

Assemblaggio e utilizzo di Balanced Body® CoreAlign®



ELENCO DELLE PARTI

Parte	Descrizione	Quantità
N/A	Struttura/telaio CoreAlign	1
950-221	Carrello CoreAlign	2
950-140	Coperchio carrello CoreAlign	2
950-143	Carenature antiurto CoreAlign	2
616-219	Cuscinetti in spugna per carrelli	2
UPH7019	Cuscinetti in spugna per piattaforma	1
950-151	Cinghie e maniglie	1 paio ciascuno
950-218	Kit tubi di resistenza color pesca (bassa) (4 in ciascun kit)	2
950-219	Kit tubi di resistenza color blu (media) (4 in ciascun kit)	2
950-220	Kit tubi di resistenza color grigio (alta) (4 in ciascun kit)	2
616-252	Maniglie elastiche	24
616-113	Chiave CoreAlign	1
616-114	Chiave per viti Allen 6 mm	1
GEN9284	Chiave per viti Allen 1/8"	1
GEN9282	Chiave per viti Allen 5/32"	1



I componenti principali CoreAlign con la Scala a muro accessoria

*Il kit di manutenzione viene utilizzato per piccole modifiche a CoreAlign, tra cui, se necessario, la sostituzione della ruota.

CoreAlign è una macchina innovativa per esercizi, progettata per sviluppare forza, coordinazione ed equilibrio. Creata dal professionista Jonathan Hoffman, può essere utilizzata da personal trainer, istruttori di pilates e fisioterapisti come strumento di allenamento pratico per pazienti con lesioni, persone che desiderano incrementare la forma fisica e per migliorare la performance nell'allenamento atletico. Se ancora non si conosce CoreAlign, è consigliabile contattare un istruttore CoreAlign per imparare come utilizzare lo strumento in modo sicuro ed efficace.

Nota: Prestare attenzione durante l'utilizzo di CoreAlign con carico a banda pesante o su pavimenti scivolosi come legno, piastrelle o moquette. In caso di incidenti con il CoreAlign e/o con la Scala autoportante, è necessario prevenire controllando i piedini regolabili sulla scala utilizzando un cuscinetto antiscivolo sotto i piedi di gomma del CoreAlign o modificando la resistenza se necessario.

A. INSTALLAZIONE DI COREALIGN

Rimuovere CoreAlign dalla confezione e posizionarlo sul pavimento con l'estremità più stretta di fronte alla scala. Assicurarsi che il CoreAlign sia in posizione piana.

NOTA SUI PIEDINI DEI MOBILI: Per eseguire numerosi esercizi è necessario posizionare il CoreAlign più vicino o più lontano rispetto alla scala. I piedini dei mobili possono essere posizionati sotto il piede dello strumento per semplificare il movimento. Selezionare il modello necessario sulla superficie piana in cui è posizionato lo strumento. I piedini dei mobili sono disponibili per una varietà di superfici presso il proprio negozio di ferramenta locale. Se si sceglie di utilizzare i piedini dei mobili è necessario assicurarsi che il CoreAlign non scivoli durante l'utilizzo.

B. INSTALLAZIONE DEL TUBO DI RESISTENZA COREALIGN

1. Rimuovere il carrello superiore CoreAlign tirando la manopola rotonda a un'estremità e sollevando il carrello come mostrato in **Figura A**.



Figura A

2. Posizionare le maniglie elastiche negli incastri su entrambi i lati del carrello come mostrato in **Figura B**. Per posizionare in modo standard i tubi è necessario collocare i 2 tubi a bassa resistenza (color pesca) in posizione esterna, i 2 tubi a media resistenza (blu) al centro e i 2 tubi ad alta resistenza (grigi) internamente.

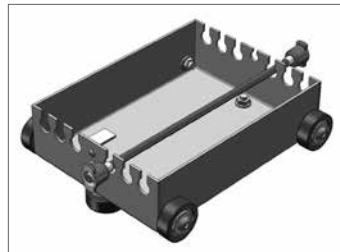


Figura B

3. Reinstallare il carrello facendo scorrere il coperchio in posizione (**Figura C**) ed estrarre la manopola rotonda per posizionare il coperchio. Sollevare la manopola per bloccare il coperchio.

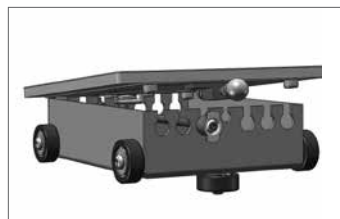


Figura C

Controllo dell'usura del tubo di resistenza

Il tubo deve essere sostituito regolarmente per garantire una resistenza costante e un'esperienza sicura con CoreAlign. Controllare il tubo ogni settimana aprendo i carrelli e assicurandosi che non siano presenti fori o punti fini. Sostituire immediatamente un tubo danneggiato. Per mantenere in buono stato i tubi, conservarli in un sacchetto sigillabile lontano dalla luce del sole e dal calore fino a quando sia necessario.

C. UTILIZZO DEL COREALIGN

Il CoreAlign comprende due carrelli indipendenti in due scanalature, con una piattaforma per ciascuna estremità della macchina. La resistenza del carrello si ottiene collegando le bande elastiche colorate tra i carrelli e gli incastri alle estremità della struttura. La resistenza può essere regolata modificando il colore e/o il numero di tubi elastici utilizzati. Fare riferimento alle figure A e B per l'installazione corretta dei tubi.

Posizioni di partenza del carrello

La struttura del CoreAlign permette di creare resistenza sul carrello in diverse modalità. Le configurazioni comuni comprendono:

Entrambi i carrelli collegati all'estremità della scala della struttura. (**Figura D**)

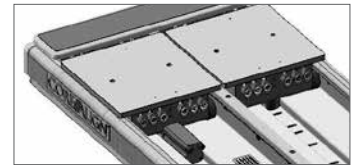


Figura D

Entrambi i carrelli collegati all'estremità aperta della struttura. (**Figura E**)



Figura E

Un carrello collegato all'estremità della scala e l'altro all'estremità aperta della struttura. (**Figura F**)



Figura F

Entrambi i carrelli in una scanalatura, con il tubo collegato a una delle estremità della struttura. (**Figura G**)



Figura G

Entrambi i carrelli in una scanalatura, collegati l'uno all'altro. (**Figura H**)

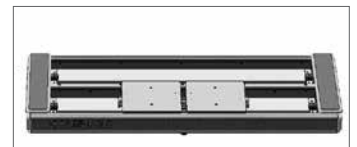


Figura H

Modifiche al tubo di resistenza

Per modificare la resistenza, premere verso il basso la leva di bloccaggio sulla piattaforma per sollevare il coperchio come mostrato in **Figura I**.

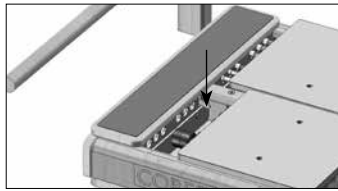


Figura I: Leva di bloccaggio

Sotto il coperchio sono presenti diversi incastri ricevitori, come mostrato in **Figura J**.

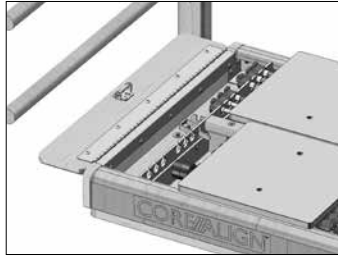


Figura J

- » Posizionare saldamente la maniglia elastica all'estremità del tubo nell'incastro.
- » Quando tutti i tubi sono stati posizionati correttamente, abbassare il coperchio e attendere il clic di conferma per assicurarsi che la piattaforma sia salda.
- » Ciascun colore del tubo rappresenta un livello diverso di resistenza. Pesca = basso, Blu = medio, Grigio = alto
- » Il numero specifico e il peso dei tubi necessari per ciascun esercizio sono presenti nella descrizione dell'esercizio. Per sicurezza è necessario fissare i 2 tubi quando viene utilizzato il carrello, per diminuirne l'instabilità in caso di rottura del tubo.

Regolazioni del coperchio e chiusura del carrello

Per limitare i movimenti del carrello, posizionare un coperchio di blocco contrastando i 4 respingenti del carrello e inserendo la linguetta nella fessura appropriata come mostrato in **Figura K e L**.

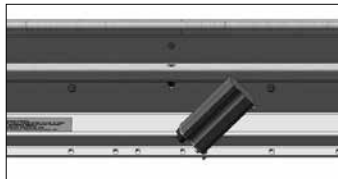


Figura K

Per bloccare il carrello all'estremità, posizionare il coperchio di blocco con i 4 respingenti lontani dal carrello e inserire la linguetta nella fessura che mantiene sicuro il carrello, come mostrato in **Figura M**.

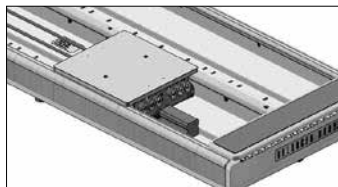


Figura L

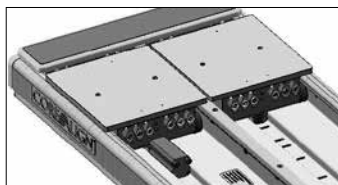


Figura M

Accessori CoreAlign

Numerosi esercizi CoreAlign richiedono i seguenti accessori:

- » Una scala a muro
- » Cinghie con maniglie (comprese)
- » Coperchi di blocco per carrello (compresi)
- » Scala autoportante

Oltre all'unità standard CoreAlign, è possibile aggiungere al carrello i seguenti accessori per esercizi specifici:

- » Cuscinetti per ginocchia, gomiti e avambracci (compresi)
- » Dischi rotatori
- » Carenature antiurto per mani e piedi (comprese)

In base agli utenti e agli esercizi richiesti è possibile ottenere i seguenti strumenti:

- » Una barra laterale per la sicurezza mentre si è in posizione eretta sul carrello o per ulteriore stabilità per i principianti
- » Un materassino per gli esercizi
- » Una palla per esercizi

D. UTILIZZO DI MANIGLIE E CINGHIE

Numerosi esercizi CoreAlign (compresi nelle istruzioni CoreAlign) richiedono maniglie e cinghie per il sostegno. Per collegarle alla scala, posizionare l'anello intorno all'estremità esterna di un lungo perno. Scegliere l'altezza desiderata per le maniglie e avvolgere la corda intorno alla scala e/o al perno finché non si raggiunge la lunghezza desiderata. Per modificare, spostare l'estremità ad anello a un perno diverso. Assicurarsi che sia saldo prima dell'utilizzo.

E. UTILIZZO DI CARENATURE ANTIURTO

Le carenature antiurto sono importanti per il sostegno a mani e piedi sui carrelli CoreAlign. Per installare, posizionare i due perni sul fondo della carenatura nei fori in cima al carrello, come mostrato in **Figura O**. Se si rimuovono le carenature, orientarle in modo da rimuoverle dall'angolo più lontano dai perni.



Figura O

F. AVVISI DI SICUREZZA E CONTROINDICAZIONI

Sicurezza e prevenzione dagli infortuni sono alla base del metodo CoreAlign e le guide sulla sicurezza hanno lo scopo di creare consapevolezza e diminuire il pericolo. Se si utilizza lo strumento personalmente o con un cliente è importante capire le considerazioni sulla sicurezza per effettuare esercizi in modo efficace.

All'interno dello studio è responsabilità dell'istruttore assicurarsi che tutti gli esercizi siano sicuri, secondo l'esperienza dello studente con CoreAlign, la sua condizione fisica generale ed eventuali lesioni o limitazioni fisiche. I seguenti principi di sicurezza devono essere osservati indipendentemente dall'abilità fisica del cliente.

CONSIDERAZIONI GENERALI SULLA SICUREZZA

Mantenere l'equilibrio

Durante l'utilizzo dei due carrelli mobili di CoreAlign, è importante prestare attenzione quando si sale e scende dallo strumento e quando si cambia posizione per non perdere l'equilibrio. Per minimizzare i pericoli, è necessario che gli utenti si reggano a uno dei pioli della scala mentre salgono, scendono e cambiano posizione. L'istruttore deve stabilizzare il carrello o fornire un appoggio laterale ad ogni movimento ai principianti, a chi ha subito lesioni, agli anziani o a chi soffre di disturbi d'equilibrio.

Mantenere sempre il controllo del carrello

Per evitare di scivolare dal carrello, mantenere sempre i piedi (o mani, avambracci, ecc.) ben saldi sul carrello. Indossare scarpe da ginnastica o posizionare un cuscinetto antiscivolo tra i piedi e il carrello per assicurarsi che la posizione dei piedi sia corretta.

Mantenere le parti del corpo e altri oggetti lontani dalla scanalatura durante l'esercizio

I carrelli possono muoversi rapidamente e con forza quando i tubi sono collegati. Mantenere sempre le parti del corpo e altri oggetti lontano dalle scanalature. Altri oggetti comprendono abiti larghi, capelli, lacci delle scarpe o pantaloni molto lunghi.

Danni ai tubi di resistenza

I tubi di resistenza possono danneggiarsi durante gli esercizi. Per sicurezza, utilizzare sempre 2 tubi per ogni carrello, controllare l'usura dei tubi ogni settimana e sostituirli regolarmente.

Utilizzo senza supervisione

Se CoreAlign viene utilizzato senza supervisione da persone non allenate, separare i carrelli dalla struttura per prevenire un utilizzo non desiderato.

Prestare particolare attenzione a persone nelle seguenti condizioni:

- » Donne in gravidanza
- » Con instabilità articolare e/o significativa mancanza di movimento
- » Lesioni recenti
- » Disturbi dell'equilibrio
- » Osteoporosi o osteopenia
- » Utenti intemoriti dal movimento
- » Problemi di concentrazione, attenzione o comunicazione
- » Eventuali condizioni mediche per cui non è consigliato effettuare attività sportive.

Controindicazioni

Non raccomandato a persone nelle seguenti condizioni:

- » Eventuali incapacità di movimento.
- » In caso di dolore durante gli esercizi.
- » Donne in gravidanza*

***Nota:** Le donne in gravidanza non possono usare CoreAlign nei seguenti casi:

- » Esperienza insufficiente con strumenti CoreAlign
- » Precedente aborto spontaneo
- » Se considerato un rischio elevato per qualsiasi ragione

G. PULIZIA DEL COREALIGN

Effettuare la pulizia delle scanalature e delle ruote ogni giorno con un panno umido.

La finitura sulla tavola d'appoggio in alluminio si usura nel tempo. Viene considerata una normale usura e non influisce sulle funzionalità della macchina.

Garanzia

La garanzia CoreAlign è di 5 anni, tranne per le parti soggette a usura meccanica e per il tubo di resistenza. Il numero di serie è posizionato sotto la piattaforma.

IN CASO DI DOMANDE,

contattare l'Assistenza tecnica di Balanced Body al numero 1-800-PILATES o +1-916-388-2838.

FORMAZIONE

Oltre agli esercizi campione qui inclusi, la formazione completa per CoreAlign è disponibile presso **Balanced Body®**. Contattare al numero 1-800-Pilates, +1 916-388-2838 oppure su pilates.com.

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.**

AVVISO IMPORTANTE SULLA MANUTENZIONE DELLE MOLLE BALANCED BODY®:

Si prega di rileggere queste indicazioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo Balanced Body® dotato di molle. Esse sostituiscono il paragrafo "Molle e moschettoni" della nostra Guida alla sicurezza.

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 della molle e potreste trovarvi a dover sostituire le molle più di frequente. Per questo motivo è importante ispezionare regolarmente le molle, poiché 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 siano 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.

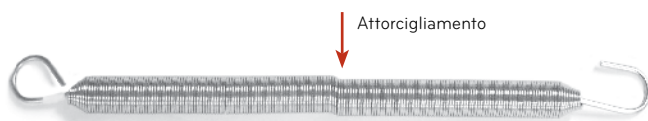


Figura 1

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. **Figura 2.**



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

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

BULLONI A OCCHIELLO, DADI E BULLONI

Stringere tutti i bulloni e le viti dell'attrezzo (ogni mese).

Verificare che tutti i bulloni a occhiello, i dadi e i bulloni siano stretti. Vedere il paragrafo "Come ispezionare e stringere i dadi e i bulloni."

REFORMER

Ganci o bulloni a occhiello della barra a molle (ogni tre mesi).

Balanced Body produce due diversi tipi di barra a molle:

1. Barra a molle Revo. Controllare che i ganci e il manubrio della barra a molle siano stretti.
2. 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."

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.

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.

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 poggipiedi ad una determinata altezza e le corde ad una specifica lunghezza. In questo modo l'attrezzo è pronto per la 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. **Figura 4.**

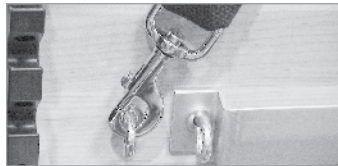


Figura 4: Fascia per piede sotto tensione

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® o 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 delle 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.

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

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 poggipiedi) sono rotti o danneggiati, contattare Balanced Body per sostituirli.

TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

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. **Figura 5.**

Controllo della Barra Push-Through (PTB). Assicuratevi di avere spazio a sufficienza attorno al Trapeze table per utilizzare la PTB senza rischiare di colpire altre persone. Se usata in maniera non corretta, la PTB può essere pericolosa, pertanto deve essere utilizzata solo da utenti addestrati che sanno come impiegarla. Un osservatore dovrebbe essere presente e mantenere il controllo

della barra con una mano, per intervenire nel caso in cui l'utente perdesse il controllo della barra.

Perni a T. La barra Push-Through Balanced Body può essere spostata verticalmente per essere adattata a diversi utenti ed esercizi. I perni a T presenti sulla barra ne consentono il movimento verticale. Controllare che i perni a T siano puliti e che si rimuovano facilmente. Se un perno si blocca, controllare il corretto allineamento dei tubi della struttura con i fori della PTB. Se notate che i perni a T sono usurati, contattate Balanced Body per la sostituzione. Se il perno a T cigola, rimuoverlo premendo il pulsante sulla testa del perno e applicare una goccia di olio "3-in-1" sulla parte del perno che passa attraverso il tubo e la PTB, quindi reinserire il perno a T. Controllare che le boccole sulla PTB (dove i perni a T si inseriscono nella PTB) siano pulite.

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 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 occhio.

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 occhio. 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 occhio. **Figura 6.**

Regolazione della PTB per eseguire esercizi dal basso. Quando si eseguono esercizi dal basso, la cinghia di sicurezza deve essere applicata in modo tale che l'angolo della barra push-through non sia inferiore di quello delle lancette dell'orologio quando indicano le 4.00. Ciò limita il raggio d'azione della barra e impedisce che possa venire a contatto con l'utente.

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

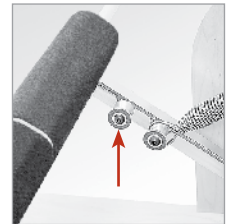


Figura 7: Rondella in fibra

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. Se desiderate una maggiore disinfezione, utilizzate un qualsiasi spray o soluzione in commercio, come ad esempio Pine Sol® o Lysol®. 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 occhio 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 8: Usare due dita per stringere i bulloni

Questa tecnica aiuta a non stringere troppo, il che può danneggiare le parti metalliche. **Figura 8.**

DIARIO DI ISPEZIONE E MANUTENZIONE DEGLI ATTREZZI

Suggeriamo di tenere un diario di manutenzione per ogni attrezzo. Il diario deve contenere:

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

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

Tutti gli attrezzi	Ogni giorno	Ogni settimana	Ogni mese	Ogni 3 mesi
Controllare allargamenti e attorcigliamenti delle molle		✓	✓	
Controllare usura dei moschettoni			✓	
Controllare tenuta di dadi e bulloni			✓	
Reformer				
Pulire ruote e guide		✓		
Controllare ganci/bulloni ad occhio della barra a molle				✓
Rotazione delle molle				✓
Controllo delle corde				✓
Controllo dei supporti della barra poggipiedi				✓
Controllare barre a molle One-Step				✓

PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare le parti di ricambio e per eventuali domande, chiamare:

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

Dal Regno Unito e Sud Africa: 00 800 7220 0008

Da Israele: + 800 7220 0008

Da altri paesi: +1 916-388-2838

Email: info@pilates.com

Hoof

L'Hoof è l'esercizio più semplice per l'integrazione della forza degli arti inferiori, per la stabilità del bacino e per fare l'abitudine ai movimenti specifici del CoreAlign. Normalmente, questo è uno dei primi esercizi della seduta, una sorta di "Kick-Start".

In questo esercizio, con basso grado di difficoltà, lo sforzo viene controllato dalla regione lombare e del bacino, e poi trasmesso alternativamente da un'estremità all'altra.

Questo esercizio ha un basso grado di sollecitazione. Nonostante che l'Hoof sia considerato un esercizio base, per gli utenti inesperti o in qualche modo limitati potrebbe rappresentare anche una sollecitazione di medio o alto grado.



Per principianti. Accessori:

- » Spalliera / Wall Unit
- » Posizione del CoreAlign: Piazzare l'estremità stretta a contatto con la spalliera o Wall Unit.

Resistenza:

- » Leggera, rivolta alla spalliera o Wall Unit

Posizione di partenza:

- » Collocatevi in piedi rivolti alla spalliera / Wall Unit, reggendovi ad un piolo all'altezza del fianco.

Esecuzione dei movimenti:

- » Mantenendo colonna vertebrale, bacino e fianchi in posizione normale, piegate il ginocchio sollevando il tallone e spingete indietro il pattino con le dita dei piedi (come se voleste mostrare a qualcuno dietro di voi la pianta del piede).
- » Ritornate alla posizione di partenza.
- » Cambiate gamba.
- » Ripetete l'esercizio 6 volte per lato.

Variazioni:

- » "Hands off": Togliete le mani dal piolo ed appoggiatele sui fianchi. In tal modo aumenta la sollecitazione a mantenere l'equilibrio e la stabilità.

Cueing and Imagery:

- » (Spiegazioni dell'istruttore durante gli esercizi)
- » Braccia e mani restano sciolte.
- » Muovete la gamba dal ginocchio in giù, il ginocchio rimane più in basso del fianco.
- » Viste lateralmente, le ginocchia si trovano sulla stessa linea.
- » MuoveteVi dolcemente in entrambe le direzioni.
- » Mantenete fermi bacino e busto.
- » Non muovete i fianchi, che devono restare in posizione neutra.
- » Non usate la forza delle braccia per mantenere l'equilibrio.
- » Mettete un cuscino basso sotto le cosce, per stabilizzare più facilmente i fianchi.

Obiettivo:

- » Corretto trasferimento di forza dalla regione pelvico-lombare durante l'esercizio.
- » Corretta successione dei movimenti degli arti inferiori durante l'esercizio.
- » Training della postura e dell'orientamento.

Pect Walking

Per principianti

CoreAlign: Piazzare l'estremità stretta a contatto con la spalliera

Corpo: La schiena rivolta alla spalliera, le mani all'altezza dei fianchi.

Resistenza: 1 tubo blu o grigio assicurato alla spalliera.

Il Pect Walking è uno sforzo combinato delle parti superiore ed inferiore del corpo, risultante dall'estensione di torace e braccia. E' adatto a tutta una serie di esercizi fatti dando le spalle alla spalliera.



Posizione di partenza:

- » MetteteVi in piedi con un piede su ciascun pattino, dando le spalle alla spalliera.
- » Afferratevi con entrambe le mani ad un piolo o alle sue sporgenze laterali, all'altezza dei fianchi, mantenendo i gomiti tesi.

Successione dei movimenti:

- » Spostate in avanti la gamba sinistra, mentre la parte superiore del corpo è leggermente flessa all'indietro e la zona toracica si estende. Il tallone si alza passivamente dal pattino.
- › Fase di stretch:
 - › Mentre stabilizzate il tronco, concentratevi a sentire l'estensione tra il braccio sinistro e la gamba destra.
- » Fase di ritorno:
 - › Mantenete la posizione eretta e ritornate in posizione di partenza.
- » Cambio di lato:
 - › Ripetete l'esercizio 4 volte per lato.

Particolari importanti:

- » Muovete il corpo come fosse un'unità.
- » Dovreste riuscire a sentire l'estensione nella regione toracica o nella parte anteriore delle braccia.
- » Utilizzate i muscoli addominali per evitare che il tronco espirando si insacchi, quando la gamba anteriore spinge il pattino.
- » Mantenete i fianchi dritti.
- » Mantenete il capo in linea con la parte superiore del corpo, evitando che si spinga in avanti quando il corpo si muove.
- » Spalle. erette
- » Quando muovete la gamba in avanti, mantenete la gabbia toracica bloccata, sempre in sintonia con il bacino.
- » Mantenete la colonna lombare in linea. Deve essere evitata l'eccessiva estensione della parte inferiore della schiena.

Obiettivo:

- » Incrementare la stabilità degli arti superiori ed inferiori
- » Migliorare la mobilità degli arti superiori ed inferiori
- » Training della postura e dell'orientamento
- » Estensione del torace e della spalla anteriore.

Side Split

A seconda della configurazione della resistenza, il Side Split può servire ad allenare l'adduzione o l'abduzione dell'anca.

Per principianti Accessori:

- » Spalliera / Wall Unit

Posizione:

- » Collocare l'estremità stretta verso la spalliera o Wall Unit, mantenendo una distanza di CoreAlign. 20 cm.

Resistenza:

- » Per il training degli abduttori:
 - › Principianti e principianti avanzati: media, rivolti alla spalliera / Wall Unit.
 - › Avanzati – Esigenti: rivolti alla spalliera / Wall Unit.
- » Per il training degli adduttori:
 - › Principianti: molto vicini alla spalliera.
 - › Avanzati: sul lato opposto alla spalliera.



Posizione di partenza:

- » PosizionateVi lateralmente rispetto alla spalliera, con il piede sinistro sulla pedana standing.
- » Rilassate la parte superiore del corpo, spalle, collo e braccia.

Esecuzione dei movimenti:

- » Estendete insieme entrambe le anche e spostate bacino e tronco verso destra.
- » Ripetete l'esercizio 6 volte per lato.

Variazioni:

- » Aggiungete il movimento del ginocchio, schiena ed arti inferiori.

Cueing and Imagery:

- » AssicurateVi che il bacino si trovi in linea, in particolare durante la fase di estensione.
- » Durante gli esercizi più difficili espirate, in modo da facilitare la stabilizzazione del bacino.
- » L'estensione migliore si raggiunge quando la resistenza è leggermente più alta del peso del proprio corpo, utilizzando l'effetto floating feel.
- » I principianti e gli utenti che rischiano di cadere dovrebbero, per loro sicurezza, tenersi fermi alla fune fissata alla spalliera.
- » Gli utenti più agili possono collocare l'attrezzo anche più lontano dalla spalliera, oppure appoggiare il piede destro su un piolo della spalliera, scegliendo l'altezza adeguata.
- » In determinate circostanze, le persone straordinariamente flessibili e mobili preferiscono che la superficie del pattino sia angolata ed eseguono volentieri esercizi CoreAlign duali, come per es. il Forward Slit DU e il True DU (versioni Spagat).

Avvertenza: Evitate:

- » Flessione del bacino
- » Prestazioni disomogenee tra parte superiore ed inferiore del corpo
- » Perdita della posizione neutrale del busto
- » Contrazioni della zona cervicale.

Obiettivo:

- » Corretta trasmissione della forza agli arti inferiori durante l'esercizio
- » Corretta successione dei movimenti degli arti inferiori durante l'esercizio.
- » Training della postura e dell'orientamento.

