

# Montaje y uso del CoreAlign® de Balance Body®



## LISTA DE PIEZAS

Pieza	Descripción	Cantidad
N/C	Chasis of marco del CoreAlign	1
950-221	Carro del CoreAlign	2
950-140	Retén de carro del CoreAlign	2
950-143	Topes de velocidad del CoreAlign	2
616-219	Almohadillas de espuma para carros	2
UPH7019	Almohadillas de espuma para la plataforma de pie	1
950-151	Correas de fijación y asideros	1 par de cada uno
950-218	Kit de tubos de resistencia color durazno (ligero) (4 en cada kit)	2
950-219	Kit de tubos de resistencia color azul (medio) (4 en cada kit)	2
950-220	Kit de tubos de resistencia color gris (pesado) (4 en cada kit)	2
616-252	Manijas de banda	24
616-113	Llave inglesa CoreAlign	1
616-114	Llave Allen de 6mm	1
GEN9284	Llave Allen de 1/8 de pulg.	1
GEN9282	Llave Allen de 5/32 de pulg.	1



Componentes principales del CoreAlign con escalera montada en la pared

\*El kit de mantenimiento se usa para hacer ajustes menores en el CoreAlign; esto incluye el reemplazo de la rueda si es necesario.

El CoreAlign es una máquina de ejercicios innovadora, diseñada para desarrollar resistencia, coordinación y equilibrio. Creado por Jonathan Hoffman, fisioterapeuta, puede ser utilizado por entrenadores personales, instructores de Pilates y fisioterapeutas como una herramienta de entrenamiento útil para clientes lesionados, personas que desean mejorar su condición física en general, y entrenamiento atlético para mejorar el desempeño. Si usted es un usuario nuevo de CoreAlign, le recomendamos consultar con un instructor de CoreAlign calificado para aprender a usar la unidad de manera segura y eficaz.

**Aviso:** Tenga especial cuidado cuando use el CoreAlign con carga de banda pesada o sobre pisos irregulares o resbaladizos tales como madera, baldosas (losetas) o alfombras de pelo corto. Si nota que su CoreAlign o la escalera de tijera se desliza o balancea, prevenga esto al ajustar las patas niveladoras de la escalera, use una almohadilla antideslizante debajo de las patas del CoreAlign o modifique la resistencia si es necesario.

© 2011 Balanced Body®. Todos los derechos reservados. CoreAlign® y Balanced Body® son marcas registradas comerciales estadounidenses de Balanced Body Inc.

Nro. de Patente D622787 de EE.UU. y otras patentes pendientes. Precios y especificaciones sujetos a cambio sin previo aviso.

## A. INSTALACIÓN DEL COREALIGN

Retire el CoreAlign de la caja y colóquelo en el piso con el extremo angosto frente a la escalera. Asegúrese que el CoreAlign esté en una superficie nivelada.

**AVISO SOBRE LOS DESLIZADORES DE MUEBLES:** Varios ejercicios requieren que el CoreAlign se acerque o aleje de la escalera. Se puede colocar deslizadores de muebles debajo de las patas de la unidad para moverla más fácilmente. Elija el tipo de deslizadores que necesita según la superficie del piso en la que se instale la unidad. Hay deslizadores de muebles para una variedad de superficies; puede encontrarlos en su ferretería local. Si elige utilizar deslizadores de muebles, tenga en cuenta que pueden ocasionar que el CoreAlign se deslice mientras está en uso.

## B. INSTALACIÓN DE LOS TUBOS DE RESISTENCIA

1. Retire la parte superior del carro tirando de la perilla redonda en un extremo y levantando la parte superior del carro como se muestra en la **Figura A**.



Figura A

2. Coloque las manijas de banda en las ranuras que se encuentran en ambos lados del carro como se muestra en la **Figura B**. El arreglo estándar para los tubos es colocar los 2 tubos ligeros (durazno) en las posiciones externas, los 2 tubos medios (azul) en las posiciones centrales y los dos tubos pesados (gris) en las posiciones internas.

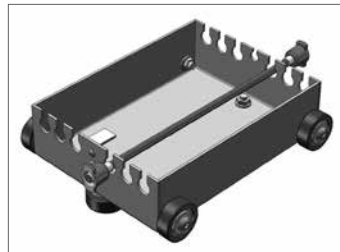


Figura B

3. Vuelva a instalar la tapa del carro deslizándola a su lugar (**Figura C**) y tirando la perilla redonda hacia afuera para que la tapa quede puesta en su lugar. Suelte la perilla para bloquear la tapa en su lugar.

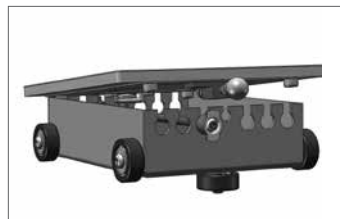


Figura C

### Verificar si hay desgaste en la tubería

La tubería debe reemplazarse regularmente para proporcionar resistencia consistente y una experiencia segura en el CoreAlign. Revise semanalmente las tuberías, abra los carros y compruebe que no hay agujeros ni puntos desgastados. Reemplace inmediatamente cualquier tubería desgastada. A fin de prolongar la vida de las tuberías almacenadas, guárdelas en una bolsa con cierre hermético alejadas de la luz solar y el calor directo hasta que las necesite.

## C. USO DEL COREALIGN

El CoreAlign se compone de dos carros independientes que viajan en dos pistas, con plataformas de pie al extremo de cada unidad. La resistencia del carro se logra al conectar las bandas elásticas codificadas con colores entre los carros y las ranuras en los extremos del armazón. Para ajustar la resistencia se cambia el color o número de tubo elástico que use. Revise nuevamente las Figuras A y B para aprender a instalar los tubos adecuadamente.

### Posiciones de inicio del carro

La estructura del CoreAlign permite que usted cree resistencia en el carro de diferentes maneras. Las configuraciones comunes incluyen:

Ambos carros unidos a la escalera al extremo del armazón. (**Figura D**)

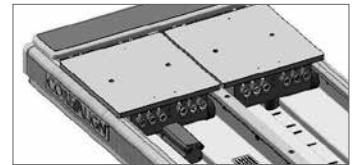


Figura D

Ambos carros unidos al extremo abierto del armazón. (**Figura E**)



Figura E

Un carro unido al extremo de la escalera y otro al extremo abierto del armazón. (**Figura F**)



Figura F

Ambos carros en una pista, con la tubería unida a cualquier extremo del armazón. (**Figura G**)



Figura G

Ambos carros en una pista con los carros unidos entre sí. (**Figura H**)

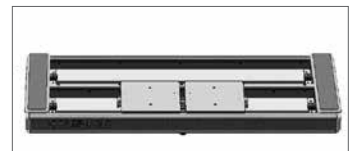


Figura H

## Ajustes a los tubos de resistencia

Para ajustar la resistencia, presione hacia abajo el pestillo en la plataforma de pie para liberar la tapa de la plataforma y levántela como se muestra en la **Figura I**.

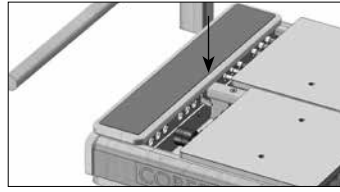


Figura I: Pestillo de palanca

Verá varios receptores de ranura de bandas debajo de la tapa, como se muestra en la **Figura J**.

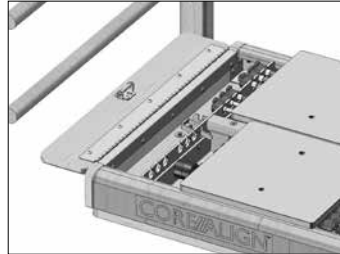


Figura J

- » Coloque y asegure la manija de banda en el extremo del tubo en la ranura que está directamente alineada con ésta.
- » Cuando tenga en posición todos los tubos que necesita, baje la tapa y asegúrese de escuchar un clic que indica que la plataforma de pie está asegurada.
- » Cada color de tubo representa un nivel diferente de resistencia. Durazno = ligero, Azul = medio, Gris = pesado
- » El número y peso específicos de los tubos necesarios para cada ejercicio se incluyen en la descripción del ejercicio. Para su seguridad, le recomendamos unir dos tubos cuando el carro esté en uso, esto a fin de minimizar la inestabilidad del carro si se rompe un tubo.

## Retén del carro y ajustes de bloqueo

Para limitar el recorrido del carro, ponga un bloque para retener el carro en la pista; para esto, coloque los 4 topes hacia el carro e inserte la pestaña en la ranura adecuada como se muestra en las **Figuras K, L**.

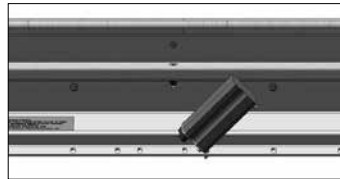


Figura K

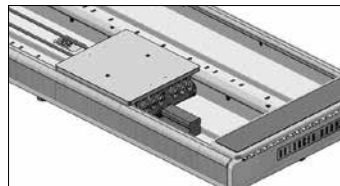


Figura L

Para bloquear el carro al extremo de la pista, coloque un bloque de retención en la pista con los 4 topes hacia el lado opuesto del carro e inserte la pestaña en la ranura que mantiene el carro seguro, como se muestra en la **Figura M**.

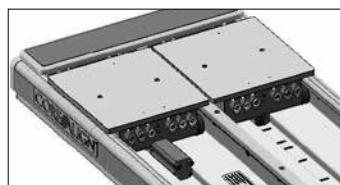


Figura M

## Accesorios del CoreAlign

Muchos de los ejercicios con el CoreAlign requieren los siguientes accesorios:

- » Una escalera de pared
- » Correas con manijas (incluidas)
- » Topes de retención para el carro (incluidos)
- » Escalera de pie independiente

Además de la unidad CoreAlign, los siguientes accesorios pueden añadirse al carro para ejercicios específicos:

- » Almohadilla de carro para las rodillas, los codos y antebrazos (incluidos)
- » Discos rotatorios
- » Topes para las manos y los pies (incluidos)

Dependiendo de los ejercicios y los usuarios, es posible que también necesite:

- » Una barra lateral de seguridad mientras se coloca de lado en el carro para estabilidad adicional de los principiantes
- » Una colchoneta de ejercicios
- » Una pelota terapéutica

## D. USO DE LAS MANIJAS Y LAS CORREAS

Varios ejercicios del CoreAlign (incluidos en las instrucciones de su CoreAlign) requieren manijas y correas de soporte opcionales. Para fijarlos a la escalera, coloque el extremo de bucle alrededor de la parte exterior de una clavija larga. Elija la altura deseada para las manijas y envuelva la cuerda alrededor de la escalera o la clavija hasta que alcance la longitud que desea. Para ajustar, simplemente mueva el extremo en bucle a una clavija diferente. Compruebe que estén seguros antes de usar.

## E. USO DE LOS TOPES

Los topes se incluyen para ayudar a sujetar las manos y los pies en los carros CoreAlign. Para instalarlos, coloque las dos clavijas al fondo del tope dentro de los agujeros en la parte superior del carro como se muestra en la **Figura O**. Si va a empujar los topes, oriéntelos de manera que usted empuje desde el borde de la clavija más alejada.



Figura O

## F. ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD Y CONTRAINDICACIONES

La seguridad y prevención de lesiones son la esencia del método CoreAlign y estas pautas de seguridad tienen por objeto crear conciencia y minimizar el peligro. Cuando use una unidad personalmente o con un cliente, es importante que usted entienda las consideraciones de seguridad para el CoreAlign a fin de crear una experiencia de ejercitación positiva.

En el entorno del estudio, es responsabilidad del instructor constatar que todos los ejercicios son seguros según la experiencia del estudiante con el CoreAlign, su condición física integral y cualesquiera lesiones o limitación de movimientos que pueda tener. Se deben observar los siguientes principios de seguridad, independientemente de la capacidad física del usuario.

## CONSIDERACIONES GENERALES DE SEGURIDAD

### **Mantener el equilibrio**

Debido a que el CoreAlign tiene dos carros móviles en los que usted se para, es importante prestar atención cuando sube y baja de la unidad y cuando cambia de posiciones en la unidad para no perder el equilibrio. Para minimizar el peligro, los usuarios deben sujetarse de uno de los peldaños de la escalera cuando suben y bajan y al cambiar de posición. Para los usuarios nuevos, lesionados, adultos mayores o que sufren de problemas de equilibrio, el instructor debe estabilizar el carro con el pie cuando el usuario sube o baja, o proveer una barra lateral que el usuario pueda utilizar para afirmarse.

### **Mantenga el control del carro en todo momento**

Para evitar que los pies se deslicen fuera del carro, para mantener un buen contacto entre los pies (o manos, antebrazos, etc.) y el carro en todo momento. Calce zapatos atléticos apropiados o coloque una almohadilla adhesiva entre su pie y el carro para verificar que el pie está seguro.

### **Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados del área de la pista durante el ejercicio**

Los carros pueden moverse rápidamente y con fuerza cuando los tubos están unidos. Mantenga las partes del cuerpo y otros objetos alejados del área de la pista en todo momento. Esto incluye ropa suelta, el cabello, cordones de zapatos desajustados o pantalones demasiado largos.

### **Rotura de los tubos de resistencia**

Los tubos de resistencia se pueden romper durante cualquier ejercicio. Por seguridad, siempre tenga 2 tubos en cada carro, semanalmente inspeccione si hay desgaste en los tubos, si lo hay, reemplácelos regularmente.

### **Uso sin supervisión**

Si el CoreAlign está ubicado en un área donde personas no entrenadas pueden intentar usarlo sin supervisión, guarde los carros y el armazón por separado para evitar el uso indebido de la unidad.

**Se debe prestar especial atención a las personas que presentan las siguientes condiciones:**

- » Mujeres embarazadas
- » Inestabilidad de las articulaciones o falta significativa de amplitud de movimiento
- » Cualquier lesión reciente
- » Problemas de equilibrio
- » Osteoporosis u osteopenia
- » Usuarios temerosos a los movimientos
- » Problemas de concentración, atención o comunicación
- » Cualquier condición médica con la que no es recomendable realizar actividades relacionadas con el deporte.

**Contraindicaciones**

No se recomienda su uso a personas con los siguientes problemas:

- » Cualquier problema de movilidad.
- » Si los ejercicios le causan dolor.
- » Una contraindicación para mujeres embarazadas\*

**\*Aviso:** Las mujeres embarazadas no deben usar el CoreAlign si:

- » No tienen suficiente experiencia con el uso del CoreAlign
- » Tienen historial de aborto involuntario
- » Se consideran de alto riesgo por cualquier razón

**G. LIMPIEZA DEL COREALIGN**

Diariamente limpie las pistas y ruedas con un paño húmedo.

El acabado de la bandeja de aluminio se desgastará con el tiempo. Esto se considera un desgaste normal y no afecta la funcionalidad de la máquina.

**Garantía**

El CoreAlign tiene una garantía de 5 años que excluye el desgaste de piezas mecánicas y de los tubos de resistencia. El número de serie está ubicado en la plataforma de pie.

**¿TIENE PREGUNTAS?**

Llame al número de soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES o al +1-916-388-2838.

**ENTRENAMIENTO**

Además de los ejercicios de muestra incluidos aquí, el entrenamiento completo del CoreAlign está disponible en **Balanced Body**®. Comuníquese con nosotros a 1-800-Pilates, +1 916-388-2838, o a pilates.com.

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

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

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

**El incumplimiento de estas instrucciones puede resultar en lesiones graves.**

## TODO EL EQUIPO

### Tensores y broches

Inspeccionar los tensores es crítico para mantener su equipo en condiciones de funcionamiento seguras. Los tensores deben ser inspeccionados semanal o mensualmente, dependiendo de la frecuencia de uso. Los tensores deben ser reemplazados después de 3,000 horas de uso. Por ejemplo, si su Reformer está en uso 30 horas cada semana, usted deberá reemplazar los tensores cada dos años. Los tensores desgastados o viejos pierden elasticidad y pueden romperse mientras están en uso. Un tensor que se rompe durante su uso puede causar lesiones.

**Inspeccione los tensores (semanal o mensualmente, dependiendo de la frecuencia de uso) para detectar posibles brechas y retorcimientos.** Trate de encontrar brechas y retorcimientos entre los muelles espirales cuando el tensor no está en uso. Es normal que el tensor tenga una brecha en el extremo cónico (algunas veces se crea una brecha cuando se inserta el gancho durante el proceso de fabricación). No deberá haber brechas en el cuerpo del tensor. Si ve brechas o retorcimientos en el cuerpo del tensor, descontinúe el uso de ese tensor inmediatamente. **Figura 1.**

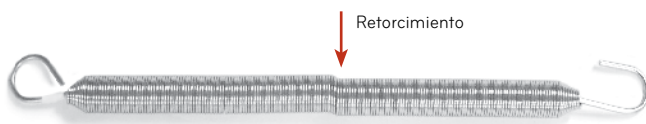


Figura 1

### Revise (mensualmente) los broches para detectar desgastes.

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

### Figura 2.



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

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

## ARMELLAS, TUERCAS Y PERNOS

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

## REFORMERS

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

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

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

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

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

### Tensores enganchados hacia abajo debajo del armazón.

Asegúrese de que la posición en que los tensores están enganchados es hacia abajo.

#### Figura 3.



Figura 3: Tensores enganchados hacia abajo

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

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

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

#### Figura 4.

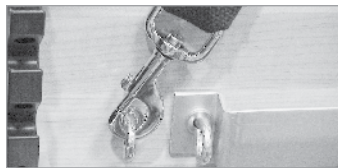


Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

## MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y PISTA DEL REFORMER

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

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

**Lubricación.** Son muy pocas las veces que los Reformers necesitan lubricación. Ocasionalmente, una rueda lateral puede rechinar. Si esto sucede, rocíe levemente una pequeña cantidad

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

### Los soportes de las barras para sujetar los pies

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

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

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

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

## MESA TRAPECIO (CADILLAC)

### Retiro de los pasadores de clavijas.

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



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

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

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



**T-pins** (Pasadores fijadores de liberación rápida). Las barras de empuje de Balanced Body se mueven verticalmente para acomodar una variedad de usuarios y de ejercicios. Los pasadores fijadores de liberación rápida dentro de la barra permiten este movimiento vertical. Asegúrese de que todos estos T-pins estén limpios y que sean fáciles de retirar. Si el T-pin se está atascando, cerciórese de que los tubos del marco están alineados con los agujeros de la PTB correctamente. Si nota desgaste en los T-pins, sírvase llamar a Balanced Body para reemplazarlos. Si el T-pin está rechinando, retírelo oprimiendo el botón en la cabeza del T-pin y colocando una gota de aceite 3-en-1 en la sección de la clavija que pasa a través del tubo y la PTB. Vuelva a insertar el T-pin. Verifique que los casquillos de la PTB (donde los T-pin se insertan a la PTB) estén limpios.

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



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

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

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

**Cómo posicionar la PTB para ejercicios con tensores inferiores.** Para ejercicios con tensores inferiores, la correa de seguridad debe fijarse de tal manera que el ángulo de la barra de empuje no sea menor a la posición 4 de un reloj. Esto limita el rango de la barra y previene que haga contacto potencial con el usuario.

## SILLAS

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

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

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

**Figura 7.** Si su silla es una Silla de Pedal Split-step de Balanced Body (Combo Chair), por favor considere actualizarse a la Cactus Springtree).

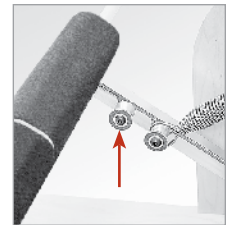


Figura 7: Arandela de fibra

## MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LA TAPICERÍA

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

**Desinfección.** La tapicería del equipo está recubierta con BeautyGard®, que ofrece protección antibacteriana. Si desea desinfección adicional, use cualquier pulverizador o solución desinfectante de venta al público, tales como Pine Sol® o Lysol®. Debido a que los desinfectantes podrán dejar un residuo de fragancia con el uso repetido, le recomendamos lavar el área desinfectada con agua limpia usando una esponja o paño suave.

## CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS PERNOS

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

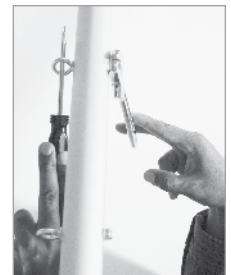


Figura 8: Use dos dedos para apretar las tuercas

Esta técnica ayudará a prevenir apriete excesivo, lo cual puede dañar las piezas de metal. **Figura 8.**

## INSPECCIÓN DEL EQUIPO Y REGISTRO DE MANTENIMIENTO

Le sugerimos que mantenga un registro de mantenimiento para cada parte del equipo. El registro debe incluir:

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

## PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, o si tiene preguntas, sírvase llamar:

Desde los EE.UU. y Canadá al: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Desde el Reino Unido y Sudáfrica al: 00 800 7220 0008

Desde Israel al: + 800 7220 0008

Desde otros lugares al: +1 916-388-2838

Correo electrónico: info@pilates.com

## PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

Todos los equipos	Diariamente	Semanalmente	Mensualmente	Trimestralmente
Inspeccione los tensores para ubicar posibles brechas y retorcimientos		✓	✓	
Revise los broches para determinar desgaste			✓	
Inspeccione las tuercas y los pernos para confirmar apriete			✓	
<b>Reformers</b>				
Limpie las ruedas y las pistas		✓		
Inspeccione los ganchos y las armellas de la barra de tensión				✓
Rote los tensores				✓
Inspeccione los cables				✓
Revise los soportes de las barras de pies				✓
Inspeccione las barras de tensión de un solo paso				✓

# Ejercicios

## Recomendados: Hoof

Hoof es el ejercicio más básico para integrar la fuerza de la extremidad inferior, estabilizar la pelvis y acostumbrarse a mover el CoreAlign. Normalmente es uno de los primeros ejercicios de la sesión ya que despierta las actividades de fuerza de las extremidades con un reto de bajo nivel. Aunque Hoof se considera un ejercicio básico puede significar un reto medio o alto para usuarios lesionados o sin experiencia.

### Categoría de Seguridad: Principiante

#### Accesorios:

- » Escalera/Unidad de Pared
- » Posición: Lado angosto cerca de la escalera o unidad de pared.

#### Resistencia:

- » Ligera, frente a la escalera/unidad



#### Posición Inicial:

- » De pie frente a la escalera o unidad de pared y sosteniendo una barra a la altura de la cintura.

#### Secuencia de Movimiento:

- » Mientras sostienes la posición neutra de la columna, pelvis y caderas en su posición neutra, flexiona la rodilla y levanta el talón mientras empujas el carro hacia atrás con los dedos (como mostrándole el talón a alguien atrás de ti).
- » Regresa a la posición inicial.
- » Alterna lados.
- » Repite 6 veces por cada lado.

#### Variaciones:

"Hands off": Quita las manos de la barra y colócalas en las caderas para aumentar el reto de balance y estabilidad.

#### Indicaciones e Imaginería:

- » Los brazos y las manos se mantienen relajados.
- » Mueve solamente la pierna inferior, manteniendo la rodilla alineada directamente bajo la cadera.
- » Al observarse de lado, ambas rodillas se mantienen en la misma línea.
- » Muévete con suavidad en ambas direcciones.
- » No inclines ni la pelvis ni el torso.
- » No extiendas la cadera que trabaja. Mantenla neutra.
- » No uses la fuerza superior para balancearte.
- » Coloca una almohadilla entre los muslos para facilitar la estabilidad de la cadera.

#### Propósito:

- » Reto de fuerza para la extremidad inferior.
- » Reto de movilidad de la extremidad inferior.
- » Entrenamiento de postura y orientación.

#### ¿PREGUNTAS?

Llama al Soporte Técnico de Balanced Body al +1-916-388-2838.

#### EL ENTRENAMIENTO COMPRENSIVO DE COREALIGN

Además de los ejercicios de muestra que aquí se presentan, está disponible el entrenamiento comprensivo de CoreAlign con **Balanced Body**®. Por favor contáctanos al 1-800-Pilates, +1 916-388-2838 o pilates.com.

# Side Split

El Side Split puede entrenar tanto la aducción como la abducción de cadera, dependiendo de la configuración de la resistencia.

**Categoría de Seguridad: Principiante**

**Accesorios:**

Escalera/Unidad de Pared

**Posición:** Lado angosto cerca de la escalera o unidad de pared con 20 cm de distancia.

**Resistencia:**

- » Para entrenar abducción:
  - › Principiantes e Intermedios - Media, frente a la escalera/ unidad.
  - › Avanzados-Alta, frente a la escalera/unidad.
- » Para entrenar aducción:
  - › Principiantes - Baja y cerca de la escalera.
  - › Intermedios - Ninguna.
  - › Avanzados - Baja en el otro lado de la unidad.



**Posición Inicial:**

- » Estando de pie y de costado a la escalera con el pie izquierdo en la plataforma.
- » Relaja el torso, hombros, cuello y brazos.

**Secuencia de Movimiento:**

- » Abduce ambas caderas y traslada la pelvis y el torso hacia la derecha.
- » Repite 6 veces hacia cada lado.

**Variaciones:**

- » Añade movimientos de rodilla, columna o extremidad superior.

**Indicaciones e Imaginería:**

- » Asegúrate que la pelvis esté en posición neutra, especialmente durante la fase de estiramiento.
- » Exhala durante las partes difíciles del ejercicio para facilitar la activación de los músculos estabilizadores de la pelvis.
- » El estiramiento más confortable se logra cuando la resistencia es ligeramente mayor al peso del cuerpo usando el efecto de Sentir que Flotas.
- » Los Principiantes y Usuarios con riesgo a caerse por seguridad deben tomar holgadamente el frente de la cuerda.
- » Las personas más flexibles pueden separar la unidad de la escalera o subir la pierna derecha a un nivel adecuado en la barra.
- » Personas excepcionalmente flexibles podrían preferir usar superficies anguladas en el carro y ejercicios duales de CoreAlign como el Forward Split DU y True Split.

**Ten cuidado con:**

- » La retroversión pélvica.
- » Esfuerzo desproporcional entre lados.
- » Perder la postura neutra del torso.
- » Tensión en el área del cuello.

**Propósito:**

- » Reto de fuerza para la extremidad inferior.
- » Reto de movilidad para la extremidad inferior.
- » Entrenamiento de postura y orientación.

# Chest Walking

**Categoría de Seguridad:** Principiante

**Core Align:** lado angosto cerca de la escalera.

**Cuerpo:** De espaldas a la escalera. Manos: a la altura de las caderas

**Resistencia:** 1 Azul o 1 Gris fijo al lado de la escalera

Chest Walking es un esfuerzo combinado del torso y la extremidad inferior que proporciona un estiramiento en el pecho y brazos. Es recomendable realizar una serie de ejercicios de espaldas a la escalera al comienzo.



## Posición Inicial:

- » Comienza de espaldas a la escalera con un pie en cada carro.
- » Coloca ambas manos con codos alargados y a la altura de la cadera sobre una hilera o en los postes de la escalera.

## Secuencia de Movimiento:

- » Fase de Movimiento:
  - › Desliza la pierna izquierda hacia delante mientras inclinas el torso ligeramente hacia atrás para estirar el pecho.
  - › Permite que el talón de atrás se levante pasivamente del carro.
- » Fase de Estiramiento:
  - › Siente el estiramiento entre el brazo izquierdo y la pierna derecha mientras estabilizas el torso.
- » Fase inversa:
  - › Manteniendo una postura alargada neutra, regresa a la posición inicial.
  - › Alterna de lados.
  - › Repite X4 cada lado.

## Puntos Claves:

- » Mueve todo el cuerpo como una unidad.
- » El estiramiento debe sentirse en el área del pecho o en el frente de los brazos.
- » Usa los músculos abdominales exhalando mientras la pierna empuja hacia el frente, para prevenir que se colapse el torso.
- » Mantén el frente de la cadera en neutro sin flexionar.
- » Mantén la cabeza en línea con el torso sin permitir que empuje hacia el frente conforme se mueva el torso.
- » No redondees los hombros.
- » Mantén las costillas cerradas y en línea con la pelvis conforme mueves la pierna hacia el frente.
- » Mantén neutra la columna lumbar sin permitir la hiperextensión de la espalda baja.

## Propósito:

- » Reto de estabilidad para el torso y la extremidad inferior.
- » Reto de movilidad para el torso y la extremidad inferior.
- » Entrenamiento de la postura y orientación.
- » Estiramiento del pecho y aspecto anterior del hombro.

