Stifte in der Stange ermöglichen diese vertikale Bewegung. Sicherstellen, dass diese T-Stifte sauber und problemlos zu entfernen sind. Wenn sich der T-Stift verklemmt, müssen die Rahmenrohre richtig mit den PTS-Löchern ausgerichtet werden. Wenn Sie an den T-Stiften Abnutzungen feststellen, wenden Sie sich bitte zwecks Ersatz telefonisch an Balanced Body. Wenn der T-Stift quietscht, den T-Stift entfernen, indem Sie den Knopf am Kopf des T-Stiftes niederdrücken und einen Tropfen 3-in-1 Öl in den Abschnitt des Stiftes geben, der durch das Rohr und die PTS verläuft. Danach den T-Stift wieder einsetzen. Sicherstellen, dass die Hülsen an der PTS (wo die T-Stifte in die PTS eingesetzt werden) sauber sind.

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

### 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.**

**Die PTS für unten durchzuführende Übungen einstellen.** Für unten durchzuführende Übungen muss der Sicherheitsgurt so angebracht werden, dass der Winkel der Push-Through-Stange niemals unter der 4-Uhr-Position liegt. Dadurch wird die Bewegung der Stange eingeschränkt und verhindert, dass sie mit dem Anwender möglicherweise in Kontakt kommt.

## 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. 7. Wenn Sie einen sogenannten Balanced Body Split-step Pedal Chair (Kombi-Stuhl) verwenden, erwägen Sie bitte den Umstieg auf den Cactus Springtree).**

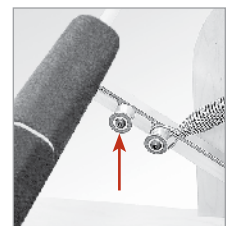


Abb. 7: Faserunterlegscheibe

## 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 Sie einen handelsüblichen Desinfektionsspray oder eine Desinfektionslösung wie Pine Sol® oder Lysol®. 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

**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).



Abb. 8: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

Mit dieser Methode wird ein Überdrehen verhindert, wodurch die Metallteile beschädigt werden könnten. **Abb 8.**

## GERÄTEÜBERPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

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

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

## GERÄTEÜBERPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

Alle Gerätei	Datum	Wöchent-lich	Monat-lich	Viertel-jährlich
Federn auf Abstände & Knickstellen überprüfen		✓	✓	
Schnappverbindungen auf Abnutzung überprüfen			✓	
Muttern & Schrauben auf festen Sitz überprüfen			✓	
<b>Reformer</b>				
Rollen und Schienen reinigen		✓		
Haken / Ösenbolzen der Federstange überprüfen				✓
Federn untereinander austauschen				✓
Seile überprüfen				✓
Fußstangenhalterungen überprüfen				✓
One-Step Federstangen überprüfen				✓

## ERSATZTEILE

Für die Bestellung von Ersatzteilen oder bei jeglichen Fragen,  
bitte anrufen:

Aus den USA und Kanada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Aus Großbritannien und Südafrika: 00 800 7220 0008

Aus Israel: + 800 7220 0008

Aus anderen Ländern: +1 916-388-2838

E-Mail: info@pilates.com

# Empfohlene Übungen Hoof

Hoof ist die einfachste Übung zur Integration der Kraft der unteren Extremitäten, zur Stabilisierung des Beckens und um sich an die Bewegungen auf dem CoreAlign zu gewöhnen. Dies ist normalerweise eine der ersten Übungen der Sitzung, als "Kick-Start".

Bei dieser Übung werden die Körperkräfte durch die Becken-Lumbal-Region kontrolliert, die dann von Extremität zu Extremität übertragen werden.

Hat einen niedrigen Herausforderungsgrad. Obwohl Hoof als seine Basic-Übung gilt, für unerfahrene oder beeinträchtigte Nutzer, könnte es auch als mittelschwere oder eine hochgradige Herausforderung gesehen werden.

## Für Anfänger. Zubehör:

- » Sprossenwand / Wall Unit
- » Position: Das schmale Ende dicht an die Sprossenwand oder Wall Unit stellen.



## Widerstand:

- » Leicht, der Sprossenwand / Wall Unit zugewandt

## Start-Position:

- » Stehen Sie der Sprossenwand / Wall Unit zugewandt und halten Sie sich an einer Sprosse auf Hüfthöhe fest.

## Bewegungsablauf:

- » Während Sie Wirbelsäule, Becken und Hüfte in ihrer neutralen Position halten, beugen Sie ein Knie, heben Sie die Ferse an und drücken Sie den Schlitten mit den Zehen nach hinten (als ob Sie jemanden hinter Ihnen die Unterseite des Hufes zeigen möchten).
- » Zurück zur Start-Position.
- » Seitenwechsel.
- » Wiederholen Sie die Übung 6 x pro Seite.

## Variationen:

- » "Hands off": Nehmen Sie die Hände von der Sprosse und legen Sie sie auf die Hüften. Somit wird die Herausforderung erhöht, das Gleichgewicht und die Stabilität zu halten.

## Cueing and Imagery:

- » (Erläuterungen des Instructors während der Übungen)
- » Arme und Hände bleiben entspannt.
- » Bewegen Sie nur den Unterschenkel, das Knie bleibt unterhalb der Hüfte.
- » Von der Seite betrachtet, bilden beide Knie eine Linie.
- » Bewegen Sie sich sanft in beide Richtungen.
- » Nicht das Becken und den Rumpf neigen.
- » Hüfte nicht bewegen. Halten Sie sie in neutraler Stellung.
- » Verwenden Sie nicht die Kraft der oberen Extremitäten zur Erhaltung des Gleichgewichts.
- » Legen Sie ein flaches Kissen unter die Oberschenkel, um die Hüfte leichter zu stabilisieren.

## Ziel:

- » Korrekte Kraftübertragung von Becken-Lumbal-Region während der Übung.
- » Korrekter Bewegungsablauf der unteren Extremitäten während der Übung.
- » Training der Haltung und Orientierung.

# Pect Walking

## Für Anfänger

**CoreAlign:** Das schmale Ende an die Sprossenwand stellen

**Körper:** Der Sprossenwand abgewandt. Hände auf Hüfthöhe

**Widerstand:** 1 Blau oder 1 Grau an der Sprossenwand befestigt.

Pect Walking ist eine kombinierte Anstrengung des Ober- und Unterkörpers resultierend aus dem Dehnen von Brust und Armen. Es eignet sich für eine Reihe von Übungen abgewandt von der Sprossenwand.



## Start-Position:

- » Stehen Sie mit je einem Fuß auf einem Gleitschlitten, abgewandt von der Sprossenwand
- » Legen Sie beide Hände auf eine Sprosse oder die seitlichen Sprossenholme, in Hüfthöhe mit gestreckten Ellbogen.

## Bewegungsablauf:

- » Schieben Sie das linke Bein nach vorne, während der Oberkörper leicht nach hinten, während der Oberkörper leicht nach hinten geneigt ist und der Brustbereich gedehnt wird. Die Ferse hebt sich passiv vom Schlitten.
- » Stretch-Phase:
  - » Während Sie den Rumpf stabilisieren, fühlen Sie die Dehnung zwischen dem linken Arm und dem rechten Bein.
- » Umkehrphase:
  - » Behalten Sie eine aufrechte neutrale Position und kommen Sie zurück in die Start-Position.
- » Seitenwechsel:
- » Wiederholen Sie die Übung 4 x pro Seite.

## Wichtige Punkte::

- » Bewegen Sie den Körper, als wäre er eine Einheit.
  - » Sie sollten die Dehnung im Brustbereich fühlen oder auf der Vorderseite der Arme.
  - » Verwenden Sie die Bauchmuskeln, um ein Absacken des Rumpfes beim Ausatmen zu verhindern, wenn das Vorderbein den Schlitten schiebt.
  - » Halten Sie die Hüfte aufrecht, nicht gebeugt.
  - » Halten Sie den Kopf in einer Linie mit dem Oberkörper, ohne dass der Kopf nach vorne drückt, wenn der Oberkörper sich bewegt.
  - » Nicht die Schultern abrunden.
  - » Halten Sie den Brustkorb geschlossen, immer im Einklang mit dem Becken, wenn Sie das Bein nach vorne bewegen.
  - » Halten Sie die Lendenwirbelsäule neutral. Eine Überstreckung des unteren Rückens ist nicht erlaubt.
- ## Ziel:
- » Verbesserte Stabilität oberer und unterer Gliedmaßen
  - » Verbesserte Beweglichkeit oberer und unterer Gliedmaßen
  - » Training der Haltung und Orientierung.
  - » Dehnung von Brust und vorderer Schulter

# Side Split

Abhängig von der Konfiguration des Widerstandes, kann der Side Split entweder die Hüft-Abduktion oder die Hüft-Adduktion trainieren..

## Für Anfänger

### Zubehör:

- » Sprossenwand / Wall Unit

Position: Das schmale Ende an die Sprossenwand oder Wall Unit stellen, mit einer Entfernung von 20 cm.

### Widerstand:

- » Für Training der Abduktoren:
  - › Anfänger und fortgeschrittene Anfänger: Mittel, der Sprossenwand / Wall Unit zugewandt.
  - › Fortgeschrittene – Anspruchsvoll: der Sprossenwand / Wall Unit zugewandt.
- » Für Training der Adduktoren:
  - › Anfänger: Ganz nah an der Sprossenwand.
  - › Fortgeschrittene: Auf der gegenüberliegenden Seite der Sprossenwand.



### Start-Position:

- » Sie stehen seitlich zur Sprossenwand mit dem linken Fuß auf der Stand Plattform
- » Entspannen Sie Oberkörper, Schultern, Nacken und Arme.

### Bewegungsablauf:

- » Ziehen Sie beide Hüften zusammen und verschieben Sie das aufgerichtete Becken und den Rumpf nach rechts. Wiederholen Sie die Übung 6 x pro Seite

### Variationen:

- » Integrieren Sie die Bewegung von Knie, Rücken und der unteren Extremitäten.

### Cueing and Imagery:

- » Stellen Sie sicher, dass sich das Becken in neutraler Position befindet, speziell während der Dehnungsphase.
- » Atmen Sie während schwieriger Übungen aus, um eine Beckenstabilisierung zu erleichtern.
- » Die angenehmste Dehnung ist erreicht, wenn der Widerstand etwas höher ist als das eigene Körpergewicht, unter Ausnutzung des Floating Feel Effekts.
- » Anfänger und Nutzer, bei denen die Gefahr besteht herunterzufallen, sollten Sie zu ihrer Sicherheit am Seil, dass an der Sprossenwand fixiert ist, festhalten.
- » Beweglichere Nutzer können das Gerät auch weiter entfernt von der Sprossenwand stellen. Oder das rechte Bein auf eine angemessene Sprossenhöhe anheben.
- » Außergewöhnlich bewegliche flexible Menschen bevorzugen u.U. eine angewinkelte Schlittenoberfläche und duale CoreAlign Übungen wie z.B. den Forward Split DU und True DU (Spagatversionen).

### Hinweis: Vermeiden Sie:

- » Abknicken des Beckens
- » Ungleiche körperliche Leistung zwischen den beiden Körperhälften.
- » Verlust der neutralen Position des Oberkörpers.
- » Verspannungen im Nackenbereich.

### Ziel:

- » Korrekte Kraftübertragung in den unteren Extremitäten während der Übung.
- » Korrekter Bewegungsablauf der unteren Extremitäten während der Übung .
- » Training der Haltung und Orientierung.