

REFORMER

.....
USAGE SAFETY GUIDE.....

Balanced Body, Inc.



 Balanced Body, Inc.
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

CE

Contact Us

1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

18575 Rev 2 | 2024 - 01

REFORMER SAFETY USAGE

Safety and the Universal Reformer



The Pilates Universal Reformer, is designed to teach the exercise repertoire of Joseph H. Pilates. All utilization must take the unique functionality and design of the Reformer into account as well as the skill, expertise and education of the instructor. **Exercises outside of the intended use may cause damage to the equipment and may be dangerous to the client.** Furthermore, exercises improperly taught may result in loss of balance, coordination and control of the client on the moving carriage and may lead to injury. The Pilates Universal Reformer is only to be used under the supervision of a Pilates instructor specifically trained in the safe use of the Reformer.

Balance. Coordination. Control.

One of the unique features of the Reformer is the utilization of springs as resistance against the travel and movement of the Reformer carriage. In order for exercises to be performed safely, three important conditions must always be met.

- User must always maintain and be aware of balance when on the Reformer.
- User movements must coordinate with the speed, timing and variability of the spring resistance.
- **⚠ User movements must be controlled and organized.** There should NEVER be slack in the ropes or bouncing of the springs.
- User should move within their ability, strength, and flexibility.



Control Front Advanced Exercise. Reformer movements are complex and client must always move with Balance, Control and Coordination.

Finding an Instructor

Working with a qualified Pilates instructor who is certified to train on the Pilates Reformer is an important component to learn how to use the Reformer safely and effectively. There are many Pilates education programs and it is important for users to be discerning. Look for instructors who have taken a certification with no less than 200 hours on the Reformer.

Spring Resistance

For many new to Pilates anticipation of the spring resistance needs to be trained and understood for safe utilization of the Reformer. In addition, understanding relative spring weights, how to change springs safely, how to check the springs for wear and how to move the spring bar are an integral part of spring safety specific to exercise transitions and set up. Ensuring that the springs are set up appropriately for the specific client, are set on the hooks to prevent detachment of the spring, and are understood in relationship to the movement of the carriage will decrease potential incidents and increase success for both client and instructor.

Check the springs regularly for wear and replace as needed. We recommend replacing springs every 2 years - 1 year for group fitness classes.



Check springs regularly for wear and replace as needed. We recommend replacing springs every 2 years - 1 year for group fitness classes.

Inexperienced Clients

Pilates exercises are integrated, complex motor learning exercises. Practice and experience are necessary to progress. Instructors, please be cautious with how quickly you progress your clients, if they can maintain balance, coordination and control then adding additional complexity is possible. Clients, please be patient with the learning process and understand the value of balance, coordination and control.

Exercise Set Up. Reformer Mounting and Dismounting



Potential injuries may occur during the transitions between exercises as clients mount and dismount the Reformer. Proper instruction for exercise set up, mounting and dismounting as per the balance, control and coordination needed for a particular exercise, and for transitions between exercises, is primary to ensuring user success and to mitigate accidents or incidents of concern. For instructors, it is important, when in doubt, to refer to instructional manual and for clients to understand the importance of seeking out highly qualified instruction.

The Sitting Box and Foot Strap



Mounting of the box for exercises seated, (Short Box Series), exercises supine, (Backstroke and Teaser), exercises prone, (Overhead Press and Swan), all require specific mounting and dismounting instructions. When the footstrap is required, please make sure it is properly secured to your Reformer (see individual Reformer setup instructions). The strap must maintain contact with the clients foot at all times. Please review instructional manual for more specifics regarding the sitting box and footstrap. Some general suggestions are included here.*



Short Box correct sitting position. When the box is placed horizontally on the carriage for Short Box exercises, the ends extend beyond the carriage platform. For safe mounting clients must always sit toward the center of the box.



Short Box incorrect sitting position. When the box is placed horizontally do not sit on the edges of the box, the box will tip.



Short Box correct strap position. Make Sure the footstrap is securely attached to the Reformer and the foot is in contact with the strap at all times.



Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

* Sitting Boxes are designed for sitting, lying and standing. It is not designed for jumping, stomping or step aerobic type activity.

The Ropes

The Rope adjustments and locking mechanisms differ from Reformer to Reformer. Safe utilization of the ropes require they are installed correctly. For all Reformers except the A2, ensure rope is threaded through eye straps and cam cleats as pictured. As for the A2, the locking mechanism is underneath the carriage. Make sure the ropes are secure prior to movement.



Picture of rope cleats

Standing Exercises



Standing exercises are part of the Pilates repertoire and are functional and integral to a complete exercise experience. However, standing on a moving carriage is complex, potentially dangerous and must be handled with appropriate caution. When possible, instructors are encouraged to spot and provide assistance. All other utilization must be done with caution, after the clients abilities have been assessed, and when instructor and client have created a level of trust and communication to minimize any potential loss of balance, coordination and control. Use of stability props, such as gondola poles, ballet bars or personal assistance, are encouraged as client is learning and based on client ability.



Standing Side Splits with Gondola Pole or spotter

Working off the Back End



There are some lovely contemporary exercise opportunities from the back end (riser end) of the Reformer. However, extreme caution is required. Do not let go or lose of contact with the carriage when the carriage pulled to the back end and the springs are extended fully. This will result in high velocity impact on the front end (footbar end) of the Reformer which may result in potential damage to the frame, bumpers, spring mechanism and more. Sitting, kneeling and pulling while on the long box prone are all possible from the back end. Caution is required.

The Footbar



There are many different footbars and depending on which Reformer you have the footbar may or may not have a locking mechanism. Please, make sure to always check that the footbar is in a secure position and if there is a locking mechanism that it is locked and secure.



The Allegro 1 Footbar has several locking positions. Please consult your Reformer's manual as footbars differ between Reformer models and options.

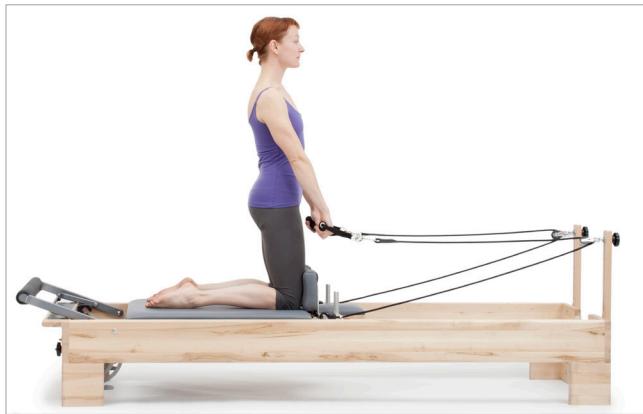
Set and Check

Whenever making any adjustments to the Reformer (ropes, footbar, risers) always set and check before using.

High Kneeling Exercises



Chest Expansion - The exercise Chest Expansion is a staple in the Pilates repertoire. It is considered an intermediate to advanced exercise because it requires upright balance on the moving carriage. Clients are facing the riser and the timing as a client moves and pulls the springs may create instability. When there is too little resistance, user may pull with too much force, the carriage will free roll and they may lose balance. Where there is too much resistance a client may find themselves losing balance and being pushed forward. **Please spot and use caution** until clients are comfortable with the exercise. **⚠ Standing facing risers with hands in straps is not recommended as there is a potential risk of falling and injury.**



Chest Expansion*

Kneeling Arms facing the footbar - This exercise can quickly become unsafe for clients. **⚠ We do not recommend this exercise kneeling or standing as there is a potential risk of falling and injury.** Also use caution when clients are in low kneeling as the position may be uncomfortable leading to clients adjusting and potentially losing balance.



⚠ Kneeling Arms Facing Footbar. We do not recommend as balance, control and coordination may be a challenge to maintain – there is a potential risk of falling and injury.

Ballistic Movements



Ballistic movements result in slack in the straps and a momentary floating of the carriage, an almost feeling of momentary weightlessness. When the straps become taught the resistance is reengaged. If not anticipated it may create stress in joints, a loss of control or balance for the user. **Under no circumstance should the carriage ever bang against the bumpers or against the back end.** Controlling movements is key to the success of Pilates conditioning and training.

Group Reformer

When teaching group, or taking a group Reformer class, it is important to ascertain the instructional quality of the teachers, the value that is placed on solid Pilates foundations and repertoire and the organizational philosophy on teaching Pilates. Maintaining Balance, Coordination and Control are key to successful and safe group Reformer class experiences.

Listening, the Client / Instructor relationship

In order to maximize the positive conditioning of the Pilates repertoire and Pilates inspired exercises, it is important for client and instructor to establish a good working relationship based on mutual trust and communication. If client indicates concern, caution or general discomfort, it is important to listen, assess and adapt as needed. Creating an environment for the client to share their experience on the Reformer will be key to making sure they are moving within safe ranges of motion, are moving safely and the exercise choices are effective and appropriate for their body.

Reformer Maintenance

Keeping your Reformer in good condition is key to keeping it working optimally for you and for your clients. The Safety Guide document included with your equipment has recommended schedules for inspection and replacement of wear parts. Balanced Body also offers an optional maintenance log that you may find helpful. Please follow recommended maintenance schedules and practices to optimize your Reformer's performance.

APPROVED EXERCISES AND POSITIONS

The following exercises and positions are generally considered to be safe when performed as directed by an instructor specifically trained on the use of the Reformer. While this list does not reflect every Pilates Reformer Exercise it represents safe primary exercises and body positions. Exercises and body positions which are not included on this list may not have been tested for safety and may cause injury to the user or damage to the equipment.

BEGINNER SUPINE EXERCISES



Supine feet on the footbar. Footwork Series



Supine feet on the footbar. Bridging



Supine feet on the footbar. Pelvic Lift



Supine arms in straps. Arm Series, Hundred



Supine feet on the footbar. Feet in Straps



Supine feet on the footbar. Jumping.

INTERMEDIATE SUPINE EXERCISES

Intermediate exercises add complexity and user must first establish level of competency before attempting.



Supine on the box. Coordination and Teaser.



Short Spine and Long Spine.



Semi Circle

ADVANCED SUPINE EXERCISES / REVERSE PLANK

Advanced exercises add multiplanar complexity, increased balance and coordination challenges. Before attempting advanced exercises user should first obtain a high degree of skill and competence from a trained and qualified instructor.



Long Back Stretch. Advanced exercises require spotting and instruction



Jackknife. Advanced exercises require spotting and instruction



Control Back/Slide and Tendon Stretch. Advanced exercises require spotting and instruction.

APPROVED EXERCISES AND POSITIONS

The following exercises and positions are generally considered to be safe when performed as directed by an instructor specifically trained on the use of the Reformer. While this list does not reflect every Pilates Reformer Exercise it represents safe primary exercises and body positions. Exercises and body positions which are not included on this list may not have been tested for safety and may cause injury to the user or damage to the equipment.

KNEELING EXERCISES



Kneeling sitting back on heels



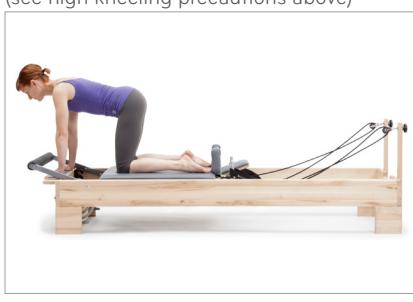
High Kneeling Facing Riser. Chest Expansion
(see high kneeling precautions above)*



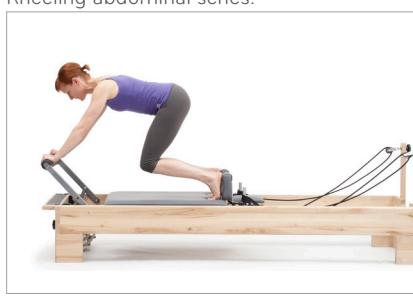
Kneeling on all fours facing the risers.
Kneeling abdominal series.



Kneeling facing the footbar. Down Stretch.



Kneeling facing the footbar. All Fours
Abdominal series.



Kneeling facing the footbar. Knee Stretch
Series.

ADVANCED KNEELING EXERCISES

Advanced exercises add multiplanar complexity, increased balance and coordination challenges. Before attempting advanced exercises user should first obtain a high degree of skill and competence from a trained and qualified instructor.



High Kneeling Facing Side Series.



High Kneeling Facing Side Series.



High Kneeling Facing Risers. Thigh Stretch

APPROVED EXERCISES AND POSITIONS

The following exercises and positions are generally considered to be safe when performed as directed by an instructor specifically trained on the use of the Reformer. While this list does not reflect every Pilates Reformer Exercise it represents safe primary exercises and body positions. Exercises and body positions which are not included on this list may not have been tested for safety and may cause injury to the user or damage to the equipment.

SEATED EXERCISES



Seated Arm Work. Feet extended out in front.



Stomach Massage Series



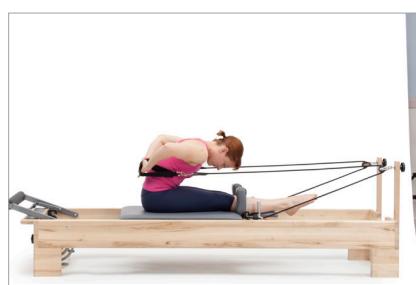
Seated arm work facing risers. Legs Crossed.



Seated arm work facing risers. Legs extended.



Seated Roll Down. Knees Bent



Rowing Series. All Rowing exercises.



Seated on the Short Box Flat Back.



Seated on the Short Box Round Back



Seated on the Short Box Obliques

APPROVED EXERCISES AND POSITIONS

ADVANCED SEATED EXERCISE

Advanced exercises add multiplanar complexity, increased balance and coordination challenges. Before attempting advanced exercises user should first obtain a high degree of skill and competence from a trained and qualified instructor.



Seated on the Short Box. Climb a Tree (not pictured) and Advanced Abdominals



Seated on the Short Box. Backstroke (not pictured) and Teaser.



Seated on the Short Box. Horseback

SEATED LATERAL AND SIDE PLANK EXERCISES



Seated Mermaid and Cleopatra (not pictured)



Short Box Dive for a Pearl and Mermaid

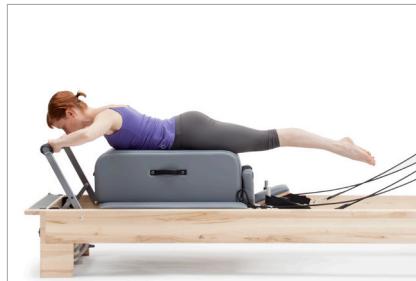


Side Plank. Star

APPROVED EXERCISES AND POSITIONS

The following exercises and positions are generally considered to be safe when performed as directed by an instructor specifically trained on the use of the Reformer. While this list does not reflect every Pilates Reformer Exercise it represents safe primary exercises and body positions. Exercises and body positions which are not included on this list may not have been tested for safety and may cause injury to the user or damage to the equipment.

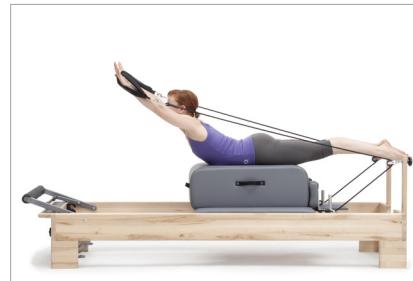
PRONE/PLANK EXERCISES



Long Box Overhead Press



Long Box Swan



Breast Stroke



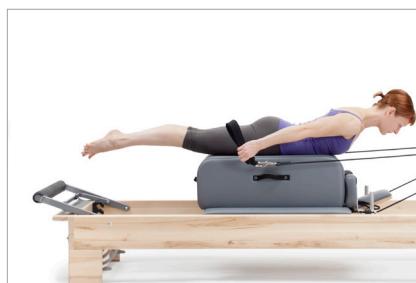
Long Stretch Series



Up Stretch



Arabesque



Pulling Straps Series



Elephant

ADVANCED PRONE EXERCISES WITH LONG BOX

Advanced exercises add multiplanar complexity, increased balance and coordination challenges. Before attempting advanced exercises user should first obtain a high degree of skill and competence from a trained and qualified instructor.



Long Box Grasshopper



Long Box Swan



Long Box Hamstring Curl / Rocking

APPROVED EXERCISES AND POSITIONS

ADVANCED PRONE / PLANK EXERCISES

Advanced exercises add multiplanar complexity, increased balance and coordination challenges. Before attempting advanced exercises user should first obtain a high degree of skill and competence from a trained and qualified instructor.



Control Front



Snake and Twist

APPROVED EXERCISES AND POSITIONS

STANDING EXERCISES

The following exercises and positions are generally considered to be safe when performed as directed by an instructor specifically trained on the use of the Reformer. While this list does not reflect every Pilates Reformer Exercise it represents safe primary exercises and body positions. Exercises and body positions which are not included on this list may not have been tested for safety and may cause injury to the user or damage to the equipment. Standing exercises require particular focus and spotting is recommended. Client must always maintain balance, control and coordination of movement.



Standing Side Splits



Eve's Lunge and Standing Lunge Series

ADVANCED STANDING EXERCISES

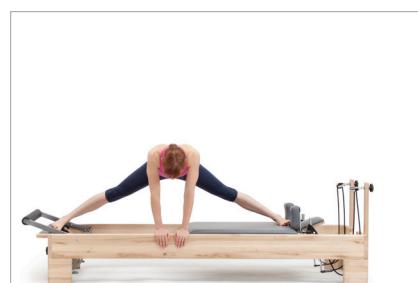
Advanced exercises add multiplanar complexity, increased balance and coordination challenges. Before attempting advanced exercises user should first obtain a high degree of skill and competence from a trained and qualified instructor.



Splits Facing Footbar



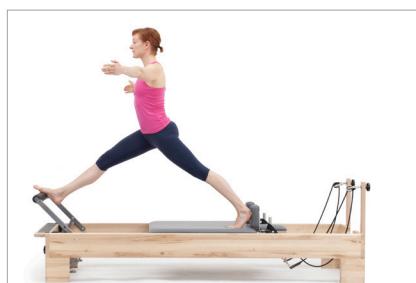
Splits Facing Risers



Advanced Side Split

SUPER ADVANCED USE EXTREME CAUTION

Advanced exercises add multiplanar complexity, increased balance and coordination challenges. Before attempting advanced exercises user should first obtain a high degree of skill and competence from a trained and qualified instructor.



Front Splits Upright



Back Splits Upright

REFORMER

.....
GUÍA DE USO SEGURO

Balanced Body, Inc.



 Balanced Body, Inc.
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

CE

Contact Us

1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

18575 Rev 2 | 2024 - 01

USO SEGURO DEL REFORMER

Seguridad y el Universal Reformer

El aparato de ejercicios: Universal Reformer se ha diseñado para enseñar los distintos ejercicios de Joseph H. Pilates. Todo uso del aparato tiene que tener en cuenta la funcionalidad y el diseño únicos del Reformer, así como la habilidad, experiencia y educación del instructor. **Los ejercicios fuera del uso previsto pueden dañar el equipo y ser peligrosos para el cliente.** Además, los ejercicios enseñados de forma incorrecta pueden provocar en el cliente una pérdida de equilibrio, coordinación y control sobre el carro y causar lesiones. El Pilates Universal Reformer únicamente se puede utilizar bajo la supervisión de un instructor específicamente formado en el uso seguro del Reformer.

Equilibrio. Coordinación. Control.

Una de las particularidades del Reformer es la utilización de muelles como resistencia contra el deslizamiento y desplazamiento del carro del Reformer. Para que los ejercicios se realicen con seguridad, deben cumplirse siempre tres condiciones importantes.

- El usuario siempre debe mantener y ser consciente del equilibrio cuando utilice el Reformer.
- Los movimientos del usuario deben coordinarse con la velocidad, el tiempo y la propia variación de la resistencia del muelle.
-  Los movimientos del usuario deben ser controlados y organizados. NUNCA debe haber holgura en las cuerdas ni rebote de los muelles.
- El usuario debe moverse en la medida de su capacidad, fuerza y flexibilidad.



Ejercicio avanzado control frontal. Los movimientos en el Reformer son complejos y el cliente se tiene que mover siempre con equilibrio, control y coordinación.

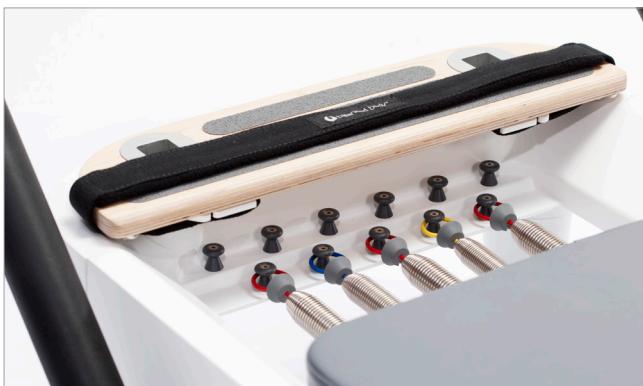
Encontrar un instructor

Trabajar con un instructor de pilates que esté cualificado para entrenar con el aparato Pilates Reformer es un elemento importante para aprender a utilizar el Reformer de manera segura y efectiva. Existen muchos programas educativos de pilates y es importante que los usuarios sean selectivos. Se recomienda buscar instructores que tengan una certificación de al menos 200 horas en el Reformer.

Resistencia de los muelles

Para los nuevos en el mundo del pilates, se necesita entrenar y entender la anticipación a la resistencia de los muelles para un uso seguro del Reformer. Además, comprender el peso relativo de los muelles, cómo cambiarlos de forma segura, poder comprobar su desgaste y cómo mover la barra de muelles son partes fundamentales en la seguridad de los muelles. En concreto para las transiciones y la preparación de los ejercicios. Asegurarse de que los muelles están correctamente instalados para el cliente en cuestión, de que estén colocados en los ganchos para evitar que se suelten y que se ajusten al movimiento del carro, disminuirá posibles incidentes e incrementará el éxito para el cliente e instructor.

Compruebe periódicamente el desgaste de los muelles y sustitúyalos si es necesario. Recomendamos cambiar los muelles cada 2 años, 1 año si se utiliza en clases grupales de fitness.



Compruebe periódicamente el desgaste de los muelles y sustitúyalos si es necesario. Recomendamos cambiar los muelles cada 2 años, 1 año en clases grupales de fitness.

Clientes inexpertos

Los ejercicios de pilates exigen un aprendizaje motor complejo e integrado. La práctica y la experiencia se hacen necesarias para progresar. Por favor, instructores, tengan cuidado con la rapidez que hagan progresar a sus clientes. Si estos pueden mantener el equilibrio, la coordinación y el control, será posible incrementar la dificultad. Por favor, clientes, sean pacientes con el proceso de aprendizaje y comprendan el valor del equilibrio, la coordinación y el control.

Preparación de los ejercicios. Montaje y desmontaje del Reformer

Pueden producirse posibles lesiones durante las transiciones entre ejercicios, ya que los clientes tienen que montar y desmontar el Reformer. Es primordial para garantizar el éxito y mitigar los accidentes o incidentes preocupantes, una formación adecuada en cómo preparar los ejercicios y cómo montar y desmontar según el equilibrio, control y coordinación necesarios para un ejercicio en específico. Para los instructores, es importante que cuando se tengan dudas se consulte el manual de instrucciones y para los clientes entender la importancia de buscar instructores altamente cualificados.

Caja para sentarse y correa de pies

El montaje de la caja para los ejercicios sentados (serie de caja corta), ejercicios supinos (Backstroke y Teaser) y ejercicios pronos (Overhead Press y cisne) requiere de instrucciones de montaje y desmontaje para cada tipo de ejercicio. Por favor, asegúrese de que esté bien fijada la correa a su Reformer cuando esta sea necesaria (consulte las instrucciones individuales de preparación del Reformer). La correa tiene que estar en contacto con los pies del cliente en todo momento. Por favor, revise el manual de instrucciones para más información sobre la caja para sentarse y la correa de pies. Se incluyen más abajo algunas sugerencias generales.*



Posición de sentado correcta para caja corta. Cuando se coloque la caja horizontalmente sobre el carro para los ejercicios con caja pequeña, los extremos tienen que sobresalir de la plataforma del carro. Para un uso seguro los clientes se tienen que sentar cerca del centro de la caja.



Posición de sentado incorrecta para caja corta. Cuando la caja se coloque horizontalmente, no sentarse en los extremos de la caja, ya que esta volcará.



Posición correcta de la correa en caja corta. Asegúrese de que la correa de los pies esté firmemente sujetada al Reformer y que la correa esté en contacto con el pie en todo momento.



Colocación correcta del cuerpo y la caja larga. Para ejercicios avanzados como el Teaser de caja larga, es importante que la caja se coloque correctamente en el Reformer y que la posición corporal sea óptima para mantener el equilibrio, el control y la coordinación durante el ejercicio.

*  Las cajas para sentarse están diseñadas para sentarse, tumbarse y ponerse de pie. No están diseñadas para saltar, pisotear o realizar actividades de tipo aeróbico.

Las cuerdas

Los ajustes de las cuerdas y los mecanismos de bloqueo varían de un Reformer a otro. El uso seguro de las cuerdas requiere que estén bien instaladas. Asegúrese en todos los modelos de Reformer excepto el A2, que la cuerda pase por las abrazaderas metálicas y de leva, como se puede ver en la imagen. En cuanto al modelo A2, el mecanismo de bloqueo está por debajo del carro. Asegúrese de que las cuerdas estén bien sujetas antes del movimiento.

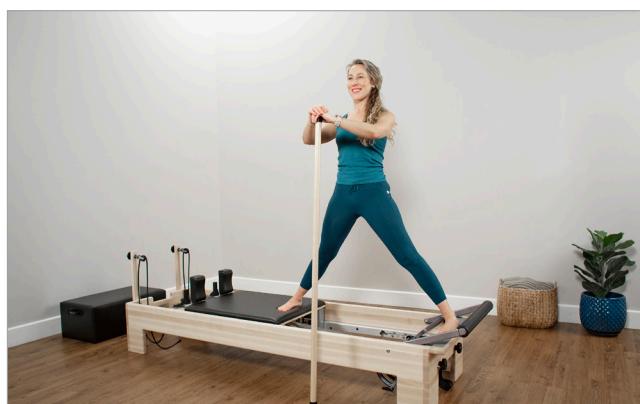


Imagen con las abrazaderas de la cuerda

Los ejercicios de pie



Los ejercicios de pie son parte del repertorio de pilates y son parte funcional e integral para una experiencia de ejercicio completa. Sin embargo, permanecer de pie sobre un carro en movimiento es difícil, potencialmente peligroso y debe irse con precaución. Si es posible, se anima a los instructores a observar y prestar ayuda en caso necesario. Todo uso adicional debe hacerse con precaución y, una vez se hayan comprobado las habilidades del cliente y se haya formado un vínculo de confianza y comunicación entre cliente e instructor que ayude a minimizar cualquier posible pérdida de equilibrio, coordinación y control. Se fomenta el uso de elementos de estabilidad como barras largas de madera, barras de ballet o asistencia personal, según la habilidad del cliente.



Standing Side Splits con barra larga de madera o alguien observe

Entrenar desde la parte de atrás



Existen algunas oportunidades bonitas de ejercicio actuales desde la parte trasera (la parte de los elevadores) del Reformer. No obstante, se requiere precaución extrema. No suelte ni pierda contacto con el carro cuando este tire hacia la parte trasera y los muelles estén completamente extendidos. Esto causará un impacto de alta velocidad en la parte delantera (la parte de la barra de pies) del Reformer, que puede causar un daño potencial en el marco, topes y el mecanismo de los muelles y mucho más. Sentarse, ponerse de rodillas y tirar del extremo recostado en posición prona sobre la caja larga es posible desde la parte trasera.

La barra de pies



Existen diferentes barras de pies y dependiendo del Reformer que se posea la barra de pies puede o no tener un mecanismo de bloqueo. Por favor, asegúrese siempre de comprobar que la barra de pies se encuentre en una posición segura y si hay un mecanismo de bloqueo, que esté bloqueado y asegurado.



La barra de pies Allegro 1 tiene varias posiciones de bloqueo. Consulte su manual de Reformer, ya que las barras de pies difieren entre los modelos y opciones del Reformer.

Ajustar y comprobar

Siempre que se haga algún ajuste al Reformer (cuerdas, barra de pies, elevadores) ajuste y compruebe antes de utilizar.

Ejercicios de High Kneeling (rodillas altas)

El **chest expansion** (expansión de pecho) es un elemento básico en el pilates. Se considera un ejercicio de nivel intermedio a avanzado porque requiere equilibrio en el carro móvil. Los clientes miran de cara al elevador y en el momento en que se mueven y tiran de los muelles, pueden crear inestabilidad. Cuando haya muy poca resistencia, el usuario puede excederse tirando y perder equilibrio al desplazarse libremente el carro. Cuando haya demasiada resistencia, el cliente puede perder el equilibrio y ser empujado hacia delante. **Por favor, vigile y vaya con precaución** hasta que los clientes se sientan cómodos con el ejercicio.  **No se recomienda estar de pie mirando de cara a los elevadores con las manos en las correas, ya que hay un riesgo potencial de caída y lesiones.**



Chest Expansion*

Kneeling Arms (ejercicio de brazos arrodillado) de cara a la barra de pies. Este ejercicio puede convertirse en peligroso para los clientes.  **No recomendamos este ejercicio de rodillas o de pie, puesto que existe el riesgo potencial de caída y lesiones.** También precaución cuando los clientes se encuentren en posición low kneeling (rodilla baja), ya que puede ser incómoda provocando que los clientes se reposicionen y puedan perder el equilibrio.



 **Kneeling Arms de cara a la barra de pies.** No recomendamos este ejercicio, ya que puede ser un reto mantener el equilibrio, control y coordinación y existe un riesgo potencial de caída y lesiones

Ejercicios balísticos

Estos ejercicios provocan holgura en las correas y una flotación momentánea del carro, provocando casi una sensación de ingravidez momentánea. Cuando las correas se tensan, la resistencia se reactiva. Si esto no se prevé, puede crear tensión en las articulaciones y falta de control y equilibrio en el usuario. **En ningún caso, el carro debe chocar contra el tope o la parte trasera.** Controlar los movimientos es clave para el éxito del acondicionamiento y ejercicio en pilates.

Reformer para grupos

Cuando se enseñe o se reciba una clase de Reformer en grupo, es importante determinar la calidad instruccional de los profesores, el valor que se da a las fundaciones y repertorio del pilates y la filosofía organizacional en impartir pilates. Mantener el equilibrio, coordinación y control es clave para una experiencia exitosa y segura en una clase en grupo de Reformer.

Escuchar, relación entre cliente e instructor

Para maximizar un acondicionamiento positivo del repertorio de pilates y de los ejercicios inspirados en pilates, es importante que el cliente y el instructor logren una buena relación de trabajo basada en la confianza mutua y la comunicación. Si el cliente indica inquietud, precaución o incomodidad general, es importante escuchar, evaluar y adaptar lo necesario. Crear un entorno que permita al cliente compartir su experiencia en el Reformer será clave para asegurarse de que se mueve dentro de unos rangos de movimiento seguros y que los ejercicios elegidos son eficaces y adecuados para su cuerpo.

Mantenimiento del Reformer

Mantener su Reformer en buenas condiciones es clave para un funcionamiento óptimo para todos. El documento guía de seguridad incluido en su equipamiento tiene programaciones recomendadas para la inspección y reemplazo de las partes desgastadas. Balanced Body también ofrece un registro de mantenimiento opcional que puede resultarle útil. Siga la programación recomendada y las prácticas de mantenimiento para optimizar el rendimiento de su Reformer.

EJERCICIOS APROBADOS Y POSICIONES

Los siguientes ejercicios y posiciones se consideran generalmente seguras cuando se realizan marcadas por un instructor específicamente entrenado en el uso del Reformer. Aunque esta lista no representa todos los ejercicios de pilates del Reformer trata los ejercicios y posiciones corporales principales más seguras. Los ejercicios y las posiciones corporales que no están incluidas en esta lista pueden que no se hayan comprobado por seguridad y pueden causar lesiones al usuario o daño al equipamiento.

EJERCICIOS DE AGARRE SUPINO DE PRINCIPIANTE



Pies en posición supina en la barra de pies.
Serie de trabajo de piernas



Pies en posición supina en la barra de pies.
Puente



Pies en posición supina en la barra de pies.
Elevación de pelvis



Brazos en posición supina en la caja. Serie
de brazos, Cien



Pies en posición supina en la barra de pies.
Pierna con correa



Pies en posición supina en la barra de pies.
Salto.

EJERCICIOS SUPINOS INTERMEDIOS

Los ejercicios intermedios tienen mayor complejidad y el usuario debe establecer primero nivel de competencia antes de intentarlo.



En posición supina en la caja. Coordinación
y Teaser.



Short spine y long spine.



Semicírculo

EJERCICIOS DE AGARRE SUPINO AVANZADOS / PLANCHA INVERSA

Los ejercicios avanzados añaden una complejidad multiplanar y suponen un mayor reto de equilibrio y coordinación. Antes de intentar realizar estos ejercicios avanzados, el usuario debería obtener un mayor grado de habilidad y competencia de un instructor formado y cualificado.



Long back stretch. Los ejercicios avanzados
necesitan vigilancia e instrucción



La navaja. Los ejercicios avanzados
necesitan vigilancia e instrucción



Control Back/Slide y Tendon Stretch. Los
ejercicios avanzados necesitan vigilancia e
instrucción.

EJERCICIOS APROBADOS Y POSICIONES

Los siguientes ejercicios y posiciones se consideran generalmente seguras cuando se realizan marcadas por un instructor específicamente entrenado en el uso del Reformer. Aunque esta lista no representa todos los ejercicios de pilates del Reformer trata los ejercicios y posiciones corporales principales más seguras. Los ejercicios y las posiciones corporales que no están incluidas en esta lista pueden que no se hayan comprobado por seguridad y pueden causar lesiones al usuario o daño al equipamiento.

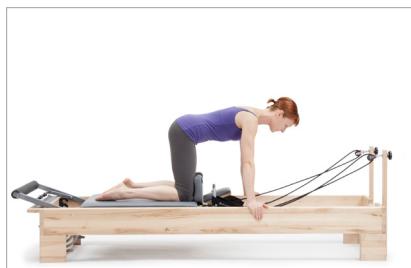
EJERCICIOS DE RODILLA



Kneeling sitting back on heels.



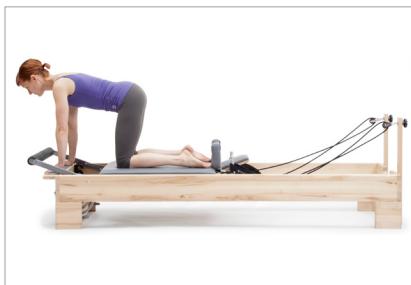
High Kneeling Facing Riser. Expansión de pecho (vea en páginas anteriores las precauciones con los ejercicios de high kneeling)*



Kneeling on all fours Facing Riser. Kneeling abdominal series.



Kneeling facing the footbar. Down Stretch.



Kneeling facing the footbar. All Fours Abdominal series.



Kneeling facing the footbar. Knee Stretch Series.

EJERCICIOS DE RODILLA AVANZADOS

Los ejercicios avanzados añaden una complejidad multiplanar y suponen un mayor reto de equilibrio y coordinación. Antes de intentar realizar estos ejercicios avanzados, el usuario debería obtener un mayor grado de habilidad y competencia de un instructor formado y cualificado.



High Kneeling Facing Side Series.



High Kneeling Facing Side Series.



High Kneeling Facing Riders. Thigh Stretch

EJERCICIOS APROBADOS Y POSICIONES

Los siguientes ejercicios y posiciones se consideran generalmente seguras cuando se realizan marcadas por un instructor específicamente entrenado en el uso del Reformer. Aunque esta lista no representa todos los ejercicios de pilates del Reformer trata los ejercicios y posiciones corporales principales más seguras. Los ejercicios y las posiciones corporales que no están incluidas en esta lista pueden que no se hayan comprobado por seguridad y pueden causar lesiones al usuario o daño al equipamiento. Los ejercicios de pie necesitan una atención particular y se recomienda la vigilancia. Los clientes tienen que mantener el equilibrio, el control y la coordinación de movimientos.

EJERCICIOS DE SENTADO



Trabajo de brazos sentado. Piernas extendidas al frente.



Serie de masaje de estómago



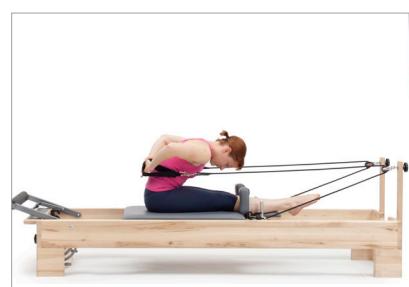
Trabajo de brazos sentado de cara a los elevadores. Piernas cruzadas.



Trabajo de brazos sentado de cara a los elevadores. Piernas extendidas.



Seated Roll Down. Rodillas flexionadas



Series de remo. Todos los ejercicios de remo.



Sentado en la caja pequeña Flat Back.



Sentado en la caja pequeña Round Back

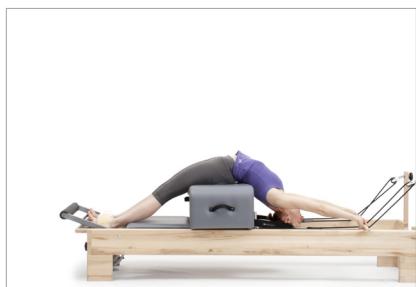


Sentado en la caja pequeña Oblicuos

POSICIONES Y EJERCICIOS APROBADOS

EJERCICIOS DE SENTADO AVANZADOS

Los ejercicios avanzados añaden una complejidad multiplanar y suponen un mayor reto de equilibrio y coordinación. Antes de intentar realizar estos ejercicios avanzados, el usuario debería obtener un mayor grado de habilidad y competencia de un instructor formado y cualificado.



Sentado en la caja pequeña. Climb a Tree (no en la imagen) y abdominales avanzados



Sentado en la caja pequeña. Backstroke (no en la imagen) y Teaser.



Sentado en la caja pequeña. Montar a caballo

EJERCICIOS DE SENTADO LATERAL Y PLANCHA LATERAL



La sirena sentado y Cleopatra (no en la imagen)



Dive for a Pearl y sirena en caja corta



Plancha lateral. La estrella

EJERCICIOS Y POSICIONES APROBADAS

Los siguientes ejercicios y posiciones se consideran generalmente seguras cuando se realizan marcadas por un instructor específicamente entrenado en el uso del Reformer. Aunque esta lista no representa todos los ejercicios de pilates del Reformer trata los ejercicios y posiciones corporales principales más seguras. Los ejercicios y las posiciones corporales que no están incluidas en esta lista pueden que no se hayan comprobado por seguridad y pueden causar lesiones al usuario o daño al equipamiento.

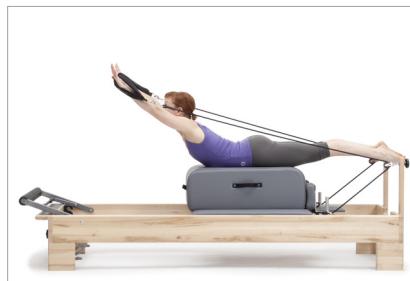
EJERCICIOS DE AGARRE PRONO/PLANCHA



Long Box Overhead Press



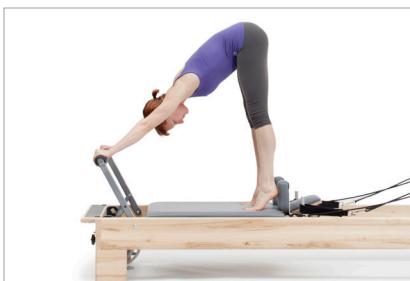
Cisne en caja larga



Extensión dorsal



Long Stretch Series



Up Stretch



Arabesco



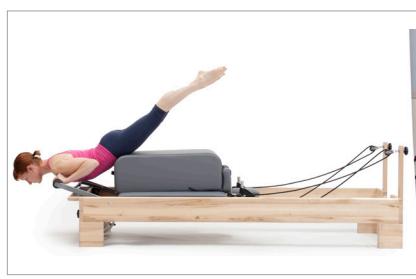
Pulling Straps Series



Elefante

EJERCICIOS DE AGARRE PRONO AVANZADOS CON CAJA LARGA

Los ejercicios avanzados añaden una complejidad multiplanar y suponen un mayor reto de equilibrio y coordinación. Antes de intentar realizar estos ejercicios avanzados, el usuario debería obtener un mayor grado de habilidad y competencia de un instructor formado y cualificado.



Saltamontes en caja larga



Cisne en caja larga



Long Box Hamstring Curl / Rocking

EJERCICIOS Y POSICIONES APROBADAS

EJERCICIOS DE AGARRE PRONO/PLANCHA

Los ejercicios avanzados añaden una complejidad multiplanar y suponen un mayor reto de equilibrio y coordinación. Antes de intentar realizar estos ejercicios avanzados, el usuario debería de obtener un mayor grado de habilidad y competencia de un instructor formado y cualificado.



Control Frontal



La serpiente con torsión

POSICIONES Y EJERCICIOS APROBADOS

EJERCICIOS DE PIE

Los siguientes ejercicios y posiciones se consideran generalmente seguras cuando se realizan marcadas por un instructor específicamente entrenado en el uso del Reformer. Aunque esta lista no representa todos los ejercicios de pilates del Reformer trata los ejercicios y posiciones corporales principales más seguras. Los ejercicios y las posiciones corporales que no están incluidas en esta lista pueden que no se hayan comprobado por seguridad y pueden causar lesiones al usuario o daño al equipamiento. Los ejercicios de pie necesitan una atención particular y se recomienda la vigilancia. Los clientes tienen que mantener el equilibrio, el control y la coordinación de movimientos.



Split lateral de pie



Eve's Lunge y estocada de pie

EJERCICIOS AVANZADOS DE PIE

Los ejercicios avanzados añaden una complejidad multiplanar y suponen un mayor reto de equilibrio y coordinación. Antes de intentar realizar estos ejercicios avanzados, el usuario debería obtener un mayor grado de habilidad y competencia de un instructor formado y cualificado.



Split de cara a la barra de pies



Split de cara a los elevadores



Split lateral avanzado

USO MUY AVANZADO PRECAUCIÓN EXTREMA

Los ejercicios avanzados añaden una complejidad multiplanar y suponen un mayor reto de equilibrio y coordinación. Antes de intentar realizar estos ejercicios avanzados, el usuario debería obtener un mayor grado de habilidad y competencia de un instructor formado y cualificado.



Split frontal en vertical



Split hacia atrás en vertical

REFORMER

GUIDA ALLA SICUREZZA D'USO

Balanced Body, Inc.



 Balanced Body, Inc.
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

CE

Contact Us

1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

18575 Rev 2 | 2024 - 01

USO SICURO DEL REFORMER

Sicurezza e l'Universal Reformer



Il Pilates Universal Reformer è stato progettato per insegnare il repertorio di esercizi di Joseph H. Pilates. Qualsiasi utilizzo deve avvenire in base alle funzionalità e al design unici del Reformer, nonché all'abilità, all'esperienza e alla formazione dell'istruttore. Esercizi che non rientrano nell'uso previsto possono causare danni all'attrezzatura ed essere pericolosi per il cliente. Inoltre, esercizi insegnati in modo improprio possono causare la perdita di equilibrio, coordinazione e controllo del cliente sul carrello in movimento con conseguenti lesioni. Il Pilates Universal Reformer deve essere utilizzato solo sotto la supervisione di un istruttore di pilates che abbia ricevuto una formazione specifica sull'uso sicuro del Reformer.

Equilibrio. Coordinazione. Controllo.

Una delle caratteristiche peculiari del Reformer è l'utilizzo di molle come resistenza alla corsa e al movimento del carrello del Reformer. Affinché gli esercizi possano essere eseguiti in sicurezza, devono essere sempre soddisfatte tre condizioni importanti.

- L'utente deve sempre mantenere l'equilibrio ed esserne consapevole quando è sul Reformer.
- I movimenti dell'utente devono essere coordinati con la velocità, il ritmo e la variabilità della resistenza delle molle.
- **⚠️** I movimenti dell'utente devono essere controllati e strutturati. Non devono MAI verificarsi allentamenti delle funi o rimbalzi delle molle.
- L'utente deve compiere movimenti nei limiti delle sue capacità, della sua forza e della sua flessibilità.



Controllo esercizio frontale avanzato. I movimenti del Reformer sono complessi e il cliente deve sempre muoversi con equilibrio, controllo e coordinazione.

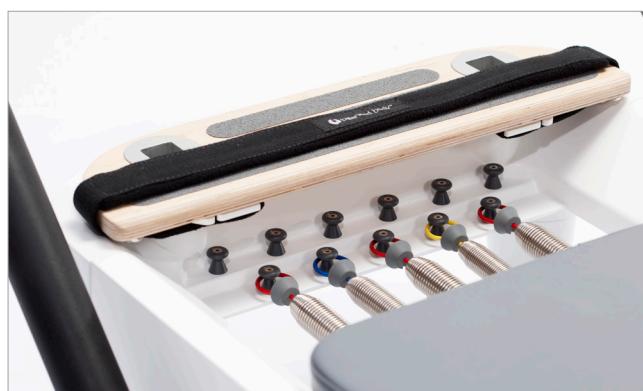
Ricerca di un istruttore

Lavorare con un istruttore di Pilates qualificato e in possesso della certificazione per l'allenamento con il Pilates Reformer è una componente importante per imparare a usare il Reformer in modo sicuro ed efficace. Esistono molti programmi di allenamento di pilates ed è quindi importante che gli utenti sappiano valutare attentamente la propria scelta. Cercate istruttori che abbiano conseguito una certificazione con non meno di 200 ore sul Reformer.

Resistenza delle molle

Chi si avvicina per la prima volta al Pilates deve conoscere e comprendere la resistenza delle molle per poter utilizzare il Reformer in modo sicuro. Inoltre, la comprensione dei pesi relativi delle molle, la sostituzione in sicurezza e il controllo dell'usura delle molle, nonché lo spostamento della barra delle molle sono parte integrante della sicurezza delle molle in relazione alle transizioni e all'impostazione degli esercizi. Assicurarsi che le molle siano impostate in modo appropriato per il cliente specifico, che siano posizionate sui ganci per impedirne il distacco e che si comprenda il rapporto con il movimento del carrello. Ciò ridurrà i potenziali incidenti e aumenterà il rendimento sia per il cliente che per l'istruttore.

Controllare regolarmente l'usura delle molle e sostituirle se necessario. Si consiglia di sostituire le molle ogni due anni o ogni anno per le classi di fitness di gruppo.



Controllare regolarmente l'usura delle molle e sostituirle, se necessario. Si consiglia di sostituire le molle ogni due anni o ogni anno in caso di corsi di fitness di gruppo.

Clienti inesperti

Il Pilates è un metodo di apprendimento motorio con esercizi integrati e complessi. Per progredire sono necessarie pratica ed esperienza. Gli istruttori devono esercitare cautela in merito alla velocità di apprendimento dei clienti: se questi sono in grado di mantenere l'equilibrio, la coordinazione e il controllo, è possibile aggiungere ulteriore complessità. I clienti devono esercitare pazienza durante il processo di apprendimento e comprendere il valore dell'equilibrio, della coordinazione e del controllo.



Impostazione dell'esercizio. Montaggio e smontaggio del Reformer

Potrebbe esserci il rischio di lesioni durante le transizioni tra gli esercizi, quando i clienti montano e smontano il Reformer. Un'istruzione adeguata per l'impostazione dell'esercizio, il montaggio e lo smontaggio in base all'equilibrio, al controllo e alla coordinazione necessari per un particolare esercizio, e per le transizioni tra gli esercizi, è fondamentale per garantire il successo dell'utente e per ridurre gli infortuni o eventuali problematiche. Gli istruttori devono, in caso di dubbio, fare riferimento al manuale d'istruzione e i clienti devono comprendere l'importanza di rivolgersi a un istruttore altamente qualificato.

Box di seduta e cinghia per piedi

Il montaggio del box per gli esercizi da seduti (Serie Short Box), per gli esercizi da supini (Backstroke e Teaser), per gli esercizi da proni (Overhead Press e Swan), richiede istruzioni specifiche per il montaggio e lo smontaggio. Quando è necessaria la cinghia per i piedi, assicurarsi che sia fissata correttamente al Reformer (fare riferimento alle istruzioni per l'installazione dei singoli Reformer). La cinghia deve rimanere sempre a contatto con il piede del cliente. Per ulteriori informazioni sul box da seduta e sulla cinghia per piedi, consultare il manuale d'istruzione. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti generali.*



Posizione di seduta corretta sul box corto. Quando il box è posizionato orizzontalmente sul carrello per gli esercizi con box corto, le estremità si estendono oltre la piattaforma del carrello. Per un montaggio sicuro, i clienti devono sempre sedersi verso il centro del box.



Posizione di seduta errata sul box corto. Quando il box è posizionato orizzontalmente, non sedersi sui bordi per evitarne il rovesciamento.



Posizione corretta della cinghia con box corto. Assicurarsi che la cinghia per i piedi sia saldamente fissata al Reformer e che il piede sia sempre a contatto con la cinghia.



Corretta posizione del box lungo e del corpo. Per gli esercizi avanzati, come il Long Box Teaser, è importante che il box sia posizionato correttamente sul Reformer e che la posizione del corpo sia ottimale per mantenere equilibrio, controllo e coordinazione durante tutto il movimento.

* I box da seduta sono progettati per esercizi da seduti, sdraiati e in piedi. Non sono progettati per saltare, fare lo stomping o per attività di tipo aerobico step.

Fun

La regolazione delle funi e i meccanismi di bloccaggio variano a seconda del Reformer. Per un utilizzo sicuro delle funi è necessario che siano installate correttamente. Per tutti i Reformer, eccetto l'A2, assicurarsi che la fune sia infilata attraverso gli occhielli e lo strozzatore, come illustrato. Per l'A2, il meccanismo di bloccaggio si trova sotto il carrello. Assicurarsi che le funi siano ben fissate prima di effettuare i movimenti.

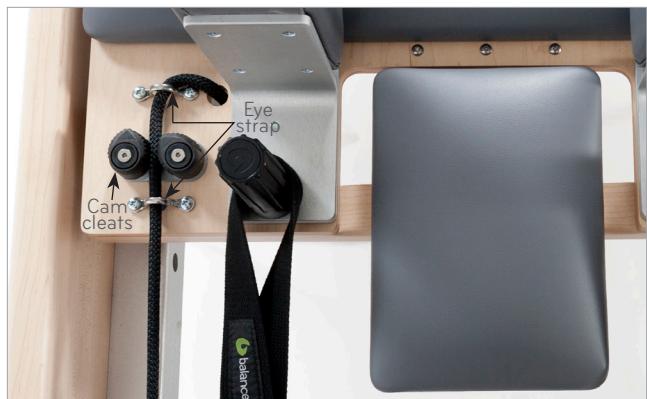


Immagine di uno strozzatore per fune

Esercizi in piedi



Gli esercizi in piedi fanno parte del repertorio Pilates e sono funzionali e parte integrante di un'esperienza di allenamento completa. Tuttavia, stare in piedi su un carrello in movimento è difficile, potenzialmente pericoloso e deve essere eseguito con la dovuta cautela. Quando possibile, gli istruttori sono invitati a individuare le difficoltà e fornire assistenza. Tutti gli altri usi devono essere fatti con cautela, dopo aver valutato le capacità del cliente e quando quest'ultimo e l'istruttore hanno raggiunto un livello di fiducia e di comunicazione tale da minimizzare qualsiasi potenziale perdita di equilibrio, coordinazione e controllo. L'uso di ausili stabilizzanti, come bastoni, sbarre da danza classica o assistenza personale, è incoraggiato durante l'apprendimento e in base alle capacità del cliente.



Spaccata laterale in piedi con bastone o spotter

Esercizi dalla parte posteriore



Ci sono ottime opportunità di esercizi moderni dalla parte posteriore (estremità montante) del Reformer. Tuttavia, è necessaria un'estrema cautela. Non lasciare la presa o perdere il contatto con il carrello quando questo è tirato all'indietro e le molle sono completamente estese. Ciò comporterà un impatto ad alta velocità sull'estremità anteriore (estremità con la barra poggiapiedi) del Reformer, con conseguenti danni potenziali al telaio, agli elementi paracolpi, al meccanismo delle molle e altro ancora. Sedersi, inginocchiarsi e tirare mentre si è in posizione prona sul box lungo: tutto ciò è possibile dalla parte posteriore, ma è necessario prestare la massima attenzione.

Barra poggiapiedi



Esistono diverse barre poggiapiedi e, a seconda del Reformer di cui si dispone, la barra poggiapiedi può essere dotata o meno di un meccanismo di bloccaggio. Assicurarsi di controllare sempre che la barra poggiapiedi sia in posizione stabile e, se c'è un meccanismo di blocco, che sia bloccata e ben fissa.



La barra poggiapiedi dell'Allegro 1 dispone di diverse posizioni di bloccaggio. Consultare il manuale del proprio Reformer in quanto le barre poggiapiedi variano a seconda dei modelli e delle opzioni del Reformer.

Messa a punto e controllo

Ogni volta che si effettua una regolazione al Reformer (funi, barra poggiapiedi, montanti), eseguire sempre una messa a punto e un controllo prima dell'uso.

Esercizi in ginocchio parte alta

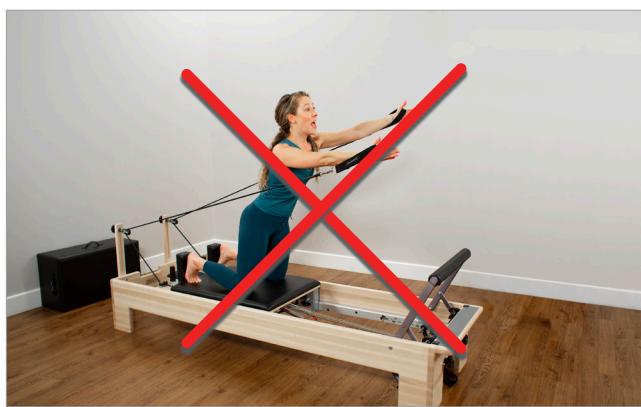


Espansione della gabbia toracica - L'esercizio di espansione della gabbia toracica è un pilastro del repertorio Pilates. È considerato un esercizio di livello da intermedio ad avanzato perché richiede l'equilibrio in posizione eretta sul carrello in movimento. I clienti sono rivolti verso i montanti e la tempistica con cui il cliente muove e tira le molle può creare instabilità. Se la resistenza è troppo debole, l'utente può tirare con eccessiva forza, facendo rotolare liberamente il carrello e causando la perdita dell'equilibrio. Se la resistenza è eccessiva, il cliente può perdere l'equilibrio ed essere spinto in avanti. Si prega di fare attenzione e di usare cautela finché i clienti non si sentono a proprio agio con l'esercizio. **⚠ Non è consigliabile stare in piedi di fronte ai montanti con le mani nelle cinghie, perché c'è il rischio potenziale di caduta e di lesioni.**



Espansione della gabbia toracica*

Braccia in posizione rivolta verso la barra poggiapiedi - Questo esercizio può diventare rapidamente pericoloso per i clienti. **⚠ Questo esercizio può diventare rapidamente pericoloso per i clienti. ! Si sconsiglia di eseguire questo esercizio in ginocchio o in piedi, poiché sussiste un potenziale rischio di caduta e di infortunio. Prestare attenzione anche quando i clienti sono inginocchiati, in quanto la posizione può risultare scomoda e i clienti potrebbero cercare di spostarsi e potenzialmente perdere l'equilibrio.**



⚠ In ginocchio con le braccia rivolte verso la barra poggiapiedi.
Non è consigliabile in quanto mantenere l'equilibrio, il controllo e la coordinazione può risultare difficile e c'è un potenziale rischio di caduta e di infortunio.

Movimenti balistici



I movimenti balistici provocano un allentamento delle cinghie e una momentanea fluttuazione del carrello, quasi una sensazione di momentanea assenza di peso. Quando le cinghie si tendono, la resistenza viene ripristinata. Se non viene anticipato, ciò può creare stress alle articolazioni e una perdita di controllo o di equilibrio da parte dell'utente. In nessun caso il carrello deve urtare contro i paracolpi o contro la parte posteriore. Il controllo dei movimenti è fondamentale per il successo del condizionamento e dell'allenamento Pilates.

Lezioni di gruppo con Reformer

Quando si insegna in gruppo o si frequenta una classe di Reformer in gruppo, è importante accertarsi della qualità didattica degli insegnanti, del valore attribuito a solide basi e repertori di Pilates e della filosofia organizzativa dell'insegnamento del Pilates. Il mantenimento dell'equilibrio, della coordinazione e del controllo sono la chiave per un'esperienza di lezione di gruppo con Reformer sicura e di successo.

Ascoltare: il rapporto cliente/istruttore

Per massimizzare il condizionamento positivo del repertorio di Pilates e degli esercizi ispirati al Pilates, è importante che cliente e istruttore stabiliscano un buon rapporto di lavoro basato sulla fiducia e sulla comunicazione reciproca. Se il cliente segnala dubbi, perplessità o disagio generale, è importante ascoltarlo, valutarlo e adeguarsi di conseguenza. Creare un ambiente in cui il cliente possa condividere la propria esperienza sul Reformer sarà fondamentale per assicurarsi che si muova entro un range di movimento sicuro, che si muova in sicurezza e che le scelte di allenamento siano efficaci e appropriate per il suo corpo.

Manutenzione del Reformer

Mantenere il Reformer in buone condizioni è fondamentale per farlo funzionare al meglio per sé e per i propri clienti. La Guida alla sicurezza allegata all'apparecchiatura contiene i calendari raccomandati per l'ispezione e la sostituzione delle parti soggette a usura. Balanced Body offre anche un registro di manutenzione opzionale che può rivelarsi utile. Seguire il programma e le pratiche di manutenzione raccomandati per ottenere le prestazioni ottimali del Reformer.

ESERCIZI E POSIZIONI APPROVATI

Gli esercizi e le posizioni seguenti sono generalmente considerati sicuri se eseguiti secondo le indicazioni di un istruttore formato specificamente sull'uso del Reformer. Anche se questo elenco non riporta tutti gli esercizi del Pilates Reformer, contiene gli esercizi e le posizioni del corpo principali sicuri. Gli esercizi e le posizioni del corpo non inclusi in questo elenco potrebbero non essere stati testati per la sicurezza e potrebbero causare lesioni all'utente o danni all'attrezzatura.

ESERCIZI IN POSIZIONE SUPINA PER PRINCIPIANTI



Posizione supina con i piedi sulla barra poggiapiedi. Serie di esercizi con i piedi



Posizione supina con i piedi sulla barra poggiapiedi. Bridging



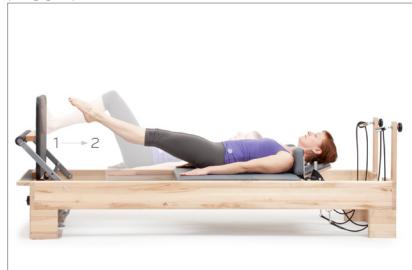
Posizione supina con i piedi sulla barra poggiapiedi. Sollevamento del bacino



Posizione supina e cinghie alle mani. Serie braccia, Hundred



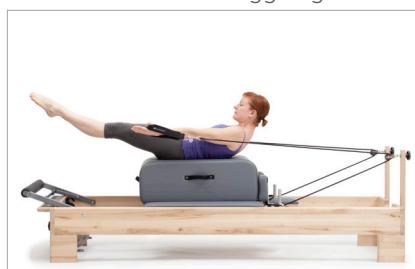
Posizione supina e cinghie ai piedi. Cinghie ai piedi



Posizione supina e piedi sulla barra. Jumping.

ESERCIZI IN POSIZIONE SUPINA INTERMEDI

Gli esercizi intermedi aggiungono complessità e l'utente deve stabilire il proprio livello di competenza prima di provarli.



Posizione supina sul box. Coordinazione e Teaser.



Short Spine e Long Spine.



Semicerchio

ESERCIZI IN POSIZIONE SUPINA AVANZATI/PLANK INVERSO

Gli esercizi avanzati aggiungono complessità multiplanare, maggiori difficoltà di equilibrio e coordinazione. Prima di cimentarsi in esercizi avanzati, l'utente deve raggiungere un elevato grado di abilità e competenza affidandosi a un istruttore esperto e qualificato.



Long Back Stretch. Esercizi avanzati che richiedono supervisione e istruzioni



Jackknife. Esercizi avanzati che richiedono supervisione e istruzioni



Control Back/Slide e stratching dei tendini. Esercizi avanzati che richiedono supervisione e istruzioni.

ESERCIZI E POSIZIONI APPROVATI

Gli esercizi e le posizioni seguenti sono generalmente considerati sicuri se eseguiti secondo le indicazioni di un istruttore formato specificamente sull'uso del Reformer. Anche se questo elenco non riporta tutti gli esercizi del Pilates Reformer, contiene gli esercizi e le posizioni del corpo principali sicuri. Gli esercizi e le posizioni del corpo non inclusi in questo elenco potrebbero non essere stati testati per la sicurezza e potrebbero causare lesioni all'utente o danni all'attrezzatura.

ESERCIZI IN GINOCCHIO



In ginocchio, seduti sui talloni



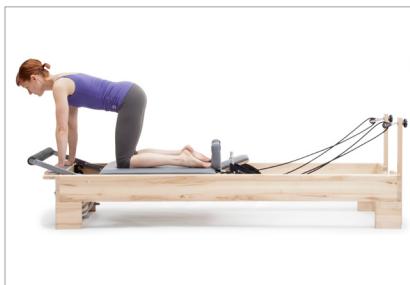
High Kneeling rivolti verso i montanti.
Espansione della gabbia toracica (fare riferimento alle precauzioni per high kneeling sopra)*



Carponi rivolti verso i montanti. Serie di addominali in ginocchio.



In ginocchio rivolti verso la barra poggiapiedi. Down Stretch.



In ginocchio rivolti verso la barra poggiapiedi.
Tutte le quattro serie di addominali.



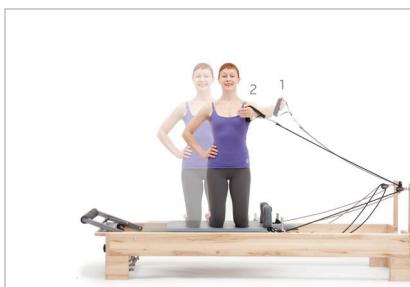
In ginocchio rivolti verso la barra poggiapiedi. Serie stretching ginocchia.

ESERCIZI IN GINOCCHIO AVANZATI

Gli esercizi avanzati aggiungono complessità multiplanare, maggiori difficoltà di equilibrio e coordinazione. Prima di cimentarsi in esercizi avanzati, l'utente deve raggiungere un elevato grado di abilità e competenza affidandosi a un istruttore esperto e qualificato.



Serie High Kneeling rivolti di lato.



Serie High Kneeling rivolti di lato.



High Kneeling rivolti verso i montanti.
Stretching coscia

ESERCIZI E POSIZIONI APPROVATI

Gli esercizi e le posizioni seguenti sono generalmente considerati sicuri se eseguiti secondo le indicazioni di un istruttore formato specificamente sull'uso del Reformer. Anche se questo elenco non riporta tutti gli esercizi del Pilates Reformer, contiene gli esercizi e le posizioni del corpo principali considerati sicuri. Gli esercizi e le posizioni del corpo non inclusi in questo elenco potrebbero non essere stati testati per la sicurezza e potrebbero causare lesioni all'utente o danni all'attrezzatura.

ESERCIZI DA SEDUTI



Esercizi per la braccia da seduti. Piedi distesi davanti.



Serie di massaggi allo stomaco



Esercizi per le braccia da seduti rivolti verso i montanti. Gambe incrociate.



Esercizi per le braccia da seduti rivolti verso i montanti. Gambe estese.



Roll Down da seduti. Knees Bent



Serie remata. Tutti gli esercizi di remata.



Seduti sul box corto con schiena dritta.



Seduti sul box corto con schiena curva



Seduti sul box corto Obliqui

ESERCIZI E POSIZIONI APPROVATI

ESERCIZI DA SEDUTI AVANZATI

Gli esercizi avanzati aggiungono complessità multiplanare, maggiori difficoltà di equilibrio e coordinazione. Prima di cimentarsi in esercizi avanzati, l'utente deve raggiungere un elevato grado di abilità e competenza affidandosi a un istruttore esperto e qualificato.



Seduti sul box corto. Arrampicata su un albero (non nella foto) e Addominali avanzati



Seduti sul box corto. Backstroke (non nella foto) e Teaser.



Seduti sul box corto. Horseback

ESERCIZI DA SEDUTI E PLANK LATERALI



Mermaid e Cleopatra da seduti (non in foto)



Box corto Dive for a Pearl e Mermaid

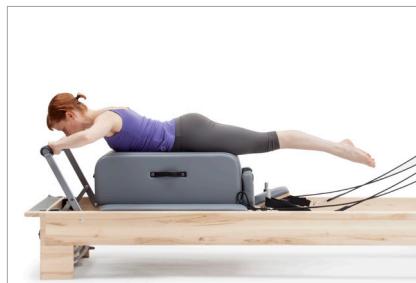


Plank laterale. Star

ESERCIZI E POSIZIONI APPROVATI

Gli esercizi e le posizioni seguenti sono generalmente considerati sicuri se eseguiti secondo le indicazioni di un istruttore formato specificamente sull'uso del Reformer. Anche se questo elenco non riporta tutti gli esercizi del Pilates Reformer, contiene gli esercizi e le posizioni del corpo principali considerati sicuri. Gli esercizi e le posizioni del corpo non inclusi in questo elenco potrebbero non essere stati testati per la sicurezza e potrebbero causare lesioni all'utente o danni all'attrezzatura.

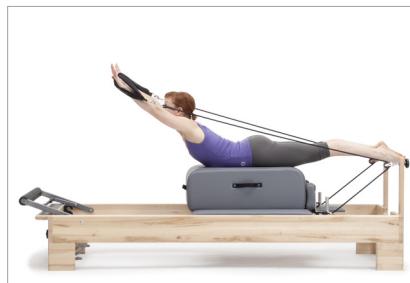
POSIZIONE PRONA/ESERCIZI DI PLANK



Overhead Pres con box lungo



Cigno con box lungo



Breast Stroke



Serie Long Stretch



Up Stretch



Arabesque



Serie Pulling Straps



Elefante

ESERCIZI IN POSIZIONE PRONA AVANZATI CON IL BOX LUNGO

Gli esercizi avanzati aggiungono complessità multiplanare, maggiori difficoltà di equilibrio e coordinazione. Prima di cimentarsi in esercizi avanzati, l'utente deve raggiungere un elevato grado di abilità e competenza affidandosi a un istruttore esperto e qualificato.



Cavalletta su box lungo



Cigno su box lungo



Hamstring Curl/Rocking su box lungo

ESERCIZI E POSIZIONI APPROVATI

ESERCIZI AVANZATI IN POSIZIONE PRONA/PLANK

Gli esercizi avanzati aggiungono complessità multiplanare, maggiori difficoltà di equilibrio e coordinazione. Prima di cimentarsi in esercizi avanzati, l'utente deve raggiungere un elevato grado di abilità e competenza affidandosi a un istruttore esperto e qualificato.



Controllo anteriore



Snake and Twist

ESERCIZI E POSIZIONI APROVATI

ESERCIZI IN PIEDI

Gli esercizi e le posizioni seguenti sono generalmente considerati sicuri se eseguiti secondo le indicazioni di un istruttore formato specificamente sull'uso del Reformer. Anche se questo elenco non riporta tutti gli esercizi del Pilates Reformer, contiene gli esercizi e le posizioni del corpo principali considerati sicuri. Gli esercizi e le posizioni del corpo non inclusi in questo elenco potrebbero non essere stati testati per la sicurezza e potrebbero causare lesioni all'utente o danni all'attrezzatura.



Standing Side Splits



Serie Eve's Lunge e Standing Lunge

ESERCIZI IN PIEDI AVANZATI

Gli esercizi avanzati aggiungono complessità multiplanare, maggiori difficoltà di equilibrio e coordinazione. Prima di cimentarsi in esercizi avanzati, l'utente deve raggiungere un elevato grado di abilità e competenza affidandosi a un istruttore esperto e qualificato.



Splits rivolti verso la barra poggiapiedi



Splits rivolti perso i montanti



Side Split avanzati

SUPER AVANZATI ESERCITARE ESTREMA CAUTELA

Gli esercizi avanzati aggiungono complessità multiplanare, maggiori difficoltà di equilibrio e coordinazione. Prima di cimentarsi in esercizi avanzati, l'utente deve raggiungere un elevato grado di abilità e competenza affidandosi a un istruttore esperto e qualificato.



Front Splits Upright



Back Splits Upright

REFORMER

GUIDE D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ

Balanced Body, Inc.



 Balanced Body, Inc.
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

CE

Contact Us

1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

18575 Rev 2 | 2024 - 01

REFORMER : UTILISATION ET SÉCURITÉ

Utiliser l'Universal Reformer en toute sécurité



Le Pilates Universal Reformer est conçu pour pratiquer les exercices développés par Joseph H. Pilates. Les utilisateurs doivent tenir compte des caractéristiques uniques du Reformer, ainsi que des compétences, de l'expertise et de la formation de leur moniteur. Les exercices qui ne correspondent pas à l'utilisation prévue peuvent endommager le matériel et mettre en danger les clients. En outre, des exercices mal enseignés peuvent entraîner une perte d'équilibre, de coordination et de contrôle de l'utilisateur lorsque celui-ci se trouve sur le chariot en mouvement, ce qui peut entraîner des blessures. Le Pilates Universal Reformer ne doit être utilisé que sous la supervision d'un moniteur de Pilates spécifiquement formé à l'utilisation en toute sécurité du Reformer.

Équilibre. Coordination. Contrôle.

L'une des particularités du Reformer est d'utiliser des ressorts qui appliquent une résistance aux déplacements et aux mouvements de son chariot. Pour que les exercices soient effectués en toute sécurité, il faut toujours respecter impérativement trois conditions.

- L'utilisateur doit toujours veiller à garder l'équilibre lorsqu'il est sur le Reformer.
- Les mouvements de l'utilisateur doivent être adaptés à la rapidité, à l'intensité et au niveau de résistance des ressorts.
- **⚠️** L'utilisateur doit maîtriser et coordonner ses mouvements. Les cordes doivent TOUJOURS être tendues et les ressorts ne doivent JAMAIS rebondir.
- Les utilisateurs doivent se mouvoir en fonction de leurs aptitudes, de leur force et de leur souplesse.



Exercice de contrôle frontal avancé. Les mouvements sur le Reformer sont complexes et l'utilisateur doit toujours veiller à garder l'équilibre et à contrôler et coordonner ses mouvements.

Trouver un moniteur

Il est important de faire appel à un moniteur de Pilates diplômé et habilité à enseigner sur le Pilates Reformer pour apprendre à utiliser le Reformer efficacement et en toute sécurité. Les programmes d'enseignement de la méthode Pilates sont nombreux et les praticiens doivent apprendre à les distinguer. Choisissez des moniteurs ayant suivi une formation certifiée avec au moins 200 heures d'entraînement sur le Reformer.

Résistance des ressorts

La plupart des nouveaux adeptes de la méthode Pilates doivent apprendre à apprêcher la résistance des ressorts afin d'utiliser le Reformer en toute sécurité. Ils doivent aussi comprendre les poids relatifs des ressorts, comment les changer en toute sécurité, comment vérifier leur usure et comment déplacer la barre de ressorts, autant d'éléments indispensables pour assurer la sécurité des transitions entre les exercices et des réglages de l'appareil. Les ressorts doivent être réglés en fonction de l'utilisateur, être fixés aux crochets pour éviter qu'ils ne se détachent et il est important de comprendre leur rôle dans les mouvements du chariot afin de réduire les risques d'incidents et de garantir la réussite des exercices, tant pour l'utilisateur que pour le moniteur.

Vérifiez régulièrement l'état des ressorts et remplacez-les si nécessaire. Nous recommandons de remplacer les ressorts tous les deux ans (une fois par an pour les cours de fitness en groupe).



Vérifiez régulièrement l'état des ressorts et remplacez-les si nécessaire. Nous recommandons de remplacer les ressorts tous les deux ans (une fois par an pour les cours de fitness en groupe).

Utilisateurs inexpérimentés

Les exercices de Pilates sont des exercices complets et complexes de développement de la motricité. Pour progresser, il faut de la pratique et de l'expérience. Les moniteurs doivent être attentifs au rythme auquel ils font progresser leurs élèves. Si ces derniers parviennent à maintenir un bon équilibre, une bonne coordination et un bon contrôle, il est possible de complexifier les exercices. Les élèves doivent se montrer patients et comprendre l'importance de l'équilibre, de la coordination et du contrôle.

Préparation des exercices. Montée et descente du Reformer



Les utilisateurs risquent de se blesser en montant et en descendant du Reformer lors des transitions entre les exercices. Pour garantir que l'utilisateur réussisse ses exercices et pour limiter les accidents ou les incidents graves, il est primordial de lui expliquer correctement comment s'installer, monter et descendre du Reformer en ayant conscience de l'équilibre, du contrôle et de la coordination nécessaires à chaque exercice, et comment passer d'un exercice à l'autre. En cas de doute, les moniteurs doivent consulter le manuel d'instructions et les clients doivent comprendre l'importance de s'adresser à des moniteurs hautement qualifiés.

La Sitting Box et le Footstrap



Les exercices avec box en position assise (Short Box), en position couchée sur le dos (Backstroke et Teaser) et en position couchée sur le ventre (Overhead Press et Cygne) impliquent tous des instructions de montée et de descente spécifiques. Pour les exercices nécessitant l'utilisation de la Footstrap, veillez à ce que celle-ci est bien fixée à votre Reformer (voir les instructions d'installation spécifiques à chaque Reformer). L'utilisateur doit toujours avoir le pied en contact avec la sangle. Veuillez consulter le manuel d'instructions pour plus de détails concernant la box et la Footstrap. Vous ne trouverez ici que quelques suggestions d'ordre général.*



Posture Short Box assise correcte. Lorsque la box est placée horizontalement sur le chariot pour les exercices de Short Box, les extrémités dépassent de la plateforme du chariot. Pour un maximum de sûreté, les utilisateurs doivent toujours s'asseoir au centre de la box.



Posture Short Box assise incorrecte. Lorsque la box est placée à l'horizontale, ne vous asseyez pas sur les bords, car elle risquerait de basculer.



Posture Short Box sanglée correcte. Vérifiez que la Footstrap est bien fixée au Reformer et que le pied est en contact avec la sangle en permanence.



Posture Long Box avec placement correct de la box et du corps. Pour les exercices avancés, tels que le Long Box Teaser, on veillera à bien positionner la box sur le Reformer et à adopter la meilleure posture possible pour maintenir son équilibre, son contrôle et sa coordination tout au long du mouvement.

* !Les box sont conçues pour être utilisées en position assise, allongée ou debout. Elles ne sont pas conçues pour sauter, être piétinées ou faire de l'aérobic.

Les cordes

Les réglages des cordes et les mécanismes de verrouillage diffèrent d'un Reformer à l'autre. Pour une utilisation sûre des cordes, celles-ci doivent être installées correctement. Sur tous les Reformers, à l'exception du A2, la corde doit être enfilée dans les sangles et les taquets bloqueurs, comme indiqué sur l'illustration. Le mécanisme de verrouillage du Reformer A2 se trouve sous le chariot. Vérifiez que les cordes sont bien fixées avant d'effectuer un mouvement.

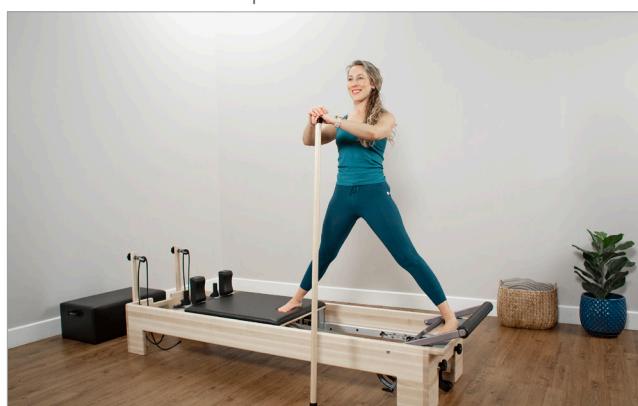


Photo des taquets de blocage

Exercices en position debout



Le Pilates prévoit des exercices en position debout efficaces et indissociables de la pratique complète de la discipline. Cependant, il est difficile de se tenir debout sur un chariot en mouvement. Cela peut s'avérer dangereux et il convient de faire preuve de prudence. Dans la mesure du possible, les moniteurs doivent être présents et apporter leur aide. Toute autre utilisation nécessite de la prudence, après avoir évalué les aptitudes de l'élève et lorsque le moniteur et l'élève ont développé une relation de confiance et une communication suffisantes pour minimiser toute perte potentielle d'équilibre, de coordination et de contrôle. On pourra recourir à des accessoires de stabilisation, tels que des perches de gondole, des barres de danse ou une aide directe, au fur et à mesure de l'apprentissage de l'élève et en fonction de ses aptitudes.



Grand écart debout avec perche de gondole ou accompagnateur

Travail sur la partie arrière



La partie arrière (riser) du Reformer permet de réaliser des exercices contemporains très intéressants. Cependant, il faut être extrêmement prudent. Ne lâchez pas ou ne perdez pas le contact avec le chariot lorsque celui-ci est tiré vers l'arrière et que les ressorts sont complètement tendus. Cela provoquerait un choc à grande vitesse au niveau de la partie avant (footbar) du Reformer, ce qui pourrait endommager le cadre, les butoirs, le mécanisme des ressorts ou d'autres éléments. La partie arrière du Reformer permet de s'asseoir, de s'agenouiller et de s'étirer en position couchée sur le ventre Long Box. La prudence est de mise.

La Footbar



Il existe de nombreuses Footbars différentes qui peuvent être dotées ou non d'un mécanisme de verrouillage, selon votre Reformer. Vérifiez toujours que la barre est bien en place et, si elle est munie d'un mécanisme de verrouillage, qu'elle est bien verrouillée.



La Footbar de l'Allegro 1 a plusieurs positions de verrouillage. Veuillez consulter le manuel de votre Reformer car les Footbars diffèrent en fonction des modèles et des accessoires.

Vérification

Lorsque vous effectuez des ajustements sur le Reformer (cordes, footbar, risers), effectuez toujours une vérification avant de l'utiliser.

Exercices en position agenouillée haute

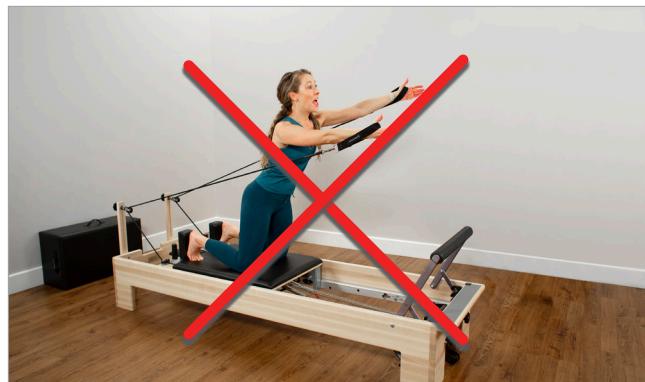


Étirement du buste - L'exercice d'étirement du buste est un incontournable de la méthode Pilates. On le considère comme un exercice intermédiaire à avancé parce qu'il exige de se tenir en équilibre à la verticale sur le chariot en mouvement. Les utilisateurs font face au riser et leurs mouvements étirent les ressorts, ce qui peut créer de l'instabilité. Lorsqu'il y a trop peu de résistance, l'utilisateur peut tirer trop fort, faire rouler le chariot inopinément et perdre l'équilibre. Lorsqu'il y a trop de résistance, l'utilisateur peut perdre l'équilibre et basculer vers l'avant. Veuillez faire preuve de prudence jusqu'à ce que les utilisateurs soient à l'aise avec cet exercice. **⚠ Il n'est pas recommandé de se tenir debout face aux risers, les mains dans les sangles, car cela entraîne un risque potentiel de chute et de blessure.**



Étirement du buste*

Position agenouillée les bras orientés vers la Footbar - Cet exercice peut rapidement devenir dangereux pour les utilisateurs. **⚠** Nous ne recommandons pas de le pratiquer à genoux ou debout, car cela entraîne un risque potentiel de chute et de blessure. Soyez également prudent lorsque les utilisateurs sont agenouillés, car la position peut être inconfortable, ce qui les incite à la corriger et à perdre l'équilibre.



⚠ A genoux, les bras face à la Footbar. Nous ne recommandons pas cette posture car l'équilibre, le contrôle et la coordination peuvent être difficiles à maintenir, d'où un risque potentiel de chute et de blessure.

Mouvements balistiques



Les mouvements balistiques entraînent un relâchement des sangles et un léger ballottement du chariot, qui donne une impression d'apesanteur momentanée. Lorsque les sangles sont tendues, le dispositif retrouve sa résistance. Ne pas anticiper ce phénomène peut provoquer des tensions articulaires, ainsi qu'une perte de contrôle ou d'équilibre pour l'utilisateur. Le chariot ne doit en aucun cas heurter les butoirs ou la partie arrière de l'appareil. La maîtrise du Pilates nécessite d'avoir un contrôle sur ses mouvements.

Reformer en groupe

Lorsque l'on dirige ou que l'on suit un cours collectif de Reformer, il convient de veiller à la qualité de l'enseignement dispensé par les moniteurs. Veuillez à ce qu'ils connaissent bien les fondements et le répertoire de la méthode Pilates et la philosophie qui sous-tend son enseignement. Maintenir l'équilibre, avoir une bonne coordination et bien se contrôler est essentiel pour réussir un cours de Reformer en groupe en toute sécurité.

L'écoute et la relation élève/moniteur

Pour que le répertoire Pilates et les exercices inspirés de la méthode Pilates aient un effet positif maximal, il est important d'établir une bonne relation entre l'élève et le moniteur, basée sur la confiance mutuelle et la communication. Si l'élève exprime une inquiétude, a des doutes ou se sent mal à l'aise, il faut l'écouter, évaluer la situation et s'adapter si nécessaire. Il est important de créer un climat favorable pour permettre à l'élève d'exprimer son ressenti vis-à-vis du Reformer afin de garantir que ses mouvements se situent dans des limites appropriées et qu'ils sont efficaces et adaptés à son corps.

Entretien du Reformer

Pour que vous et vos clients profitiez pleinement de votre Reformer, vous devez impérativement le maintenir en bon état. Le guide de sécurité fourni avec votre appareil contient un calendrier d'inspection recommandé et de remplacement des pièces d'usure. Balanced Body propose également un carnet d'entretien facultatif qui pourrait vous être utile. Veuillez respecter les calendriers et les procédures d'entretien recommandés pour optimiser les performances de votre Reformer.

EXERCICES ET POSTURES APPROUVÉS

Les exercices et postures suivants sont généralement considérés comme sûrs lorsqu'ils sont exécutés selon les instructions d'un moniteur spécialement formé à l'utilisation du Reformer. Bien que cette liste ne contienne pas tous les exercices de Pilates du Reformer, elle contient des exercices et des postures de base sans danger. La sécurité des exercices et des postures qui ne figurent pas sur cette liste n'a pas été testée et ils sont susceptibles de provoquer des blessures chez l'utilisateur ou d'endommager le matériel.

EXERCICES EN POSITION COUCHÉE SUR LE DOS DE NIVEAU DÉBUTANT



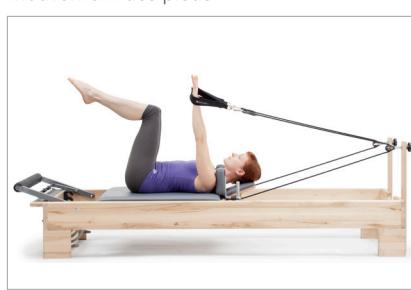
Sur le dos pieds sur la barre. Exercices de mouvement des pieds



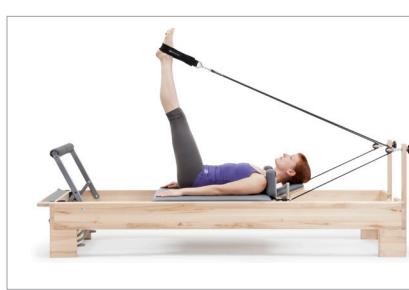
Sur le dos pieds sur la barre. Pont



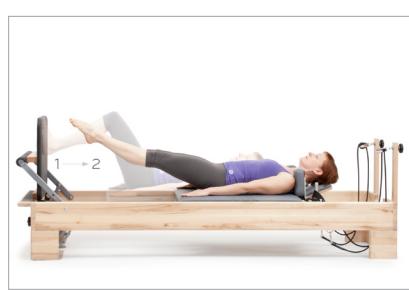
Sur le dos pieds sur la barre. Bassin levé



Sur le dos les bras dans les sangles.
Exercices des bras, Hundred



Sur le dos pieds sur la barre. Les pieds dans les sangles



Sur le dos pieds sur la barre. Sauts.

EXERCICES EN POSITION COUCHÉE SUR LE DOS DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Les exercices intermédiaires sont plus complexes et l'utilisateur doit d'abord déterminer son niveau avant de s'y essayer.



Sur le dos sur la box. Coordination et Teaser.



Short Spine et Long Spine.



Demi-cercle

EXERCICES EN POSITION COUCHÉE SUR LE DOS/ DE PLANCHE INVERSÉE DE NIVEAU AVANCÉ

Les exercices avancés ajoutent de la complexité sur plusieurs plans et posent davantage de problèmes d'équilibre et de coordination. Avant de tenter de réaliser des exercices avancés, l'utilisateur doit d'abord atteindre un haut degré d'habileté et de maîtrise auprès d'un moniteur qualifié et expérimenté.



Éirement long du dos. Les exercices avancés nécessitent d'être accompagné(e) et de suivre les instructions



Couteau. Les exercices avancés nécessitent d'être accompagné(e) et de suivre les instructions



Contrôle du dos/glisser et étirement des tendons. Les exercices avancés nécessitent un accompagnateur et de suivre les instructions.

EXERCICES ET POSTURES APPROUVÉS

Les exercices et postures suivants sont généralement considérés comme sûrs lorsqu'ils sont exécutés selon les instructions d'un moniteur spécialement formé à l'utilisation du Reformer. Bien que cette liste ne contienne pas tous les exercices de Pilates du Reformer, elle contient des exercices et des postures de base sans danger. La sécurité des exercices et des postures qui ne figurent pas sur cette liste n'a pas été testée et ils sont susceptibles de provoquer des blessures chez l'utilisateur ou d'endommager le matériel.

EXERCICES EN POSITION AGENOUILLÉE



À genoux assis(e) sur les talons



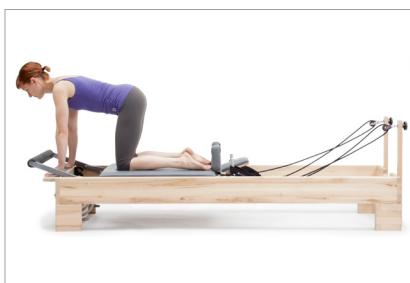
À genoux en position haute, face au riser.
Étirement du buste (voir les précautions pour la posture agenouillée haute ci-dessus)*



À quatre pattes face aux risers. Exercices abdominaux à genoux.



À genoux face à la Footbar. Étirement vers le bas.



À genoux face à la Footbar. Exercices abdominaux à quatre pattes.



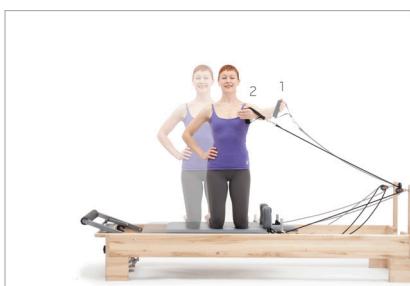
À genoux face à la Footbar. Exercices d'étirement à genoux.

EXERCICES EN POSITION AGENOUILLÉE DE NIVEAU AVANCÉ

Les exercices avancés ajoutent de la complexité sur plusieurs plans et posent davantage de problèmes d'équilibre et de coordination. Avant de tenter de réaliser des exercices avancés, l'utilisateur doit d'abord atteindre un haut degré d'habileté et de maîtrise auprès d'un moniteur qualifié et expérimenté.



Exercices à genoux en position haute latérale.



Exercices à genoux en position haute latérale.



Exercices à genoux en position haute face aux risers. Étirement des cuisses

EXERCICES ET POSTURES APPROUVÉS

Les exercices et postures suivants sont généralement considérés comme sûrs lorsqu'ils sont exécutés selon les instructions d'un moniteur spécialement formé à l'utilisation du Reformer. Bien que cette liste ne contienne pas tous les exercices de Pilates du Reformer, elle contient des exercices et des postures de base sans danger. La sécurité des exercices et des postures qui ne figurent pas sur cette liste n'a pas été testée et ils sont susceptibles de provoquer des blessures chez l'utilisateur ou d'endommager le matériel.

EXERCICES EN POSITION ASSISE



Travail des bras en position assise. Les pieds étendus vers l'avant.



Exercices de massage du ventre



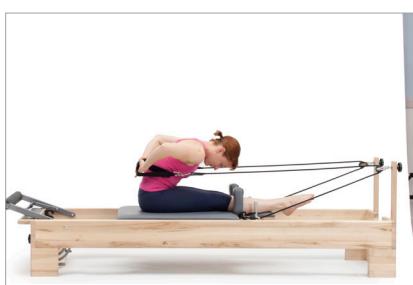
Travail des bras en position assise face aux risers. Jambes croisées.



Travail des bras en position assise, face aux risers. Jambes tendues.



Enroulement en position assise. Genoux pliés



Exercices de rameur. Tous les exercices de rameur.



Short Box en position assise le dos plat.



Short Box en position assise le dos rond.

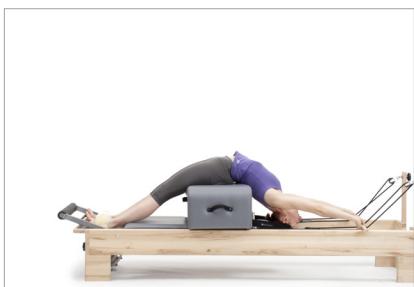


Abdominaux Short Box en position assise

EXERCICES ET POSTURES APPROUVÉS

EXERCICE EN POSITION ASSISE AVANCÉ

Les exercices avancés ajoutent de la complexité sur plusieurs plans et posent davantage de problèmes d'équilibre et de coordination. Avant de tenter de réaliser des exercices avancés, l'utilisateur doit d'abord atteindre un haut degré d'habileté et de maîtrise auprès d'un moniteur qualifié et expérimenté.



Short Box en position assise. Grimper à un arbre (non illustré) et Abdominaux avancés



Short Box en position assise. Backstroke (non illustré) et Teaser.



Short Box en position assise. À cheval

EXERCICES EN POSITION ASSISE LATÉRALE ET DE PLANCHE LATÉRALE



Sirène et Cléopâtre en position assise (non illustré)



Short Box Pêcheur de perles et Sirène

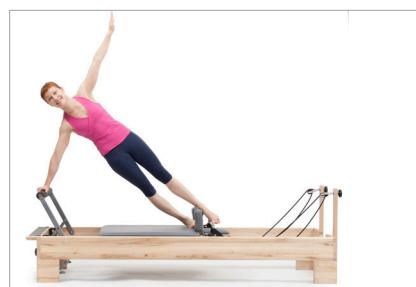


Planche latérale. Étoile

EXERCICES ET POSTURES APPROUVÉS

Les exercices et postures suivants sont généralement considérés comme sûrs lorsqu'ils sont exécutés selon les instructions d'un moniteur spécialement formé à l'utilisation du Reformer. Bien que cette liste ne contienne pas tous les exercices de Pilates du Reformer, elle contient des exercices et des postures de base sans danger. La sécurité des exercices et des postures qui ne figurent pas sur cette liste n'a pas été testée et ils sont susceptibles de provoquer des blessures chez l'utilisateur ou d'endommager le matériel.

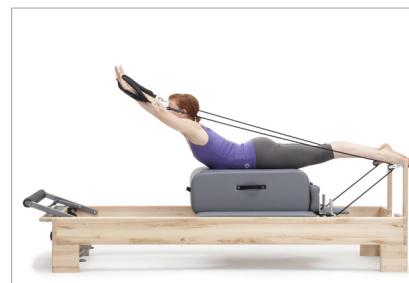
EXERCICES EN POSITION COUCHÉE SUR LE VENTRE/DE PLANCHE



Long Box Overhead Press



Long Box Swan



Breast Stroke



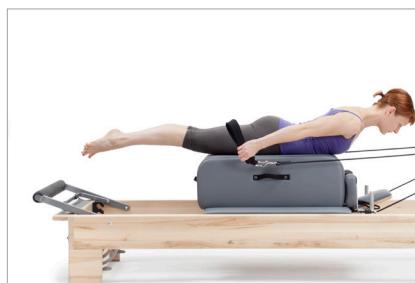
Exercices d'étirements longs



Étirement vers le haut



Arabesque



Exercices de traction des sangliers



Éléphant

EXERCICES LONG BOX EN POSITION COUCHÉE SUR LE VENTRE AVANCÉS

Les exercices avancés ajoutent de la complexité sur plusieurs plans et posent davantage de problèmes d'équilibre et de coordination. Avant de tenter de réaliser des exercices avancés, l'utilisateur doit d'abord atteindre un haut degré d'habileté et de maîtrise auprès d'un moniteur qualifié et expérimenté.



Long Box Sauterelle



Long Box Cygne



Long Box Enroulement du muscle ischio-jambier/ Rocking

EXERCICES ET POSTURES APPROUVÉS

EXERCICES EN POSITION COUCHÉE SUR LE VENTRE/DE PLANCHE AVANCÉS

Les exercices avancés ajoutent de la complexité sur plusieurs plans et posent davantage de problèmes d'équilibre et de coordination. Avant de tenter de réaliser des exercices avancés, l'utilisateur doit d'abord atteindre un haut degré d'habileté et de maîtrise auprès d'un moniteur qualifié et expérimenté.



Contrôle avant



Snake et Twist

EXERCICES ET POSTURES APPROUVÉS

EXERCICES EN POSITION DEBOUT

Les exercices et postures suivants sont généralement considérés comme sûrs lorsqu'ils sont exécutés selon les instructions d'un moniteur spécialement formé à l'utilisation du Reformer. Bien que cette liste ne contienne pas tous les exercices de Pilates du Reformer, elle contient des exercices et des postures de base sans danger. La sécurité des exercices et des postures qui ne figurent pas sur cette liste n'a pas été testée et ils sont susceptibles de provoquer des blessures chez l'utilisateur ou d'endommager le matériel. Standing exercises require particular focus and spotting is recommended. Client must always maintain balance, control and coordination of movement.



Grand écart latéral en position debout



Exercices Eve's Lunge et Standing Lunge

EXERCICES EN POSITION DEBOUT AVANCÉS

Les exercices avancés ajoutent de la complexité sur plusieurs plans et posent davantage de problèmes d'équilibre et de coordination. Avant de tenter de réaliser des exercices avancés, l'utilisateur doit d'abord atteindre un haut degré d'habileté et de maîtrise auprès d'un moniteur qualifié et expérimenté.



Grand écart face à la Footbar



Grand écart face aux risers



Grand écart latéral avancé

EXERCICES SUPER-AVANCÉS À PRATIQUER AVEC LA PLUS GRANDE PRUDENCE

Les exercices avancés ajoutent de la complexité sur plusieurs plans et posent davantage de problèmes d'équilibre et de coordination. Avant de tenter de réaliser des exercices avancés, l'utilisateur doit d'abord atteindre un haut degré d'habileté et de maîtrise auprès d'un moniteur qualifié et expérimenté.



Grand écart de face en position debout



Grand écart de dos en position debout

REFORMER

LEITFADEN ZUR NUTZUNGSSICHERHEIT

Balanced Body, Inc.



 Balanced Body, Inc.
5909 88th St,
Sacramento, CA 95828 USA

CE

Contact Us

1-800-PILATES | +1-916-388-2838
pilates.com | info@pilates.com

18575 Rev 2 | 2024 - 01

REFORMER NUTZUNGSSICHERHEIT

Sicherheit und der Universal Reformer



Der Pilates Universal Reformer wurde entwickelt, um das Übungsrepertoire von Joseph H. Pilates zu vermitteln. Bei jeder Nutzung müssen die einzigartige Funktionalität und das Design des Reformers sowie die Fähigkeiten, das Fachwissen und die Ausbildung des Lehrers berücksichtigt werden. Übungen außerhalb des bestimmungsgemäßen Gebrauchs können zu Schäden an der Ausrüstung führen und für den Klienten gefährlich sein. Darüber hinaus können unsachgemäß vermittelte Übungen auf dem sich bewegenden Schlitten beim Klienten zu einem Verlust des Gleichgewichts, der Koordination und Kontrolle und zu Verletzungen führen. Der Pilates Universal Reformer darf nur unter Aufsicht eines Pilates-Lehrers verwendet werden, der speziell in der sicheren Verwendung des Reformers geschult ist.

Gleichgewicht. Koordination. Kontrolle.

Eines der einzigartigen Merkmale des Reformers ist die Verwendung von Federn als Widerstand gegen die Bewegung des Reformer-Schlittens. Damit Übungen sicher durchgeführt werden können, müssen immer dreiwichtige Bedingungen erfüllt sein.

- Der Benutzer muss stets auf das Gleichgewicht achten, wenn er sich auf dem Reformer befindet.
- Benutzerbewegungen müssen mit der Geschwindigkeit, dem Timing und der Variabilität des Federwiderstands koordiniert werden.
- **⚠ Benutzerbewegungen müssen kontrolliert und organisiert sein. Die Seile dürfen NIEMALS schlaff sein und die Federn NIEMALS springen.**
- Der Benutzer sollte sich im Rahmen seiner Fähigkeiten, Stärke und Flexibilität bewegen.



Fortgeschrittene Übung zur Front-Kontrolle. Reformerbewegungen sind komplex und der Klient muss sich immer im Gleichgewicht, mit Kontrolle und Koordination bewegen.

Suche nach einem Lehrer

Die Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Pilates-Lehrer, der für das Training auf dem Pilates Reformer zertifiziert ist, ist ein wichtiger Bestandteil, um den sicheren und effektiven Umgang mit dem Reformer zu erlernen. Es gibt viele Pilates-Ausbildungsprogramme und es ist wichtig, dass die Benutzer in ihrer Lehrerauswahl anspruchsvoll sind. Suchen Sie nach Lehrern, die eine Zertifizierung mit mindestens 200 Stunden am Reformer absolviert haben.

Federwiderstand

Für viele Pilates-Neulinge muss das Vorhersehen des Federwiderstands trainiert und verstanden werden, um den Reformer sicher verwenden zu können. Darüber hinaus sind das Verständnis der relativen Federgewichte, das sichere Auswechseln der Federn, das Überprüfen der Federn auf Abnutzung und das Bewegen der Federstange ein wesentlicher Bestandteil der Federsicherheit, speziell für Übungsübergänge und -einrichtung. Ein Sicherstellen, dass die Federn für den jeweiligen Klienten richtig eingestellt sowie an den Haken angebracht sind, um ein Ablösen der Federn zu verhindern, und dass sie im Zusammenhang mit der Bewegung des Schlittens verstanden werden, kann potenzielle Zwischenfälle verringern und den Erfolg sowohl für den Klienten als auch den Lehrer erhöhen.

Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, die Federn alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen.



Überprüfen Sie die Federn regelmäßig auf Verschleiß und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Wir empfehlen, sie alle 2 Jahre und bei Gruppenfitnesskursen jedes Jahr auszutauschen.

Unerfahrene Klienten

Pilates-Übungen sind integrierte, komplexe, motorische Lernübungen. Übung und Erfahrung sind notwendig, um Fortschritte zu machen. Lehrer, bitte achtet darauf, wie schnell ihr eure Klienten voranbringt. Wenn diese das Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle aufrechterhalten können, ist eine zusätzliche Komplexität möglich. Kunden, bitte habt Geduld mit dem Lernprozess und versteht den Wert und die Wichtigkeit von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle.

Übungs-Einrichtung. Reformer Auf- und Abstieg



Bei den Übergängen zwischen den Übungen, wenn Klienten auf den Reformer auf- und absteigen, kann es zu Verletzungen kommen. Eine ordnungsgemäße Anleitung für die Übungs-Einrichtung, das Auf- und Absteigen entsprechend der für eine bestimmte Übung erforderlichen Balance, Kontrolle und Koordination sowie für Übergänge zwischen Übungen ist von entscheidender Bedeutung, um den Erfolg des Benutzers sicherzustellen und Unfälle oder besorgniserregende Vorfälle zu vermeiden. Für Lehrer ist es wichtig, im Zweifelsfall auf die Bedienungsanleitung zurückzugreifen und für die Klienten ist es massgebend, die Wichtigkeit der Auswahl eines hochqualifizierten Lehrers zu verstehen.

Die Sitzbox und die Fußschlaufe



Für den Aufstieg auf die Box für Sitzübungen (Short Box-Serien), Rückenübungen (Rückenschwimmen und Teaser) und Bauchübungen (Overhead Press und Schwan) sind spezielle Auf- und Abstiegsanweisungen erforderlich. Wenn die Fußschlaufe benötigt wird, stellen Sie bitte sicher, dass sie ordnungsgemäß an Ihrem Reformer befestigt ist (siehe individuelle Anweisungen zur Reformer-Einrichtung). Der Riemen muss jederzeit Kontakt zum Fuß des Klienten haben. Weitere Einzelheiten zur Sitzbox und Fußschlaufe finden Sie in der Bedienungsanleitung. Einige allgemeine Vorschläge finden Sie hier.*



Korrekte Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box für Short Box-Übungen horizontal auf dem Schlitten platziert wird, ragen die Enden über die Schlittenplattform hinaus. Für eine sichere Positionierung müssen Klienten immer in der Mitte der Box sitzen.



Falsche Sitzposition auf der Short Box. Wenn die Box horizontal platziert wird, setzen Sie sich nicht auf die Kanten der Box, da sie sonst umkippen kann.



Korrekte Fußschlaufenposition für Short Box. Stellen Sie sicher, dass die Fußschlaufe sicher am Reformer befestigt ist und der Fuß jederzeit Kontakt mit der Schlaufe hat.



Korrekte Box- und Körperplatzierung auf der Long Box. Bei fortgeschrittenen Übungen wie dem Long Box Teaser ist es wichtig, dass die Box richtig auf dem Reformer platziert ist und die Körperhaltung optimal ist, um Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination während der Dauer der Übung aufrechtzuerhalten.

* Sitzboxen sind zum Sitzen, Liegen und Stehen konzipiert. Sie sind nicht zum Hüpfen, Stampfen oder für Step-Aerobic-Aktivitäten geeignet.

Die Seile

Die Seileinstellungen und Verriegelungsmechanismen unterscheiden sich von Reformer zu Reformer. Eine sichere Nutzung der Seile setzt eine korrekte Montage voraus. Stellen Sie bei allen Reformern, außer dem A2, sicher, dass das Seil wie abgebildet durch die Ösenriemen und Nockenkämmen geführt wird. Beim A2 befindet sich der Verriegelungsmechanismus unter dem Gerät. Stellen Sie vor Gebrauch des Gerätes sicher, dass die Seile abgesichert sind.

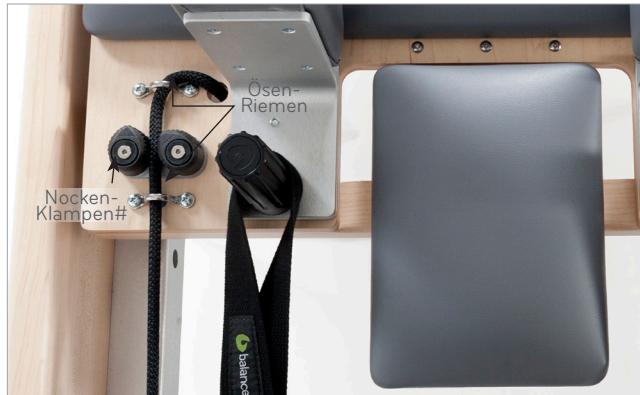
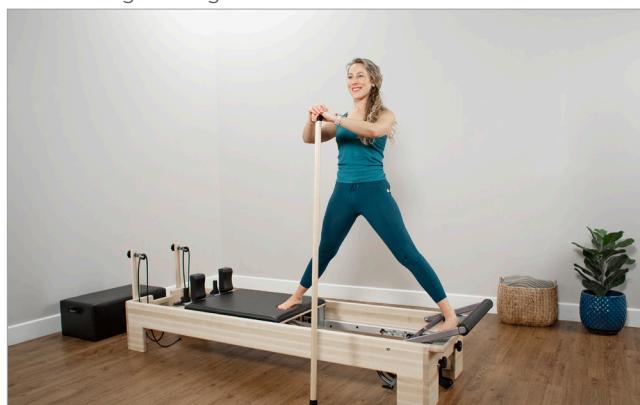


Bild von den Seilkämmen

Stehübungen



Stehübungen gehören zum Pilates-Repertoire und sind funktionaler und integraler Bestandteil eines ganzheitlichen Trainingserlebnisses. Allerdings ist das Stehen auf einem sich bewegenden Schlitten komplex und potenziell gefährlich und muss mit entsprechender Vorsicht gehandhabt werden. Wenn möglich, werden die Lehrer ermutigt, Probleme zu erkennen und Hilfe zu leisten. Alle anderen Anwendungen müssen mit Vorsicht erfolgen, nachdem die Fähigkeiten des Klienten beurteilt und zwischen Lehrer und Klient ein Maß an Vertrauen und Kommunikation aufgebaut wurde, um einen möglichen Verlust des Gleichgewichts, Koordination und Kontrolle zu minimieren. Die Verwendung von Stabilitätsstützen wie Gondelstangen, Ballettstangen oder persönlicher Assistenz wird beim Lernprozess des Klienten und auf Grundlage seiner Fähigkeiten gefördert.



Stehender Seitenspagat mit Gondelstange oder Spotter

Übungen am hinteren Ende des Reformers



Am hinteren Ende (Riser -Ende) des Reformers gibt es einige tolle, moderne Übungsmöglichkeiten. Allerdings ist äußerste Vorsicht geboten. Halten Sie ständigen Kontakt mit dem Schlitten, wenn er bis zum hinteren Ende gezogen wird und die Federn vollständig ausgefahren sind. Ansonsten kann es zu einem Aufprall mit hoher Geschwindigkeit auf das vordere Ende (Fußstangenende) des Reformers und möglicherweise zu Schäden am Rahmen, an den Stoßstangen, am Federmechanismus und mehr führen. Vom hinteren Ende aus ist das Sitzen, Knien und Ziehen auf der Long Box in Bauchlage möglich. Vorsicht ist geboten.

Die Fußstange



Es gibt viele verschiedene Fußstangen und je nachdem, welchen Reformer Sie haben, kann die Fußstange über einen Verriegelungsmechanismus verfügen oder nicht. Bitte achten Sie stets darauf, dass sich die Fußstange in einer sicheren Position befindet und überprüfen Sie, ob ein Verriegelungsmechanismus vorhanden und dieser verriegelt und gesichert ist.



Die Allegro 1-Fußstange verfügt über mehrere Verriegelungspunkte. Bitte konsultieren Sie das Handbuch Ihres Reformers, da sich die Fußstangen je nach Reformer-Modell und - Option unterscheiden.

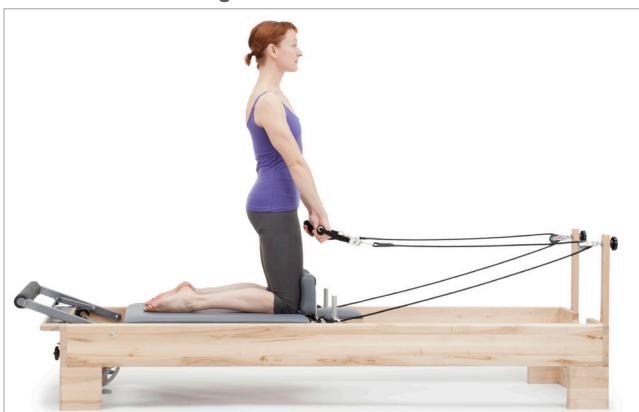
Einstellen und Prüfen

Wenn Sie Anpassungen am Reformer vornehmen (Seile, Fußstange, Risers), stellen Sie diese stets ein und überprüfen Sie sie vor der Verwendung.

Übungen in hochkniender Position



Brusterweiterung - Die Brusterweiterungs -Übung ist ein fester Bestandteil des Pilates-Repertoires. Sie gilt als mittelschwere bis fortgeschrittene Übung, da sie ein aufrechtes Gleichgewicht auf dem beweglichen Schlitten erfordert. Die Klienten sind mit dem Gesicht zum Riser positioniert und im Moment, in dem der Klient die Federn bewegt und zieht, kann es zu Instabilität kommen. Wenn der Widerstand zu gering ist, zieht der Benutzer möglicherweise mit zu viel Kraft, der Schlitten rollt frei und es kommt möglicherweise zu einem Gleichgewichtsverlust. Wenn der Widerstand zu groß ist, verliert der Klient möglicherweise das Gleichgewicht und wird nach vorne gedrängt. **Sie vorsichtig vor**, bis die Klienten mit der Übung vertraut sind. **⚠️ Es wird nicht empfohlen, diese Übung stehend mit den Händen in den Gurten und Blick in Richtung Riser vorzunehmen, da die Gefahr eines Sturzes und einer Verletzung besteht.**



Brusterweiterung*

Kniend mit Armen in Richtung Fußleiste - Diese Übung kann für Klienten schnell unsicher werden. **⚠️ Wir empfehlen diese Übung nicht im Knie oder Stehen vorzunehmen, da die Gefahr von Stürzen und Verletzungen besteht.** Seien Sie auch vorsichtig, wenn die Klienten tief knien, da die Position unbequem sein und dazu führen kann, dass Klienten ihre Position anpassen wollen und möglicherweise das Gleichgewicht verlieren.



⚠️ Kniend, Arme in Richtung Fußstange. Wir raten davon ab, da das Aufrechterhalten von Gleichgewicht, Kontrolle und Koordination eine Herausforderung darstellen kann – es besteht die Gefahr von Stürzen und Verletzungen.

Ballistische Bewegungen



Ballistische Bewegungen führen zu einer Lockerung der Seile und einem vorübergehenden Schweben des Schlittens, ähnlich einem Gefühl vorübergehender Schwerelosigkeit. Wenn die Seile gespannt werden, wird der Widerstand wieder aktiviert. Wenn dies nicht vorhergesehen wird, kann es beim Benutzer zu einer Belastung der Gelenke und zu einem Verlust der Kontrolle oder des Gleichgewichts kommen. **Der Schlitten darf unter keinen Umständen gegen die Stoßstangen oder das hintere Ende stoßen.** Die Kontrolle aller Bewegungen ist der Schlüssel zum Erfolg der Pilates - Konditionierung und des Pilates -Trainings.

Gruppen - Reformer

Beim Gruppenunterricht oder bei der Teilnahme an einem Reformer - Gruppenkurs ist es wichtig, die Unterrichtsqualität der Lehrer, den Wert, der auf solide Pilates - Grundlagen und - Repertoire gelegt wird, sowie die Organisationsphilosophie des Pilates - Unterrichts zu ermitteln. Die Aufrechterhaltung von Gleichgewicht, Koordination und Kontrolle sind der Schlüssel zu erfolgreichen und sicheren Erlebnissen im Reformer - Gruppenunterricht.

Zuhören, die Beziehung zwischen Klient und Lehrer

Um die positive Konditionierung des Pilates -Repertoires und der von Pilates inspirierten Übungen zu maximieren, ist es wichtig, dass Klient und Lehrer eine gute Arbeitsbeziehung aufbauen, die auf gegenseitigem Vertrauen und Kommunikation basiert. Wenn der Klient Besorgnis, Vorsicht oder allgemeines Unbehagen zum Ausdruck bringt, ist es wichtig, zuzuhören, die Situation einzuschätzen und bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen. Die Schaffung einer Umgebung, in der der Klient seine Erfahrungen mit dem Reformer teilen kann, ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass er sich innerhalb sicherer Bewegungsbereiche bewegt, seine Bewegungen sicher sind und die Übungsauswahl effektiv und für seinen Körper geeignet ist.

Wartung des Reformers

Damit Ihr Reformer für Sie und Ihre Klienten optimal funktioniert, ist es wichtig, ihn in einem guten Zustand zu halten. Das Dokument „Sicherheitsleitfaden“, das Ihrer Ausrüstung beiliegt, enthält empfohlene Zeitpläne für die Inspektion und den Austausch von Verschleißteilen. Balanced Body bietet außerdem ein optionales Wartungsprotokoll an, das für Sie hilfreich sein kann. Bitte befolgen Sie die empfohlenen Wartungspläne und - praktiken, um die Leistung Ihres Reformers zu optimieren.

GENEHMIGTE ÜBUNGEN UND POSITIONEN

Die folgenden Übungen und Positionen gelten im Allgemeinen als sicher, wenn sie nach Anweisung eines speziell für die Verwendung des Reformer geschulten Lehrers durchgeführt werden. Diese Liste spiegelt zwar nicht alle Pilates-Reformer-Übungen wider, stellt aber sichere Grundübungen und Körperpositionen dar. Übungen und Körperpositionen, die nicht in dieser Liste enthalten sind, wurden möglicherweise nicht auf Sicherheit getestet und können zu Verletzungen des Benutzers oder Schäden an der Ausrüstung führen.

ANFÄNGERÜBUNGEN IN RÜCKENLAGE



Rückenlage, Füße auf der Fußstange.
Beinarbeit - Serien



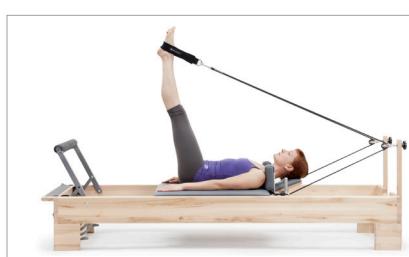
Rückenlage, Füße auf der Fußstange Brücke



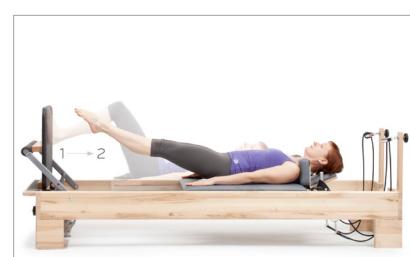
Rückenlage, Füße auf der Fußstange.
Beckenhebung



Rückenlage, Arme in den Gurten. Arm -
Serie, Hundert



Rückenlage, Füße auf der Fußstange. Füße
in den Gurten



Rückenlage, Füße auf der Fußstange.
Hüpfen

FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN IN RÜCKENLAGE

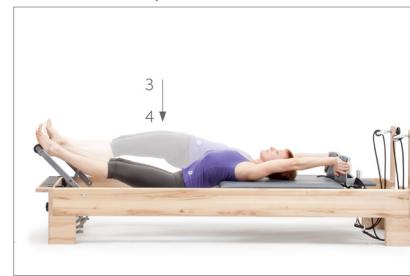
Übungen für Fortgeschrittene erhöhen die Komplexität und der Benutzer muss zunächst sein Kompetenzniveau.



Rückenlage auf der Box. Koordination und
Teaser



Kurze Wirbelsäule und lange Wirbelsäule



Halbkreis

ORT GESCHRITTENE ÜBUNGEN IN RÜCKENLAGE / RÜCKENPLANKE

Fortgeschrittene Übungen erhöhen die multiplanare Komplexität und sind herausfordernd in Bezug auf Gleichgewicht und Koordination. Bevor der Benutzer fortgeschrittene Übungen in Angriff nimmt, sollte er sich zunächst mit Hilfe eines ausgebildeten und qualifizierten Lehrers ein hohes Maß an Fähigkeiten und Kompetenz aneignen.



Lange Rückendehnung. Fortgeschrittene
Übungen erfordern Erkennung und Anleitung



Klappmesser. Fortgeschrittene Übungen
erfordern Erkennung und Anleitung



Rücken/Gleiten kontrollieren und
Sehnendehnung. Fortgeschrittene Übungen
erfordern Erkennung und Anleitung

GENEHMIGTE ÜBUNGEN UND POSITIONEN

Die folgenden Übungen und Positionen gelten im Allgemeinen als sicher, wenn sie nach Anweisung eines speziell für die Verwendung des Reformer geschulten Lehrers durchgeführt werden. Diese Liste spiegelt zwar nicht alle Pilates - Reformer - Übungen wider, stellt aber sichere Grundübungen und Körperpositionen dar. Übungen und Körperpositionen, die nicht in dieser Liste enthalten sind, wurden möglicherweise nicht auf Sicherheit getestet und können zu Verletzungen des Benutzers oder Schäden an der Ausrüstung führen.

ÜBUNGEN AUF DEN KNIEN



Kniend, auf Fersen sitzend



Hochkniend, mit Blick auf den Riser.
Brusterweiterung (siehe oben: Encajarenpágina
Vorsichtsmaßnahmen-beim-Hochknie)



Kniend auf allen Vieren mit Blick auf die
Riser. Bauch - Knie - Serie



Kniend mit Blick auf die Fußstange.
Dehnung nach Unten



Kniend mit Blick auf die Fußstange.
Abdominal - Serie auf allen Vieren



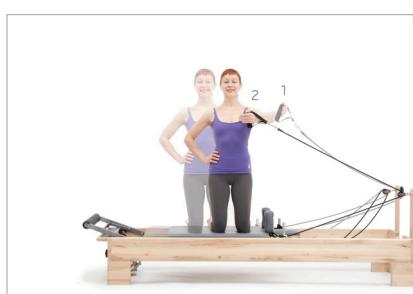
Kniend mit Blick auf die Fußstange. Knie-
Dehnung - Serie

FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN AUF DEN KNIEN

Fortgeschrittene Übungen erhöhen die multiplanare Komplexität und sind herausfordernder in Bezug auf Gleichgewicht und Koordination. Bevor der Benutzer fortgeschrittene Übungen in Angriff nimmt, sollte er sich zunächst mit Hilfe eines ausgebildeten und qualifizierten Lehrers ein hohes Maß an Fähigkeiten und Kompetenz aneignen.



Serie hochkniend mit Blick zur Seite



Serie hochkniend mit Blick zur Seite



Hochkniend mit Blick auf die Risers.
Oberschenkel - Dehnung

GENEHMIGTE ÜBUNGEN UND POSITIONEN

Die folgenden Übungen und Positionen gelten im Allgemeinen als sicher, wenn sie nach Anweisung eines speziell für die Verwendung des Reformer geschulten Lehrers durchgeführt werden. Diese Liste spiegelt zwar nicht alle Pilates -Reformer -Übungen wider, stellt aber sichere Grundübungen und Körperpositionen dar. Übungen und Körperpositionen, die nicht in dieser Liste enthalten sind, wurden möglicherweise nicht auf Sicherheit getestet und können zu Verletzungen des Benutzers oder Schäden an der Ausrüstung führen.

SITZÜBUNGEN



Arm - Übung, sitzend. Füße nach vorne ausgestreckt



Bauchmassage - Serie



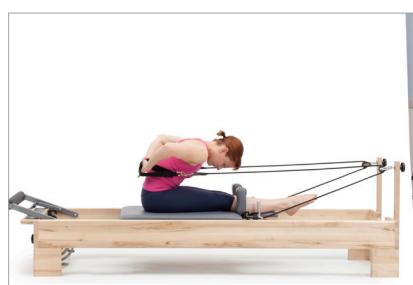
Arm - Übung, sitzend mit Blick auf die Risers. Beine überkreuzt



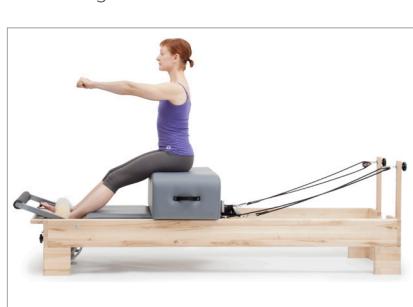
Arm - Übung; sitzend mit Blick auf die Risers. Beine ausgestreckt.



Sitzendes Herunterrollen. Knie gebeugt



Ruder-Serie. Alle Ruderübungen



Auf Short Box sitzend, gerader Rücken



Auf Short Box sitzend, runder Rücken



Seitlich auf Short Box sitzend

GENEHMIGTE ÜBUNGEN UND POSITIONEN

FORTGESCHRITTENE SITZÜBUNGEN

Fortgeschrittene Übungen erhöhen die multiplanare Komplexität und sind herausfordernder in Bezug auf Gleichgewicht und Koordination. Bevor der Benutzer fortgeschrittene Übungen in Angriff nimmt, sollte er sich zunächst mit Hilfe eines ausgebildeten und qualifizierten Lehrers ein hohes Maß an Fähigkeiten und Kompetenz aneignen.



Auf Short Box sitzend. Baum-Klettern (nicht abgebildet) und Fortgeschrittene Bauchübungen



Auf Short Box sitzend. Rückenschwimmen (nicht abgebildet) und Teaser.



Auf Short Box sitzend. Pferderücken

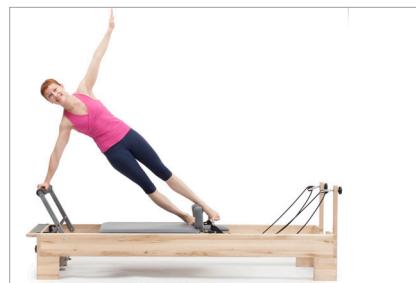
ÜBUNGEN IN LATERALER SITZPOSITION UND SEITLICHE PLANKENÜBUNGEN



Sitzende Meerjungfrau und Kleopatra (nicht abgebildet)



Short Box-Tauchgang für eine Perle und Meerjungfrau

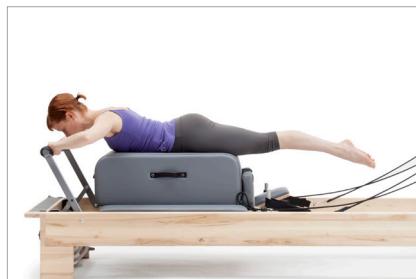


Seiten-Planke. Stern

GENEHMIGTE ÜBUNGEN UND POSITIONEN

Die folgenden Übungen und Positionen gelten im Allgemeinen als sicher, wenn sie nach Anweisung eines speziell für die Verwendung des Reformer geschulten Lehrers durchgeführt werden. Diese Liste spiegelt zwar nicht alle Pilates-Reformer-Übungen wider, stellt aber sichere Grundübungen und Körperpositionen dar. Übungen und Körperpositionen, die nicht in dieser Liste enthalten sind, wurden möglicherweise nicht auf Sicherheit getestet und können zu Verletzungen des Benutzers oder Schäden an der Ausrüstung führen.

BAUCH / PLANKENÜBUNGEN



Long Box Overhead Press



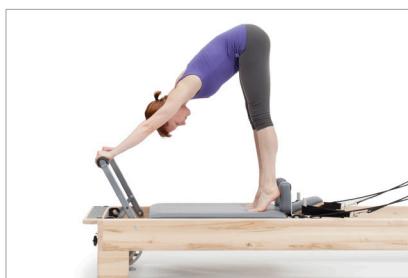
Long Box Swan



Brustschwimmen



Long Strech-Serie



Dehnung nach Oben



Arabeske



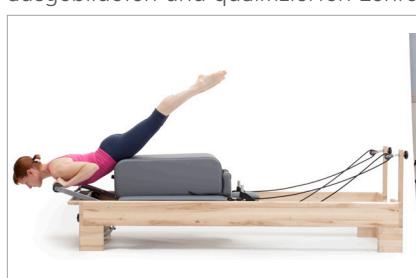
Seilzug-Serien



Elefant

FORTGESCHRITTENE LIEGENDÜBUNGEN MIT LONG BOX

Fortgeschrittene Übungen erhöhen die multiplanare Komplexität und sind herausfordernder in Bezug auf Gleichgewicht und Koordination. Bevor der Benutzer fortgeschrittene Übungen in Angriff nimmt, sollte er sich zunächst mit Hilfe eines ausgebildeten und qualifizierten Lehrers ein hohes Maß an Fähigkeiten und Kompetenz aneignen.



Long Box-Grashüpfer



Long Box-Schwan



Long Box-Hinteroberschenkelmuskel-Curl / Schaukelübungen

GENEHMIGTE ÜBUNGEN UND POSITIONEN

FORTGESCHRITTENE BAUCH - / PLANKENÜBUNGEN

Fortgeschrittene Übungen erhöhen die multiplanare Komplexität und sind herausfordernder in Bezug auf Gleichgewicht und Koordination. Bevor der Benutzer fortgeschrittene Übungen in Angriff nimmt, sollte er sich zunächst mit Hilfe eines ausgebildeten und qualifizierten Lehrers ein hohes Maß an Fähigkeiten und Kompetenz aneignen.



Front-Kontrolle



Schlange und Twist

GENEHMIGTE ÜBUNGEN UND POSITIONEN

STEHÜBUNGEN

Die folgenden Übungen und Positionen gelten im Allgemeinen als sicher, wenn sie nach Anweisung eines speziell für die Verwendung des Reformer geschulten Lehrers durchgeführt werden. Diese Liste spiegelt zwar nicht alle Pilates-Reformer-Übungen wider, stellt aber sichere Grundübungen und Körperpositionen dar. Übungen und Körperpositionen, die nicht in dieser Liste enthalten sind, wurden möglicherweise nicht auf Sicherheit getestet und können zu Verletzungen des Benutzers oder Schäden an der Ausrüstung führen. Stehübungen erfordern besondere Konzentration und Spotting wird empfohlen. Der Klient muss stets das Gleichgewicht, die Kontrolle und die Bewegungskoordination aufrechterhalten.



Stehender Seitenspagat



Serien Eve's Ausfallschritt und Stehender Ausfallschritt

FORTGESCHRITTENE STEHÜBUNGEN

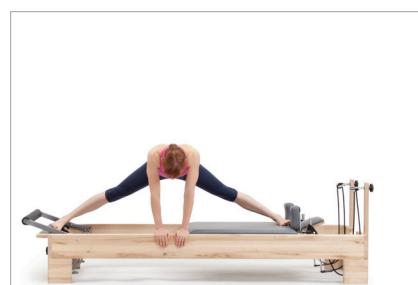
Fortgeschrittene Übungen erhöhen die multiplanare Komplexität und sind herausfordernder in Bezug auf Gleichgewicht und Koordination. Bevor der Benutzer fortgeschrittene Übungen in Angriff nimmt, sollte er sich zunächst:



Spagat mit Blick auf die Fußstange



Spagat mit Blick nach vorne; aufrecht



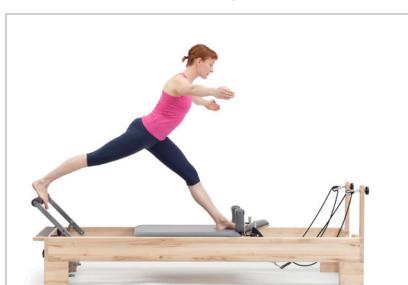
Spagat mit Blick nach hinten; aufrecht

EXTREM FORTGESCHRITTEN. SEIEN SIE ÄUSSERST VORSICHTIG

Fortgeschrittene Übungen erhöhen die multiplanare Komplexität und sind herausfordernder in Bezug auf Gleichgewicht und Koordination. Bevor der Benutzer fortgeschrittene Übungen in Angriff nimmt, sollte er sich zunächst mit Hilfe eines ausgebildeten und qualifizierten Lehrers ein hohes Maß an Fähigkeiten und Kompetenz aneignen.



Spagat mit Blick auf die Risers



Fortgeschrittener Seitenpagat