

The Balanced Body®

Rialto Reformer™ with Tower

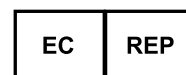
THIS IS A MEDICAL DEVICE



Statement of Intended Use

The Rialto Reformer with Tower device is intended by the manufacturer to be used by people for the purposes of physiotherapy, rehabilitation, the prevention, treatment and relief of injuries, supportive, functional therapy for a disability or for general strengthening and improving the mobility of the human body. Should injury occur during usage please report to the manufacturer and competent authority of the Member State in which the user and/or patient is established.

For printed instructions contact Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



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

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

16074 | 2021-06

Table of Contents

- » Rialto Reformer Introduction and Features
- » Assembling the Balanced Body Rialto Reformer
- » Reformer Exercises
- » How to Install Your Reformer Tower Combo
- » Tower Exercises

Important:

This manual is intended for medical and fitness professionals, or persons with experience in the use of this equipment. If there is a question regarding appropriateness of a particular movement, please consult a licensed health professional.

Safety Note: Warning – the Rialto Reformer contains flammable materials, please keep out of direct heat.

INTRODUCTION

The Reformer is the most widely used piece of Pilates equipment available today. Consisting of a wooden frame, a movable carriage, a footbar, springs and adjustable ropes, exercise pioneer and inventor Joseph Pilates created a machine that addresses virtually every part of the body.

Various spring strengths provide resistance and support while the user pushes on the footbar, pulls on ropes or straps, and sits or stands on the carriage. Exercises vary from simple isolated movements of the arms and legs to complex exercises involving the whole body. The exercises provide a challenging full-body workout for anyone - from a sedentary office worker to an elite athlete to users with injuries. Users will finish a session feeling refreshed and energized without the usual soreness and fatigue that often accompany a workout.

FEATURES OF THE BALANCED BODY RIALTO REFORMER™

Headrest

The headrest is used to optimally support the user's head, neck and shoulder placement while lying in a supine position. To determine the client's position, the ear should be over the center of the shoulder and the line of the jaw should be close to perpendicular to the carriage. The Rialto Reformer has three headrest positions that are adjusted by a support block underneath the headrest:

Low (flat) – The support block is folded toward the top of the headrest. Used for clients with relatively flat thoracic spines and shallow ribcages for leg and footwork, and for any supine exercise.

Safety Note: The flat headrest position is used for all clients in exercises where they will be rolling up on to their shoulders. A flat headrest will keep the client from over flexing the cervical spine and injuring the neck.

Medium – The support block rests on the notch in the middle of the support block.

High (up) – The bottom of the support block rests on the carriage. Used for clients with a forward head or a deep rib cage to facilitate correct alignment.

Instructor Note: A towel can also be used in addition to or instead of the headrest to adjust the height of the head.

SHOULDER REST ADJUSTMENTS

The shoulder rests on the Rialto Reformer can be adjusted laterally to accommodate wide or narrow shoulders. To remove the shoulder rests, turn the black knob counter-clockwise and remove it. You may then lift the shoulder rests out.

Narrow Shoulders – In this position, the shoulder pads are shifted towards the head rest.

Wide Shoulders – In this position, the shoulder pads are shifted away from the head rest.

Swap the shoulder rests to switch between these two positions.

HORIZONTAL CARRIAGE AND SPRINGBAR ADJUSTMENTS

The Rialto Reformer allows the starting position of the carriage to be adjusted for users of different heights. To move the springbar, unhook the springs and lift the springbar to position into the desired gear on the springbar supports.

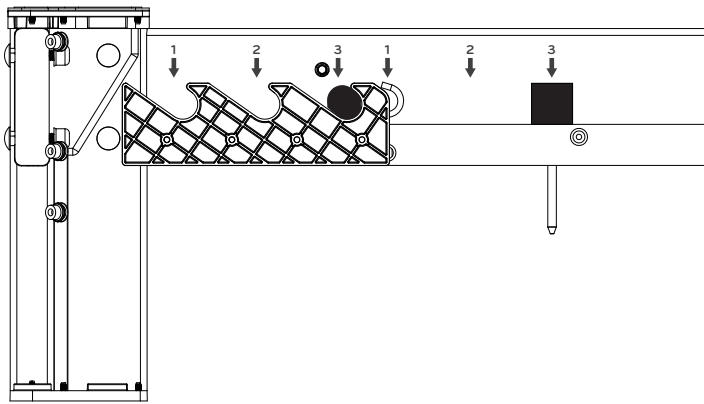
1st Gear: In this position, the springbar is closest to the footbar end of the reformer. The carriage stopper is at the position closest to the footbar end as well. This creates the shortest distance b/w the shoulder rests and the footbar. It is used for shorter users or where increased knee and hip flexion is desired.

2nd Gear: In this position, the springbar is in the middle gear and the carriage stopper is in the middle hole in the rail. The distance b/w the shoulder rests and the footbar is higher than the first gear.

3rd Gear: In this position, the springbar is farthest from the footbar of the Reformer and the carriage stopper is in the hole farthest away from the footbar. It is used for taller users or users with limited knee and hip flexion.

The footbar/springbar adjustment should allow the user to have slightly less than 90° of hip flexion when the carriage is all the way in for leg and footwork.

The Rialto has a visual guide to indicate which position the spring bar and stopper reside. The stopper and spring bar position indicators should match. Please refer to the illustration below.



FOOTBAR ADJUSTMENTS

To adjust the footbar vertically squeeze both levers on the sides of the footbar uprights until pins come out of both holes. Move footbar to the desired height and release the levers so both pins fully engage the new holes. Please note that the footbar is moved by squeezing both of the levers at the same time.

Vertical Bar - Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the top position on the footbar plate. Release levers making sure the pins fully engage both holes. This position makes the space between the shoulder rests and the foot bar shortest. This increases knee flexion in foot and legwork, increases flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for shorter users in kneeling work. This position is used for foot and legwork with shorter users and with users who have a hard time keeping their back placement due to increased lumbar lordosis or a tight back.

High Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the second position from the top on the footbar plate. Release levers making sure the pins fully engage both holes. This position makes the space between the shoulder rests and the foot bar longer than the vertical bar position. This position also is used for foot and legwork with shorter users and with users who have a hard time keeping their back placement due to increased lumbar lordosis or a tight back.

Middle Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the third hole from the top position on the footbar plate. Release levers making sure pins fully engage both holes. This position makes the space between the shoulder rests and the foot bar longer than the high bar position. This decreases knee flexion in foot and legwork, decreases flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for taller users. This position is considered the standard for foot and leg work in most schools.

Low Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the fourth hole from the top position on the footbar plate. Release levers making sure pins

fully engage both holes. The low bar position puts the space between the shoulder rests and the foot bar at maximum length. This decreases knee flexion in foot and legwork, decreases flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for taller users.

No Bar – Squeeze levers until pins are free of the holes and move footbar so pins line up with the bottom hole position on the footbar adjustment. Release levers making sure pins fully engage both holes. This position is used to move the bar out of the way for standing exercises and for exercises where the user is lying on a box.

Springs are used to adjust the resistance for different exercises on the Reformer. There are over 30 different resistance settings that can be used on the Reformer. Suggested spring settings are noted under the individual exercises.

SPRING WEIGHT

Resistance on the Reformer is indicated by the number of springs used for a specific exercise. The spring weight indicated is a recommended starting position. Individual adjustments can be made depending on the needs of the user and the individual exercise.

1 spring (light): Used for arm work or where the carriage is providing light support.

2 springs (light to moderate): Used for arm work, legwork and exercises where the carriage is providing support to the user.

2 – 4 springs (moderate to heavy): Primarily used for legwork and to increase resistance for stronger users.

All springs: Used to maximize resistance or to stabilize the carriage for the short box abdominal series.

No springs: Used for added difficulty in exercises where the user needs to control the carriage (kneeling abdominals, elephant, long stretch series).

SPRING PROGRESSIONS FOR THE RIALTO REFORMER

Please note that these spring combinations represent the usual progression for a standard new machine and may vary slightly depending on the age and specific strength of your springs.

SPRING COLOR-CODING

The following spring color-coding is standard for all Balanced Body Reformers. Reformers can be configured with different combinations of springs. The standard Rialto Reformer spring configuration comes with 3 red, 1 blue and 1 green spring.

Yellow – Very light
 Blue – Light
 Red – Medium
 Green – Heavy

SPRING ATTACHMENT POINTS

A – Heavier (springbar is close to the frame or spring is attached to the button)

B – Lighter (springbar is close to the carriage or spring is attached to the hook)

Light Weight	Medium Weight	Heavy Weight
B – Blue	B – Blue, Red	B – 3 Red
A – Blue	A – Blue, Red	A – 3 Red
B – Red	B – Blue, Green	B – 2 Red, Green
A – Red	A – Blue, Green	A – 2 Red, Green
B – Green	B – 2 Red	B – 3 Red, Blue
A – Green	A – 2 Red	A – 3 Red, Blue
	B – Red, Green	B – 3 Red, Green
	B – 2 Red, Blue	A – 3 Red, Green
	A – 2 Red, Blue	B – 3 Red, Green, Blue

ROPES AND LOOPS

Ropes are adjusted according to specific exercise demands and user size. Many studios use a double loop strap that allows the user to have the handles at two different lengths without adjusting the ropes. The rope adjustments used in the manual are:

Regular loops: Resistance of loop or handle is somewhat taut on the shoulder rests. With the double loop straps, the user will hold the longer loop. Standard for most exercises.

Short loops: Resistance of loop or handle is somewhat taut on the knobs that secure the shoulder rests to the head rest board. With double loop straps the user holds smaller loop. Used for rowing and some arm work exercises.

Very short loops: Loop or handle is approximately 5 inches shorter than the headrest. Used for kneeling arm work facing the straps such as chest expansion or thigh stretch.

Long loops: Loop or handle is longer than shoulder rest by a length of one cotton loop. Used for long spine stretch or for feet in the straps for users with tighter hamstrings.

Safety First: A guide to proper maintenance and safe use of your Pilates equipment.

For over 35 years, Balanced Body has been introducing safety-related innovations to Pilates equipment. Many of our improvements are now industry standards, resulting in Pilates equipment that's safer today than ever before.

Safety depends on proper maintenance and safe use, in addition to the quality of the equipment. This guide was created to help you use and maintain your equipment for optimum safety. Please read it through carefully and keep for future reference. If you have any questions, give us a call. **Failure to follow these instructions may result in serious injury.**

ALL EQUIPMENT

Springs

Spring inspections are critical to maintain your equipment in safe operating condition. All Balanced Body springs should be replaced at least every two years. Certain environments and usages can shorten the expected life of the springs and you may need to replace the springs more frequently. Therefore, it is very important to inspect springs on a regular basis since worn or old springs lose resilience and may break during use. Injury may result if a spring breaks during use.

During use, do not allow springs to recoil in an uncontrolled manner. This will damage the spring and shorten its expected life.

Inspect springs for gaps and kinks (weekly or monthly, depending on frequency of use). Look for gaps and kinks between the coils when the spring is at rest. It is not unusual for the spring to have a very small gap on the tapered end (a gap is sometimes created during the manufacturing process). However, there should be no gaps in the body of the spring. If you see any gaps or kinks in the body of the spring, discontinue use and replace the springs immediately. See **Figure 1**. Additionally, corrosion anywhere on the coils will shorten the life of the spring. Discontinue using the spring immediately if you see any rust or oxidation during inspection.



Figure 1

Snaps

Inspect snaps for wear (monthly). First, verify that the snap hook is working properly. If the snap hook does not retract and return properly, discontinue using the spring immediately and replace the snap. Eyebolts can cause excessive wear on snap hooks. If the hook shows a lot of wear, discontinue using the spring immediately and call Balanced Body to replace spring or snap. See **Figure 2**.

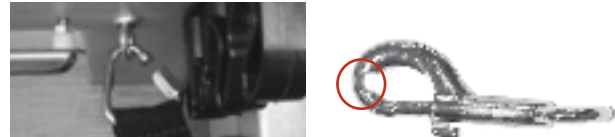


Figure 2: Good snap: no wear on hook. Bad snap: excessive wear on hook.

EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

Tighten all equipment bolts and screws (monthly). Verify that all eyebolts, nuts and bolts are tight. See the section titled "How to inspect and tighten nuts and bolts."

ROPES AND STRAPS

Rope and strap wear (quarterly). Ropes should be replaced if you can see the core of the rope through the outer lining, or if the ropes are flattened. Straps should be replaced as soon as any fraying is noticed. Be sure to check the sections of rope or straps that attach to the clips and run through the pulleys.

REFORMERS

Check springbar hooks or eyebolts (quarterly). Balanced Body makes two different springbar systems:

- » Revo Springbar. Make sure springbar hooks and handle are tight.

Standard Springbar. Verify that the nuts securing the springbar hooks are tight. See section titled "How to inspect and tighten nuts and bolts."

Spring rotation (quarterly). You can prolong Reformer spring life by rotating springs of the same weight each quarter. Unhook and move to another position on the springbar. Rotating springs helps them wear more evenly.

Risers on the outside. Wood risers must be installed on the outside of the frame. Risers can loosen over time, so always make sure they are tight.

Springs hooked downward under carriage. Make sure springs are hooked in a downward position. See **Figure 3**.

Secure the carriage. When your Reformer is not in use, be sure that at least two springs secure the carriage to the springbar.



Figure 3: Springs hooked downward

Default settings. Many users have a "default setting" for Reformers. At the end of a session, the user connects a prescribed number of springs in neutral tension, sets the footbar at a pre-determined height, and sets the ropes at a specified length. This ensures that the equipment is ready for the next use, and that the carriage is secured by the springs.

Footstrap under tension in box work. When using the box and footstrap, be sure the footstrap is under tension (with snaps pulling from the top of the eyebolt) before beginning the exercise. See **Figure 4**.



Figure 4: Foot strap under tension

REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

Clean the tracks and wheels (weekly). For smooth carriage travel and to maintain the longevity of the wheels, we recommend that you wipe down the tracks once a week.

Disconnect the springs and clean the entire length of the tracks with a soft cloth and Balanced Body Cleaner, mild soap with water or a mild commercial cleaner such as, Fantastik® or 409®. Do not use abrasive cleansers or pads, as they can damage the anodizing on the rails. To clean the wheels, hold the cloth against the wheels while you move the carriage. If you feel a bump in the ride, dirt has adhered to the surface of the rails or wheels. Clean hair and debris out of the rails. Hair can wrap around the wheel axles and eventually build up and cause wheel failure. Use tweezers to remove hair from the wheels.

Lubrication. Never spray silicone near or inside the wheels – this can wash the lubricant out of the bearings and ruin the bearings. You can purchase dry silicone at most hardware and auto parts stores. Pulleys sometimes require lubrication to stop a squeak. Direct a very quick spray of dry silicone or Teflon spray into the pulley. "Dry" silicone does not have an oil base. Oil-based ("wet") silicone and WD40 should not be used as they attract dirt. Be careful not to over spray. You may want to remove ropes to avoid getting silicone on them.

Do not lubricate the Allegro 2 rails.

Footbar supports (quarterly). For all Balanced Body footbars with footbar support brackets, verify that the pivot screw attaching the footbar support bracket to footbar is tight, but not so tight that it prevents the support from rotating freely. For Legacy Reformers, tighten the pivot bolt to secure footbar support.

Headrest (monthly). Make sure the hinge screws and bolts on your headrest are tight.

Under the Reformer (monthly). Move Reformers and make sure you clean the floor space underneath.

Standing Platform Footbar Bumpers (wood Reformers only). If your standing platform footbar bumpers (the small plastic pieces that protect the standing platform from the footbar) are broken or damaged, please call Balanced Body to replace.

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

Cotter pins removed. These pins are located in the vertical tubes that align the canopy to the frame and should be removed as soon as installation is complete. Unremoved cotter pins can tear clothing and lacerate the skin. Use pliers to remove the pins.



Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

Save the pins in case you need to disassemble and reassemble the table for transportation purposes. See **Figure 5**.

Push-Through Bar (PTB) with Sliders.

The PTB moves vertically to accommodate different users and exercises. The sliders on the tubes allow for this vertical movement. Make sure these sliders are clean and easy to move. Before beginning any exercise, ensure that the sliders are properly aligned with the PTB holes and locked into position. Apply a downward force to ensure. If you notice wear on the slider knob pins, please call Balanced Body to replace. Using the PTB in this condition could cause injury.

Weekly maintenance for Push-Through Bars with Sliders. Check to ensure the pins in the plunger knobs protrude and lock into the vertical tubes. Pull both knobs out and move the sliders to a different position. Release the knobs before the next hole and continue to slide the system into position. Once over a hole the pin of the knob will automatically drop into the opening. Once each slider is in a new position apply a downward force on the PTB. The pins of the sliders should not come out of the holes. If the pins do not stay in the tube holes, the pull knobs need to be replaced. Call Balanced Body for replacement parts.

Push-Through Bar (PTB) with T-pin setting. For bottom sprung exercises, if your client's head is below the PTB, use the T-pin setting in addition to the safety strap or chain. Spotting your client is highly recommended. This is important for safety.

Push-Through Bar (PTB) control. Make sure you have enough room around the trap table to safely use the PTB without fear of hitting other people. The PTB can be dangerous if not properly

used. Only trained, experienced users should use the PTB. A spotter should always maintain control of the bar with one hand. If the user should lose control of the bar, the spotter can maintain control of it.

Correct safety strap attachment. For bottom-sprung exercises, the safety strap or chain should always secure the bar.

The safety strap or chain should wrap around the PTB and the canopy frame, not the eyebolts. The strap or chain is only as strong as the weakest link, and the frame and bar are a great deal stronger than eyebolts. **Figure 6.**



Figure 6: Safety strap holding the push-through bar at 4 o'clock. The strap is secured to the PTB and canopy frame, not the eyebolts.

Spotting your client is highly recommended. This is important for safety.

Setting the PTB for bottom-sprung exercises. For bottom-sprung exercises, the safety strap should be attached so that the angle of the push-through bar is no lower than the 4 o'clock position. This limits the range of the bar and prevents it from potentially coming into contact with the user.

Using the 4th side on the PTB along with the safety strap is highly recommended to prevent injury.



Figure 7: Safety strap holding the push-through bar at 4 o'clock. The strap is secured to the PTB and canopy frame, not the eyebolts.

CHAIRS

Dismount with control. When dismounting the chair, release the pedals slowly, with control. Don't let the pedal snap back.

Spot users. When a user is standing, sitting or lying on top of the chair, there is increased risk of falling. Standing exercises, in particular, can be unstable. Spotting users will make these exercises safer.

Hourglass spring mounts. If your chair has hourglass spring mounts and the mounts do not successfully retain the springs, replace the fiber washers (they are reddish-brown in color).



Figure 8: Fiber washer

Figure 8. If your chair is a Balanced Body Split-step Pedal Chair (Combo Chair), please consider upgrading to the Cactus Springtree).

UPHOLSTERY CLEANING & MAINTENANCE

Cleaning. You can extend the life of upholstery by keeping it clean and free of dirt, oil and perspiration. After each use, wipe down the upholstery with a solution of mild soap and water. Then wipe it down with clean water and dry with a soft towel.

Disinfecting. Equipment upholstery is coated with BeautyGard®, which offers antibacterial protection. If you want additional disinfection, Balanced Body offers Balanced Body Clean™ disinfecting solution. Use of any other solution (especially those containing essential oils) will shorten the life of some equipment and is not recommended.

HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

Use your fingers to check nuts and bolts for tightness. If you can turn the nut or bolt with your fingers, it's too loose and should be tightened. To tighten, first tighten using your fingers. Rotate nuts and bolts clockwise to tighten. Insert a screwdriver through eyebolts to hold them steady while you tighten the nuts. Then use a small wrench to tighten the nuts further. **Figure 9.**



Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

It is recommended to check the pins on the PTB protrude and lock into the vertical tubes appropriately. To verify their function, first pull both knobs out and start moving the sliders to a different position. Release the knobs before the next hole and continue to slide the system. Once over a hole the pin of the knob will drop into the opening. Once each slider is in a new position apply a down force on the PTB directly downwards. The pins of the sliders should not come out of the holes. If the pins do not stay in the tube holes, the pull knobs need to be replaced; call Balanced Body for replacement parts.

EQUIPMENT INSPECTION AND MAINTENANCE LOG

We suggest that you keep a maintenance log for each piece of equipment. The log should include:

1. A description of the machine including the serial number, the date and place of purchase, and the manufacturer. All of this information should appear on the invoice.
2. Date and description of all required maintenance and inspections performed.
Date and description of each repair, including name and contact information for person or company performing the repair.

MAINTENANCE SCHEDULE

All Equipment	Day	Wk.	Mo.	Qtr.
Inspect springs for gaps & kinks		✓	✓	
Inspect snaps for wear			✓	
Inspect nuts & bolts for tightness			✓	
Reformers				
Clean wheels and tracks		✓		
Inspect springbar hooks/eyebolts				✓
Rotate springs				✓
Inspect ropes/straps				✓
Inspect footbar supports				✓
Inspect One-Step springbars				✓

REPLACEMENT PARTS

To order replacement parts, or if you have any questions, please call:

U.S. and Canada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
United Kingdom: 0800 014 8207
Other locations: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277
Email: info@pilates.com
www.pilates.com
5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

[Click here](#) for **Balanced Body Patent Data**.

ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

View our library of assembly and maintenance videos at www.pilates.com/podcasts.

Assembling the Balanced Body® Rialto Reformer™



PARTS LIST

DESCRIPTION	PART NO	QTY
Red Springs	SPR9070	3
Blue Spring	SPR7071	1
Green Spring	SPR9293	1
Soft Touch Loops (pair)	101-036	1
Ropes (pair)	210-070	1
Carr Extension Stopper	200-211	1
Sitting Box Lite	108-350	1
Riser Tower	620-060	1
Shoulder Rests Knobs	620-059	2
Shoulder Rest Bracket	16021	2
Shoulder Rest Pad	15904	2
Foot Strap	101-011	1
Pulley Assembly	620-083	2
Footbar assembly	620-081	1
Black Spacer	620-073	2
Silver Washer	GEN9203	2
Shoulder Bolt	GEN7541	2
5/16" Allen Wrench	GEN9050	1
5/32" Allen Wrench	GEN9282	1

INSTALL THE CARRIAGE

1. Turn the carriage over and clean both the wheels and the full length of the rail surfaces inside the frame. Carefully place the carriage into the frame with the headrest facing away from the standing platform end.

ATTACH THE SPRINGS TO THE UNDERSIDE OF THE CARRIAGE

2. Locate the bracket with five slotted holes beneath the carriage. Hook the springs onto the slots. The hook should be facing down. The springs should pass through the loops in the nylon strap. See Figure A.



Fig A

INSTALL THE RISER TOWER

3. The riser tower comes with the pulleys preinstalled. Guide each end of the riser tower through the hole in the legs in the head end of the reformer. The riser tower should go through the legs and stop at the predetermined height. Lock the riser tower by tightening the top set screw in each leg using the provided 5/32" allen wrench. See Figure B.

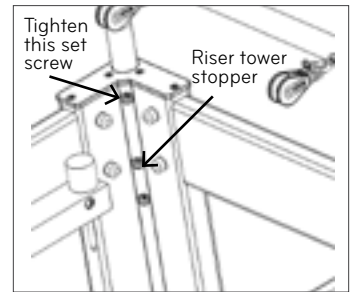


Fig B

INSTALL THE SHOULDER RESTS

4. Shoulder rests get installed with a threaded black knob. Place the shoulder rests into the notch in the carriage head end and thread the black knob. See Figure C.

Note: In order for the shoulder rests to be completely secure, the knob has to be tightly threaded.

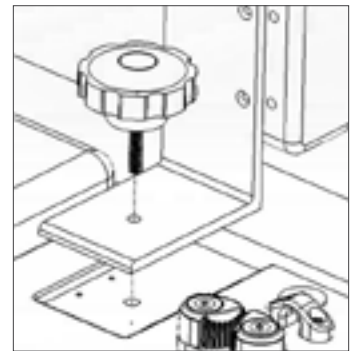


Fig C

Note: The shoulder rests can be installed in two positions. One position is wider and more comfortable for broad shoulders. Swap the left and right shoulder rests to change between standard and wide configurations.

ATTACH THE ROPES

5. To attach the ropes, first engage at least one carriage spring to the springbar to hold the carriage in place. Unroll and separate the ropes. Install the loops onto the ropes as shown in Figure D. Hang the loops on the shoulder rests and thread the other end of each rope through a pulley and back into the cam cleats on the carriage to adjust the length. Be sure to go through the black eyestraps on both sides of the cam cleats, as shown in Figure E. Always push the rope firmly down into the cleats to ensure a good grip.

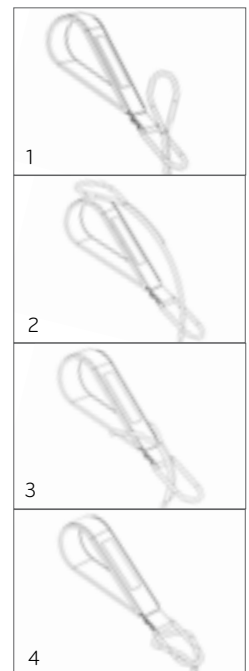


Fig D

CLEANING AND MAINTENANCE

Cleaning

Clean all skin-contact parts after each use, including carriage, shoulder rests, head rest, and footbar. Use a solution of mild soap and water. Dry thoroughly.

BB upholstery has built-in antimicrobial/antibacterial protection. For light soiling, use a solution of 10% household liquid dish soap with warm water applied with a soft damp cloth. If necessary, a solution of liquid cleanser and water applied with a soft bristle will also work. For heavier soiling, please call Balanced Body Technical Support. Wheel tracks and wheels should be cleaned regularly with a cloth to ensure that the carriage rides smoothly and quietly.

Wash hand and foot straps regularly. Place in pillowcase, wash on gentle cycle, air dry.

If you have any questions on cleaning, please call Balanced Body Technical Support.

Lubrication and Adjustment

Periodically lubricate pulleys with silicone spray. Be careful of overspray. Never use "wet" lubricants like WD40 or oil.

IN CASE OF FREIGHT DAMAGE

If there is freight damage, make certain you keep all packaging material. Please call Balanced Body within 3 days.

QUESTIONS?

Please call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES (U.S.) or +1-916-388-2838 (International).



Fig E

INSTALL THE FOOTBAR

Installation can be done by one person, but it is easier and safer to have one person to hold each side.

6. Pick up the footbar with the seam of the footbar cover away from the carriage pad. While squeezing the footbar plungers levers, guide the footbar over the outside of the trunnion plates.

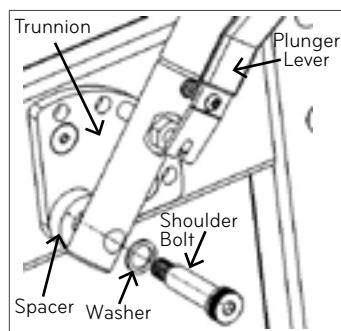


Fig F

7. Align each footbar pin with the same hole in each trunnion plate. While still supporting the footbar, release the plunger levers to engage the trunnion plate. Be sure the pins on both sides are engaged. See Figure F for reference.

8. Pivot the footbar slightly until the large hole at the bottom of the footbar aligns with the remaining hole in the trunnion plate. Slide the shoulder bolt with one washer through the large footbar hole. The black spacer goes through the bolt and in between the footbar and the trunnion plate. The plastic side of the spacer should face the footbar. Then screw the shoulder bolt into the trunnion plate as tightly as possible with the large Allen wrench (5/16"). Repeat on the other side. See Figure E for reference.

INSTALL THE SPRINGBAR

9. The springbar comes with the appropriate hardware already installed. Install it into the gears under the footbar with its hooks facing up. See Figure G.

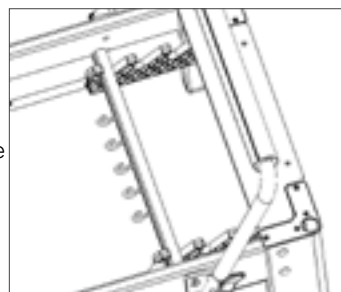


Fig G

SAFETY & MAINTENANCE

SAFETY

To reduce the risk of injury or damage, read all instructions and the following important precautions before using the Rialto Reformer.

- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Rialto Reformer are adequately informed of all precautions.
- » Use the Rialto Reformer only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the Rialto Reformer is not in use, leave at least two springs connected to the frame.
- » Keep children under the age of 12 and pets away from the Rialto Reformer at all times.
- » If you feel pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.
- » Do not stand on the footbar.
- » Before beginning any exercise program, consult your physician.
- » Do not stand the Rialto Reformer on end without the wheel kit.

MAINTENANCE

- » Depending on frequency of use, the springs should be safe to use for one to two years (3000 hours). Replace any spring that is kinked, bent or shows separations while at rest.
- » If your ropes need to be replaced refer to the instructions on the underside of the carriage. The Reformer will need to be turned on its side (please place a Pilates mat on the floor next to the Reformer to protect the finish), or stood on end if you have transport wheels.
- » Remove hair and debris from the axles of the wheels. Debris can create pressure on the wheels, causing them to wear. If you hear noise from the bearings, replace them.
- » Repair any tears in the upholstery with an upholstery repair kit available at auto parts stores, or have the repair done locally.
- » Contact Balanced Body for other upholstery and re-upholstery options. Replacement upholstery is available from Balanced Body.
- » Check and tighten all screws and bolts. Replace any missing screws, retention pins, or other parts.
- » Check the footbar bolts on a monthly basis to make sure they are still secure.

CLEANING

Wipe the carriage pad, headrest, footbar and shoulder rests with a soft cloth and a mild, non-abrasive mixture of soap and water after each use. Keep the carriage track and wheels free from dust and dirt. Clean the frame with a mild, non-abrasive mixture of soap and water. Keep the ropes and springs clear of dust. Cotton loops can be machine-washed. Hang to dry.

NOTE: DO NOT LUBRICATE OR GREASE ANY COMPONENTS ON THE FOOTBAR, CARRIAGE, WHEELS OR RAILS. If you have any issues or questions please contact Balanced Body Technical Support. By adding lubrication or grease it may not lock the components securely and may become unsafe.

Questions? Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838 or info@pilates.com.

Reformer Exercises

DEFINITION OF EXERCISE SET-UP TERMS

Level: The level of expertise needed to undertake exercise.

Reps: How many times the exercise is performed.

Springs: How many springs should be attached during exercise.

Bar: Proper position of the footbar during exercise.*

Head rest: Proper position of the head rest during exercise.*

Loops: Which loops should be used during exercise.*

FOOTWORK, ALL LEVELS

10 reps Springs: 2 – 4 springs Bar: Middle or High

Head rest: Up

Focus

- » Breathing – exhale out/inhale in, or inhale out/exhale in
- » Neutral spine
- » Pelvic stability
- » Hip, leg and ankle alignment
- » Hip, leg and ankle strengthening
- » Circulation
- » Isolation – release unnecessary tension in the upper body and hips

Precautions

Sensitive to ankle, knee, hip flexion, spinal compression

Starting position

Supine on carriage, feet on foot bar, legs hip width apart

Heels

Heels on foot bar, push back and return

Toes

Ball of foot on bar, heels slightly raised, push back and return

Prehensile

Ball of foot wrapped around the bar, push back and return

Pilates V

Ball of foot on bar, turned out, low releve, heels together, push back and return

Flex/Releve

Ball of foot on bar, parallel, legs straight, plantar flex ankle, dorsiflex ankle, plantar flex ankle, bend knees, push back to starting position

2nd position

» Heels at ends of bar, slight turn out, push back and return

Running in place

» Ball of foot on bar, dorsiflex one heel, bend the other knee, alternate legs 20-50 times

Focus: What should be emphasized during exercise.

Precautions: Physical conditions that may limit or exclude a participant. Exercises may need to be modified for people with these conditions.

Prerequisites: Specific exercises that must be mastered before undertaking a new exercise.

Starting Position: Where to begin the exercise on the Reformer.

*If applicable



Heels



Toes



Prehensile



Pilates V



CHARIOT, LEVEL 1

10 reps Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Short Focus

- » Breath - exhale roll down/inhale roll up or inhale down/exhale up
- » Spinal flexibility
- » Abdominal strength
- » Shoulders down
- » Neck long
- » Soft hip flexors

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries. Be cautious with osteoporosis

Prerequisites

Comfort in spinal flexion

Starting position

Seated facing ropes, knees bent, loops in hands with arms straight and elbows soft

Standard Exercise

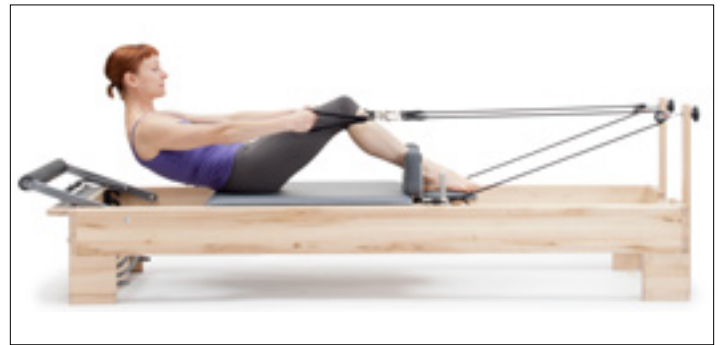
Hold loops with arms straight, roll down, curving back and staying lifted, roll back up maintaining slight flexion in spine

Oblique Variation

Rotate knees to one side and torso to the other, roll down, switch rotation and roll up

Arm work Variations

Roll back and with low back on carriage add bicep curls or deltoid lifts for 3 reps, roll up



HUNDRED, ALL LEVELS

10 sets Springs: 1 – 3

Bar: None Loops: Regular Headrest: Up

Focus

- » Percussive breathing - in for 5, out for 5
- » Stable pelvis – imprinted or neutral
- » Hollow abdominals
- » Abdominal strength
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

Prerequisites

Hundred on the mat

Starting Position

Lying supine on carriage, knees at 90 degrees, hands in loops, arms to ceiling

Level 1

Knees bent at 90 degrees, reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage, pulse arms with breath, 5 pulses on the inhale, 5 pulses on the exhale



Level 2

Legs straight up to ceiling, reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage, pulse arms with breath

Level 3

Reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage, straighten legs to ceiling then lower legs keeping low back on mat, pulse arms with breath

COORDINATION, LEVEL 2

6 reps Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Regular
Headrest: Up

Focus

- » Breath – inhale start, exhale reach, inhale open/close, exhale return
- » Stable pelvis – imprinted or neutral
- » Hollow abdominals
- » Abdominal strength
- » Adductor strengthening
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, be cautious with osteoporosis.

Prerequisites

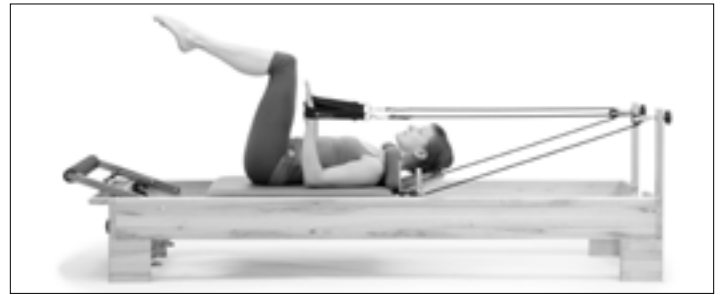
Mat or Reformer Hundred

Starting Position

Lie supine on carriage, knees at 90 degrees, hands in loops with elbows bent at 90 degrees and upper arms on carriage

Standard exercise

Reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage to Hundred position, open and close legs, bend knees first, then lower head and return arms to starting position



REVERSE ABDOMINALS, LEVEL 4

10 reps Springs: 1 – 2 Bar: None Loops: Regular
Focus

- » Breath - exhale to pull the knees in, inhale to release
- » Abdominal strength
- » Iliopsoas strength
- » Iliopsoas and abdominal coordination
- » Imprinted spine
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

Prerequisites

Mat Roll-up, strong abdominals, ability to maintain imprinted spine

Starting position

Supine facing ropes with an imprinted spine, knees bent at 90 degrees, loops around the knees, head supported with the hands, elbows wide

Standard Exercise

Maintaining imprinted spine, hollow out abdominals and pull knees above 90 degrees while flexing the torso and lifting the head off the headrest, return legs to starting position maintaining an imprinted spine

Oblique Variation

Rotate torso to the right, reach left hand across toward right knee, pull knees in toward the chest as arm reaches across (Repeat 4 – 8 times on one side and switch)



KNEELING ABDOMINALS, LEVELS 1-2

10 reps Springs: 0 – 2 Bar: None Loops: None
Focus

- » Breath – Exhale as knees pull in/ inhale to return to starting position
- » Pelvic stability
- » Abdominal strength
- » Pelvic stability
- » Scapular stability

Precaution

Shoulder, elbow and wrist problems, inability to kneel

Prerequisites

Mat all fours hollowing (pregnant cat abdominals)

Starting position

Kneel on all fours facing straps with hands on the edges of the frame

Standard Exercise (flat back)

Face straps with knees against shoulder rests, keeping spine neutral and parallel to the ground, pull carriage toward the head by flexing at the hips

Variation – Oblique 1

Place both hands on one frame allowing torso to side bend and rotate while keeping hips as square as possible, pull both legs in increasing the movement of the torso



Starting position, facing straps



Flat Back



Oblique 1

FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6 reps Set up: 2 springs Bar: Any Loops: Regular
Focus

- » Breath - exhale out/inhale in or inhale out/exhale in
- » Spine to mat or neutral spine
- » Hollow abdominals
- » Abdominal strength
- » Pelvic Stability
- » Hamstring, adductor and gluteal strength
- » Hamstring and adductor flexibility
- » Leg and hip alignment
- » Hip range of motion

Precautions

Hip flexor injury, limited hamstring flexibility, back injuries, weak abdominals

Prerequisites

Adequate hamstring flexibility, ability to stabilize the back, Hundred

Starting Position

Supine on carriage, loops around arches



Leg lowers

Hips stable, begin with inner thighs together, lower and raise legs



Variations: Legs parallel, turned out or turned in Magic circle or ball between the legs

Scissors

Hips stable, begin with inner thighs together, open legs to sides and return



Variations: Legs stay over hips, legs move down toward the bar while carriage moves (V's)

Circles

Hips stable, begin with inner thighs together, moving legs down and around in circles or D's, reverse directions Variations: Legs parallel, turned out or turned in, or knees in straps



LONG BOX - ARM WORK, LEVEL 1

4 – 8 reps

Springs: 1 - 2 springs

Box: Long

Loops: Regular Bar: Low or none

Focus

- » Breath – inhale pull, exhale release
- » Hip bones to mat
- » Hollow abdominals
- » Triceps, latissimus, lower trap and upper back strength
- » Head in line
- » Scapula placement
- » Leg and torso alignment

Precautions

Shoulder, elbow and wrist injuries, some back problems

Prerequisites

- » Ability to lie prone
- » Pulling Straps (Level 1 and 2))

Starting Position

Lie prone on long box with chest off front edge of box, foot bar down, facing ropes, grasp ropes.

Arms down

Pull ropes to hips along edge of carriage

Arms out to sides

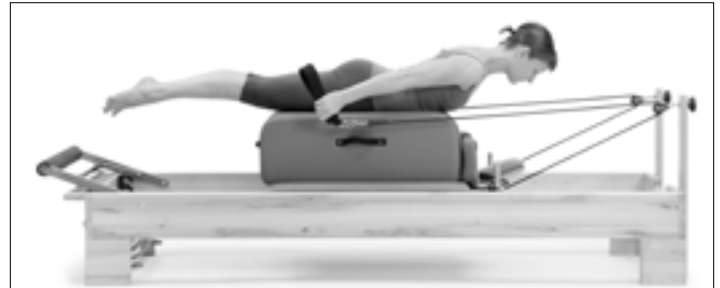
Pull ropes to hips with arms extended out to the side

Upper back lift

Pull ropes along edge of carriage and lift upper back

Triceps press

Pull ropes to hips along edge of carriage, keeping elbows in place, flex and extend the elbow



Pulling Straps



Pulling Straps with Upper Back Lift

COBRA (LEVEL 2)

Starting Position:

Prone on long box, hands on low or middle footbar

Exercise:

Straighten the arms and press the carriage out. Press down on the bar to lift into back extension as the carriage moves in, press the carriage back as the torso lowers onto the box, bend elbows to return to starting position.



Cobra

LONG BOX - SWAN, LEVEL 4

4 reps Springs: 2 Box: Long Foot strap
Bar: None

Focus

- » Breath – variable
- » Abdominal lift
- » Back extension strength
- » Gluteal and hamstring strength
- » Shoulders down
- » Neck long

Precautions

- » Some back problems, knee problems, men may need padding

Prerequisites

- » Mat Swan, Swan Dive, Ladder Barrel Back Extension

Starting Position

- » Prone on long box with hips at footbar end of long box, balls of feet on frame, legs straight with feet slightly turned out, arms in 2nd position

Version 1

- » Lift torso into back extension as knees bend.
- » Straighten legs and return to starting position

Version 2

- » Start with knees bent, straighten legs and lift torso off the box into a long line, bend knees and reach into back extension, straighten legs and hover, return to starting position



SHORT BOX - ABDOMINALS, ALL LEVELS

6 reps Springs: 4 - 5 Box: Short Strap: Foot strap
Pole in hands

Focus

- » Breath – inhale down/exhale back or exhale down/inhale back
- » Abdominal strengthening
- » Abdominal hollowing
- » Back strengthening
- » Back flexibility

Precautions

Back, neck and shoulder injuries, osteoporosis

Prerequisites

Reformer Chariot, Cadillac Roll-backs

Starting Position

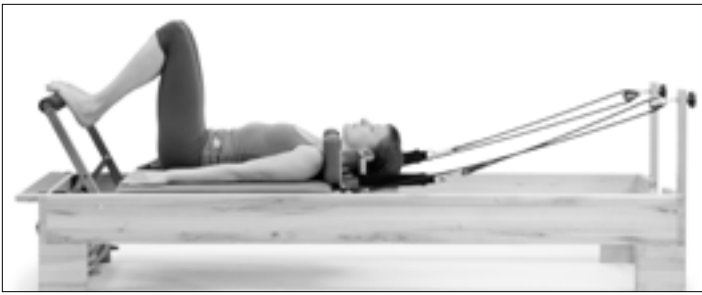
Sitting on short box, facing footbar, feet under foot strap, knees slightly bent

Standard Exercise

Roll down with a long curve and roll back up

Oblique variation

Roll down with a long curve, rotate the torso to each side, roll back up



PELVIC PRESS, LEVEL 2

6 reps Springs: 2 - 3 Headrest: Down Focus

- » Breath – exhale up, inhale back, exhale in, inhale roll down
- » Hamstring and gluteal strengthening
- » Abdominal hollowing
- » Pelvic stability
- » Spinal mobility

Precautions

- » Back problems, limited knee flexion, limit roll up with cervical problems

Prerequisites

- » Mat Pelvic Press

Starting position

Lying supine, ball of feet or heels on bar, legs parallel or V-feet and hips externally rotated

Standard Exercise

Roll pelvis up off the carriage, push back, keeping hips at one level, bring carriage in, roll down

Leg positions

- » Legs parallel, heels under sit bones
- » Legs parallel and inner thighs together
- » Legs in Pilates V with heels together
- » Heel frame width apart with the hips turned out.

ARM WORK, LEVEL 1 - 2

4 - 10 reps Springs: 1-2 Box: long, short or none Loops: very short, short or regular

Focus

- » Breath – inhale pull/exhale release
- » Biceps, triceps, pectoralis and deltoid strengthening
- » Scapular stabilization
- » Torso stabilization
- » Sitting posture

Precautions

- » Wrist, arm or shoulder problems, back problems with limited sitting ability

Prerequisites

- » None
- » Sitting variations for all exercises
- » Sitting on carriage, cross-legged, legs straight or kneeling

Exercises Facing the Straps

Biceps

Holding very short loops in hands, bend elbows to pull straps to shoulders.

Triceps/Posterior Deltoid

Loops in hands, arms straight, pull straps back level with hips and pulse arms back



ARM WORK - CONTINUED

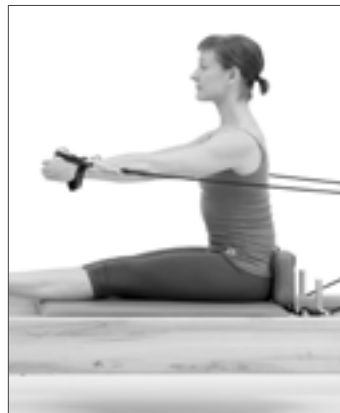
Serve a tray

Sitting facing foot bar, regular loops in hands, elbows bent, reach forward, straighten arms, open arms to the side palm up and return



Hug a tree

Sitting facing foot bar, regular loops in hands, arms out to sides, soft elbows, bring fingertips toward each other



STANDING, LEVEL 1 - 3

8 reps Springs: 0 - 1 spring Standing platform

Focus

- » Breath – exhale out, inhale in
- » Adductor and abductor strengthening
- » Abdominal hollowing
- » Standing alignment
- » Balance
- » Precautions
- » Balance problems

Prerequisites

- » None

Starting position

- » Standing with one foot on frame or standing platform, and one on the carriage. Face side of the room parallel to the side of the reformer. Put the first foot on the frame and the second foot on the carriage. Use frame when working parallel, use the standing platform to work in external rotation.

Standard Exercise

- » Stretch legs open, close legs
- » Facing sideways to Reformer
- » Legs straight, parallel, turned out
- » Legs bent, parallel, turned out



Reformer with Tower

IMPORTANT:

This manual is intended for medical and fitness professionals, or persons with experience in the use of this equipment. If there is a question regarding appropriateness of a particular movement, please consult a licensed health professional.

INTRODUCTION

The Tower is designed to include most of the functionality of a Trapeze Table in a smaller format and at a lower cost. It can be ordered as an option with new equipment or it is possible to order it afterward. The Tower is an ideal addition to a Reformer for small studios and clinics where the benefits of both a Reformer and a Tower are required. **The following manual outlines the features and exercises for both the Rialto Reformer and the Tower.**

FEATURES OF THE BALANCED BODY TOWER

The Tower attaches to the legs of the reformer. Eyebolts in the tower provide attachment points for springs. Loops, handles or a wooden Roll-down Bar can be attached to the springs creating a wide variety of exercises. The Tower also has an attached Push-through Bar as on the Trapeze Table.



Spring Attachment Points

The Tower has 29 spring attachment points ceating a variety of possible exercises and a limitles amount of adjustability. Each upright has 6 eyebolts on the front and 6 on the back allowing users to perform exercises from either side of the Tower.

In addition, two eyebolts are attached to the tower below the pulleys to create a low position. Two eyebolts are attached at the sides of the cross piece of the Tower and one is attached in the middle of the cross piece. Common spring attachment points are listed below and in each exercise description.

In order to adjust the tension of the springs for a particular client, move the attachment point further away from the client to make the spring heavier, move it closer to the client to make it lighter.

- » **Low:** Springs are attached from eyebolts at the bottom of the tower.
- » **Middle:** Springs are attached to the 4th eyebolt from the bottom.
- » **High:** Springs are attached to the high points on either side of the cross bar at the top of the Tower.

Tower Springs

The Tower comes with 4 sets of springs as follows:

2 SETS - SHORT SPRINGS

- » Yellow – Light
- » Blue - Medium

2 SETS - LONG SPRINGS

- » Yellow – Light
- » Purple – Medium

SAFETY

It is very important that the instructor be present and spotting the client whenever the Push-through Bar is in use. The Push-through Bar should never be adjusted low enough to hit a client who is lying under it. The safety strap must always be used when the Push-through Bar is sprung from below. The safety strap must be adjusted so that the angle of the Push-through Bar, when viewed from the side, is no lower than the four or eight o'clock position and will not hit the client should their feet slip off the bar.

How to install your Reformer with Tower

BEFORE BEGINNING ASSEMBLY

These instructions include a parts list. Please use this list to make sure you have all the parts necessary for installation. If you are missing a part, please contact our customer service department at 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



REQUIRED TOOLS (INCLUDED)

- » 3/16" Allen Wrench (GEN 8320)
- » 5/32" Allen Wrench (GEN 9280)

PARTS FOR TOWER

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Tower Assy	16283	1
Single cotton loops (pair)	101-005	1
Roll down bar	607-126	1
UV Safety Strap	210-058	1
Yellow trap short springs	SPR9002	2
Blue trap light springs	SPR9004	2
Yellow trap long springs	SPR9006	2
Purple trap medium springs	SPR9461	2
Mat conversion, Contoured	16083	1
Mat conversion, Non Contoured	16084	1

1. On the head end of the Reformer, loosen the top set screws in each leg 3-4 turns using a 5/32" Allen wrench. Now, take off the riser tower assembly from the Reformer and set it aside.
2. Remove the set screw from the bottom hole in each leg on the head end of the Reformer using a 5/32" Allen wrench provided. Set these two set screws aside. They will be used to tighten the tower once it is installed. Remove the stopper screw from the middle position in each leg on the head end of the Reformer by using the provided 3/16" Allen wrench. Thread the stopper screw in to the bottom hole in each leg and tighten. See Figure A.

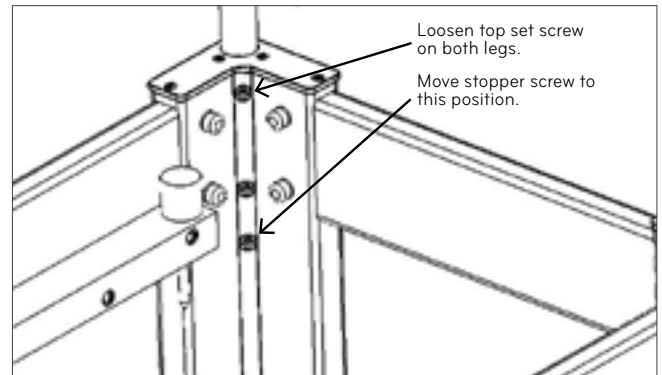


Fig A

3. The Rialto tower comes with the pulleys and the Push Thru Bar preinstalled. Remove the tower from the box and place it carefully into holes in the legs in the head end of the Reformer. Make sure that the loop on the tower is facing forward, towards the carriage. See Figure B. The tower sets on the stopper screw installed in Step 2.

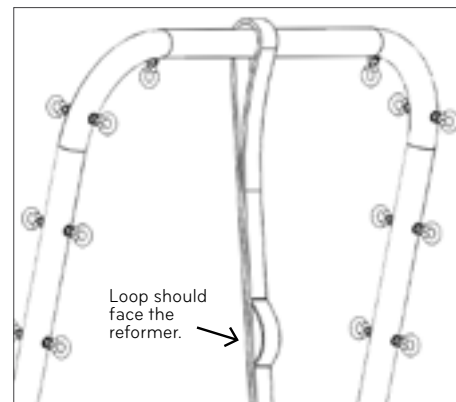


Fig B

4. Now, install the set screws from Step 2 into the middle hole in each leg using the 5/32" Allen wrench. Tighten the two set screws in each leg. See Figure C.

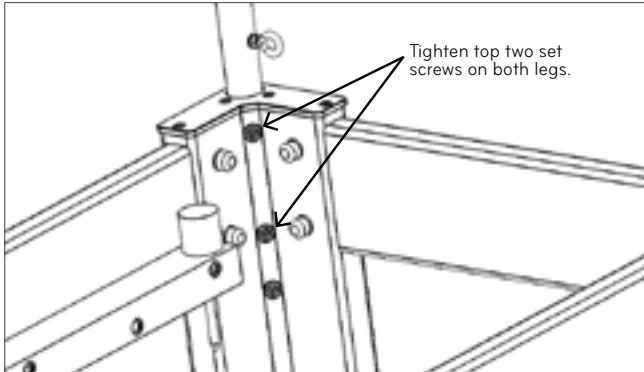


Fig C

5. Your tower is now ready to use. Please make sure to read and follow all the safety procedures.

OPTION: INSTALLING THE TWIN MATS

1. Move the spring bar to the last gear. This is the position closest to the foot end of the reformer.
2. Attach at least one spring from the carriage to the spring bar.
3. Move the footbar to the flat or zero degree position in the trunnions.
4. Remove the shoulder rests from the carriage.
5. Place the contoured mat conversion on the head end of the reformer. Place the rectangular mat over the carriage on the foot end of the reformer.

Tower Exercises

Definition of Exercise Set-up Terms

Level: The level of expertise needed to undertake exercise.

Reps: How many times the exercise is performed.

Springs: Number and location of springs on the Tower.

Loops: Which loops should be used during exercise.*

Focus: What should be emphasized during exercise.

Precautions: Physical conditions that may limit or exclude a participant. Exercises may need to be modified for people with these conditions.

Prerequisites: Specific exercises that must be mastered before undertaking a new exercise.

Starting Position: Where to begin the exercise on the Tower.

*If applicable

ROLLBACKS, LEVEL 1

6-10 Reps

Springs: 2 long yellow or 2 short yellow springs from high position

Rollback Bar or handles

Focus

- » Breathing – exhale roll down, inhale at the bottom, exhale to roll up
- » Balance between abdominals and lumbar extensors
- » Soft neck and shoulders
- » Maintain C-curve
- » Soft hip flexors

Precautions

- » Shoulder and neck problems, some low back problems, osteoporosis

Starting position

- » Sit facing Tower, holding on to bar or handles, knees soft, feet on metal bars.

Standard Exercise

- » Hold bar with arms straight, roll down, curving back and staying lifted, roll back up maintaining slight flexion in spine

Oblique Variations

- » Wooden bar (Water skiing)
- » Sit diagonally on table, place left foot against pole, cross right foot over ankle, place left hand on bar and reach right arm open while rotating torso to the right.
- » Roll down and up maintaining rotation, then switch sides.



Roll Backs



Water skiing



FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6-10 reps

Springs: Long springs from middle or high position

Loops around arches

Focus

- » Breath - exhale out/inhale in or inhale out/exhale in
- » Neutral spine
- » Hollow abdominals
- » Pelvic stability
- » Hamstring, adductor and gluteal strength
- » Hamstring and adductor flexibility
- » Leg alignment

Precautions

Back injuries, some knee injuries and hamstring strains

Starting Position

Lie supine with head toward Tower loops around arches

Leg Lowers

- » Both legs loops and inner thighs together, lower legs toward the table and maintain pelvic stability.
- » Variations: Parallel, turned-out, turned-in, holding a ball or magic circle between the legs

Circles

- » With both legs in loops circle the legs in both directions, maintaining pelvic stability.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in

Scissors

- » With both legs in loops, lower legs toward table then open and close legs and maintain pelvic stability.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in

Walking

- » With both legs loops alternately bring one leg down toward the table and then the other, while maintaining pelvic stability.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in



Leg Lowers



Circles



Walking (springs middle position)



FEET IN STRAPS SIDELYING – ADDUCTOR PULL, LEVEL 1-3

6-10 reps

Springs: Long springs from middle position

Loops around arches

Focus

- » Breath - exhale down/inhale up
- » Correct side-lying position (waist up, hips and shoulders in line)
- » Hollow abdominals
- » Pelvic stability and isolation of the leg from the pelvis
- » Adductor, medial hamstring and external rotation strengthening

Precautions

Some back injuries, knee injuries, and unstable sacroiliac joints

Starting Position

- » Lie on your side on Tower with back of body in line with back edge of mat and legs slightly forward.
- » Support body by bracing the bottom arm against upright pole or resting head on arm.
- » Place loop around arch

Standard Exercise

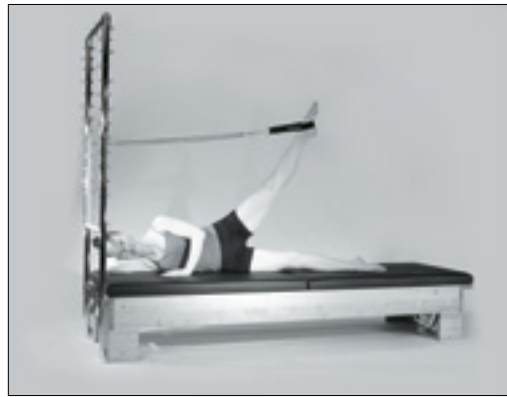
- » Pull top leg down toward bottom leg.
- » Maintain correct side-lying position.
- » Variations: parallel, turned-out (larger range of motion), turned-in.

Ovals

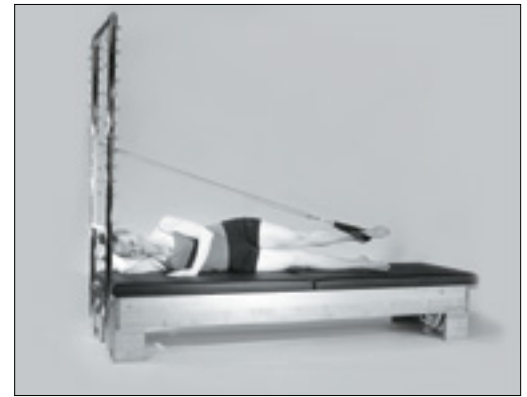
- » Maintaining correct alignment, move top leg in a small circle in both directions.
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in

Front-Back Kick

- » Maintaining correct alignment, swing top leg forward and back (as in the Side Kick on the mat).
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in



Adductor Pull



Front-Back Kick



FOOT AND LEGWORK, LEVEL 1

10 reps

Springs: 2 long purple springs from the bottom on Push-through Bar

Safety strap on

Focus

- » Breath – inhale push, exhale return
- » Spine to mat or neutral spine
- » Leg, ankle and foot alignment
- » Calf and hamstring flexibility
- » Foot, ankle and lower leg strength

Precautions

Back injuries, knee injuries

Starting Position

Supine on Tower with feet on Push-through Bar, and springs attached from low position onto the Push-through Bar

Plies

- » Lie supine with the Push-through Bar in line with anterior hip crease, flex knees, flex hips, with metatarsals or heels on the bar, and straighten legs and return.
- » Foot position variations: Heels, Toes
- » Leg variations: parallel, turned out, v-feet, wide 2nd position, single leg

Plie/Releve

- » Lie supine with the Push-through Bar in line with anterior hip crease, hips flexed, knees bent, metatarsals or toes on the bar.
- » Push the bar up toward the ceiling straightening the knee, plantarflex the ankle, dorsiflex the ankle and return.
- » Variations: parallel, turned out, single leg

Plantarflexion

- » Lie supine with Push-through Bar in line with anterior hip crease, legs straight, metatarsals or toes are on bar, plantarflex and dorsiflex the ankles.
- » Variations: parallel, turned out, single leg, running in place



Plies



Plantarflexion



SEATED PUSH THROUGH, LEVEL 1

6 reps

Springs: 1 short red spring from above on Push-through Bar

Focus

- » Breath – exhale stretch forward, inhale stretch up or reverse
- » Spinal flexion and extension
- » Hamstring flexibility
- » Scapula stability/mobility
- » Abdominal hollowing and lift
- » Coordination of breath with spinal mobility

Precautions

Some back injuries, shoulder injuries

Prerequisites

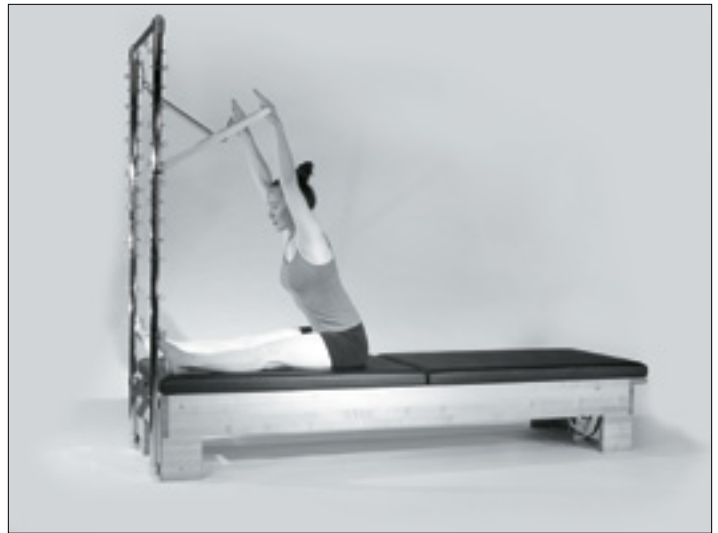
Mat – Spine Stretch

Starting Position

Sit on table facing Tower, with feet against upright bars, and both hands on the Push-through Bar (knees can be bent or straight depending on flexibility).

Standard Exercise

- » Push bar down, curve spine forward beginning with top of head, reach the bar forward and stretch.
- » Return by hollowing out abdominals and stacking one vertebra on top of another until sitting up on the sit bones.
- » Press bar up and lean forward from hips with a flat back before beginning again



CAT, LEVEL 3

4 reps Springs: 2 short springs from above on Push-through Bar

Focus

- » Breath – exhale roll down, inhale to extend out, exhale pull back, inhale uncurl.
- » Spinal flexibility
- » Scapula stability/mobility
- » Abdominal hollowing and lift
- » Coordination of breath with full spinal mobility

Precautions

Back injuries, shoulder injuries, knee injuries, and osteoporosis

Prerequisites

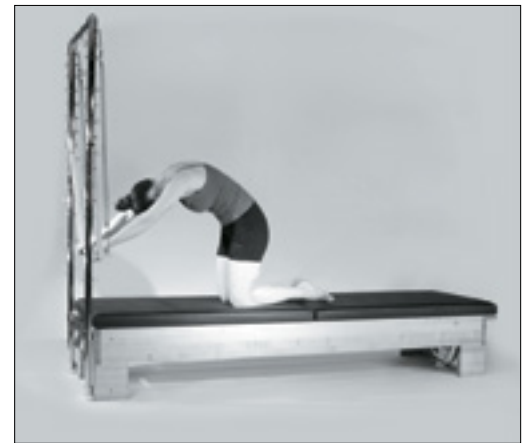
Mat – Cat/camel stretch

Starting Position

Kneeling on table, hands on Push-through Bar with the bar close to the body.

Standard Exercise

- » Press bar down and roll the spine down beginning with top of head.
- » Reach bar away as spine elongates into extension.
- » Return by pulling abdominals in and curling spine back into flexion before stacking vertebra one on top of the other to return to the starting position. (Keep the hips pressed forward over the knees as much as possible.)



CIRCLE SAW, LEVEL 2

4 reps Springs: 2 short yellow springs from above on Push-through Bar

Focus

- » Breath – exhale stretch, inhale to circle out, exhale reach, inhale circle back
- » Spinal flexibility in rotation
- » Scapula stability/mobility
- » Abdominal hollowing and lift
- » Coordination of breath with full spinal mobility

Precautions

Some back injuries, shoulder injuries

Prerequisites

Mat - Saw

Starting Position

Sit on table facing Tower with feet against upright bars, right hand pushing up on the Push-through Bar, left hand reaching toward right foot.

Standard Exercise

Sweep left hand toward left foot and continue to circle arm out and around, allowing torso to lean back while maintaining abdominal lift and torso integrity until the left hand reaches over the right arm toward the right foot.

Reverse the circle

Do four repetitions using each arm, keep both sit bones anchored for pelvic stability (or release one slightly to increase stretch).



El Rialto Reformer™ de Balanced Body® con Tower

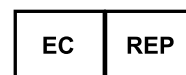
ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.



Declaración de uso previsto

El dispositivo El Rialto Reformer está diseñado con fines de fisioterapia, rehabilitación, prevención, tratamiento y alivio de lesiones, terapia de apoyo y funcional para una discapacidad o para el fortalecimiento general y la mejora de la movilidad del cuerpo humano. En caso de que se produzcan lesiones durante su uso, reporte al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que está establecido el usuario y / o paciente.

Para obtener instrucciones impresas, comuníquese con Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



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

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

16074 | 2021-06

Índice de Contenidos

- » Introducción y Características del Rialto Reformer
- » Montaje del Rialto Reformer de Balanced Body
- » Ejercicios en el Reformer » Cómo instalar tu Reformer Tower Combo
- » Ejercicios en el Tower

Importante:

Este manual está destinado a profesionales médicos y especialistas en acondicionamiento físico, o personas con experiencia en el uso de este equipo. Si desea saber si un movimiento en particular es apropiado, sírvase consultar con un profesional de la salud titulado.

Nota de seguridad: Advertencia – El Rialto Reformer contiene materiales inflamables; por favor manténgalo alejado de fuentes de calor directo.

INTRODUCCIÓN

El Reformer es el equipo Pilates de mayor uso disponible hoy día. Compuesto de una plataforma de madera, un carro móvil, una barra de pies, resortes y cuerdas ajustables, el pionero e inventor de ejercicios Joseph Pilates creó una máquina que ejercita prácticamente cada parte del cuerpo.

Las diferentes resistencias de los resortes proporcionan resistencia y apoyo cuando el usuario empuja la barra de pies, tira de las cuerdas o las cintas y se sienta o se para en el carro. Los ejercicios varían desde movimientos aislados y sencillos de los brazos y las piernas hasta ejercicios complejos que involucran todo el cuerpo. Los ejercicios proporcionan un trabajo desafiante de todo el cuerpo para cualquier persona, ya sea un administrativo sedentario, un atleta profesional e incluso para los usuarios con lesiones. Al terminar una sesión, los usuarios se sentirán refrescados y energizados sin el dolor y el cansancio normal que a menudo ocurre después de ejercitarse.

CARACTERÍSTICAS DEL RIALTO REFORMER™ DE BALANCED BODY

Reposacabezas

El reposacabeza se usa para apoyar la colocación óptima de la cabeza, el cuello y los hombros del usuario mientras se encuentra acostado. Para determinar la posición del cliente, la oreja debe quedar sobre el centro del hombro y la línea de la quijada debe quedar casi perpendicular al carro. El reposacabeza del Rialto Reformer tiene tres posiciones que se ajustan por medio de un bloque de apoyo de madera que se encuentra debajo del reposacabeza:

Bajo (plano) – El bloque de apoyo se dobla hacia la parte superior del reposacabeza. Se utiliza para clientes con columnas torácicas relativamente planas y cajas torácicas poco profundas para trabajo de las piernas y los pies y para cualquier ejercicio en posición supina.

Nota de seguridad: La posición plana del reposacabeza se utiliza para todos los clientes que hacen ejercicios en los que se rodarán hacia arriba hacia los hombros. Un reposacabeza plano impedirá que el cliente flexione demasiado la columna cervical y se lesione el cuello.

Medio – El bloque de apoyo descansa en la muesca del medio del bloque de apoyo.

Alto (arriba) – La parte inferior del bloque de apoyo descansa sobre el carro. Se usa para clientes que tienen la cabeza hacia adelante o una caja torácica profunda para facilitar la alineación correcta.

Nota para el instructor: También puede usarse una toalla en adición o en vez del reposacabeza para ajustar la altura de la cabeza

AJUSTES DEL APOYO PARA LOS HOMBROS

Los apoyos para hombros del Rialto Reformer pueden ajustarse lateralmente para acomodarse a los hombros anchos o estrechos. Para quitar los apoyos para los hombros, gire la perilla negra en sentido antihorario y retírela. A continuación, puede levantar y retirar los apoyos para hombros.

Hombros estrechos – En esta posición, las hombreras se desplazan hacia el reposacabezas.

Hombros anchos – en esta posición, las hombreras se desplazan desde el reposacabezas.

Cambie los apoyos para hombros para cambiar entre estas dos posiciones.

AJUSTES HORIZONTALES DEL CARRO Y DE LA BARRA DE RESORTES

El Rialto Reformer permite ajustar la posición de comienzo del carro para usuarios de diferentes estaturas. Para mover la barra de resortes, desenganche los resortes y levante la barra de resortes para colocarla en el agujero deseado en los soportes de la barra de resortes.

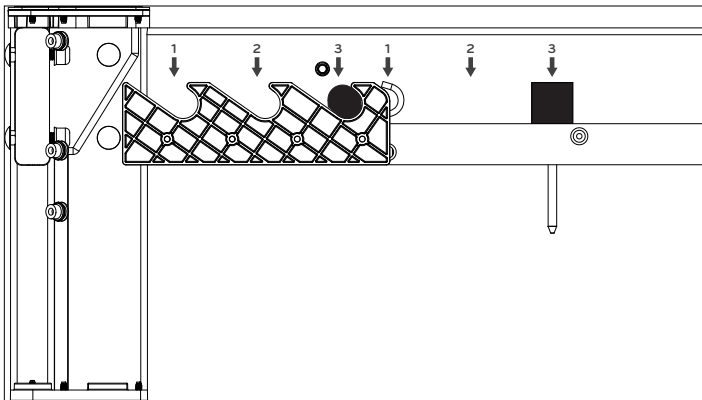
Agujero 1: En esta posición, la barra de resortes está más cerca del extremo de la barra de pies del Reformer. El tope del carro también está en la posición más cercana al extremo de la barra de pies. Esto crea la distancia más corta entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Se usa para usuarios de menor estatura o donde se desea una mayor flexión de las rodillas y las caderas.

Agujero 2: En esta posición, la barra de resortes está en agujero del medio y el tope del carro está en el orificio medio del riel. La distancia entre los apoyos para hombros y la barra de pies es mayor que en el primer agujero.

Agujero 3: En esta posición, la barra de resortes está más alejada de la barra de pies del Reformer y el tope del carro está en el orificio más alejado de la barra de pies. Se usa para usuarios de mayor estatura o usuarios con flexión limitada de rodillas y caderas.

El ajuste de la barra de pies/la barra de resortes debe permitir que el usuario tenga ligeramente menos de 90° de flexión de la cadera cuando el carro está completamente hacia adentro para el trabajo de las piernas y los pies.

El Rialto tiene una guía visual para indicar en qué posición residen la barra de resorte y el tope. El tope y los indicadores de posición de la barra de resorte deben coincidir. Por favor, consulte la ilustración a continuación.



AJUSTES DE LA BARRA DE PIES

Para ajustar la barra de pies verticalmente, oprima ambas palancas que están a los lados de los elevadores de la barra de pies hasta que los pasadores salgan de ambos agujeros. Mueva la barra de pies a la altura deseada y suelte las palancas de manera que ambos pasadores enganchen completamente en los nuevos agujeros. Por favor tenga en cuenta que la barra de pies se mueve oprimiendo ambas palancas al mismo tiempo.

Barra Vertical – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con la posición más alta en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen completamente en ambos agujeros. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más corto. Esto aumenta la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, aumenta la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para usuarios de menor estatura en el trabajo de rodillas. Esta posición se usa para el trabajo de los pies y las piernas en usuarios de menor estatura y con usuarios a los que es difícil mantener la colocación de la espalda debido a mayor lordosis lumbar o una espalda tensa.

Barra alta – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con el segundo agujero desde la posición superior en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen completamente en ambos agujeros. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más largo que en la posición de barra vertical. Esta posición también se usa para el trabajo de los pies y las piernas en usuarios de menor estatura y con usuarios a los que es difícil mantener la colocación de la espalda debido a mayor lordosis lumbar o una espalda tensa.

Barra media – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con el tercer agujero desde la posición superior en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen completamente en ambos agujeros. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos

para hombros y la barra de pies sea más largo que en la posición de barra alta. Esto reduce la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para los usuarios de alta estatura. Esta posición se considera la estándar para el trabajo de los pies y las piernas en la mayoría de las escuelas.

Barra baja – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con el cuarto agujero desde la posición superior en la placa de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen en ambos agujeros. La posición de barra baja pone el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies en la longitud máxima. Esto reduce la flexión de las rodillas en el trabajo de los pies y las piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser útil para usuarios de mayor estatura. **Sin barra** – Oprima las palancas hasta que los pasadores estén fuera de los agujeros y mueva la barra de pies de manera que los pasadores queden alineados con la posición del agujero inferior en el ajuste de la barra de pies. Suelte las palancas asegurándose de que los pasadores enganchen en ambos agujeros. Esta posición se usa para mover la barra fuera del medio para los ejercicios de pie y los ejercicios en los que el usuario está acostado en la caja.

Los resortes se utilizan para ajustar la resistencia de diferentes ejercicios en el Reformer. Hay más de 30 configuraciones de resistencia diferentes que se pueden usar en el Reformer. Los ajustes sugeridos del resorte se anotan en los ejercicios individuales.

PESO DE LOS RESORTES

La resistencia en el Reformer se indica mediante el número de resortes usados para un ejercicio específico. El peso del resorte indicado es la posición de inicio recomendada. Se pueden hacer ajustes individuales dependiendo del ejercicio individual y las necesidades del usuario.

1 resorte (ligero): Se utiliza para trabajo de los brazos o cuando el carro provee un poco de apoyo.

2 resortes (ligero a moderado): Se utiliza para trabajo de los brazos, de las piernas y ejercicios en los que el carro provee apoyo al usuario.

De 2 a 4 resortes (moderado a fuerte): Se utiliza principalmente para trabajo de las piernas y para aumentar la resistencia para usuarios más fuertes.

Todos los resortes: Se utilizan para aumentar la resistencia al máximo o para estabilizar el carro para las series con caja abdominal corta.

Sin resortes: Se utiliza para mayor dificultad en los ejercicios en los que el usuario necesita controlar el carro (abdominales de rodillas, elefante, series de estiramiento largo).

PROGRESIÓN DE LOS RESORTES PARA EL RIALTO REFORMER

Por favor, observe que estas combinaciones de resortes representan la progresión usual para una máquina nueva estándar y pueden variar ligeramente dependiendo de la edad y la resistencia específica de sus resortes.

CODIFICACIÓN POR COLORES DE LOS RESORTES

Los siguientes códigos de colores de los resortes son estándar para todos los Reformers de Balanced Body. Los Reformers pueden configurarse con distintas combinaciones de resortes. La configuración de resortes del Rialto Reformer estándar viene con 3 resortes rojos, 1 azul y 1 verde.

Amarillo – Muy ligero
Azul – Ligero
Rojo – Medio
Verde – Pesado

PUNTOS DE FIJACIÓN DE LOS RESORTES

A – Más pesado (la barra de resortes está cerca de la plataforma o el resorte se fija al botón)

B – Más ligero (la barra de resortes está cerca del carro o el resorte se fija al gancho)

Peso ligero	Peso medio	Peso pesado
B – Azul	B – Azul, Rojo	B – 3 Rojos
A – Azul	A – Azul, Rojo	A – 3 Rojos
B – Rojo	B – Azul, Verde	B – 2 Rojos, Verde
A – Rojo	A – Azul, Verde	A – 2 Rojos, Verde
B – Verde	B – 2 Rojos	B – 3 Rojos, Azul
A – Verde	A – 2 Rojos	A – 3 Rojos, Azul
	B – Rojo, Verde	B – 3 Rojos Verde
	B – 2 Rojos, Azul	A – 3 Rojos, Verde
	A – 2 Rojos, Azul	B – 3 Rojos, Verde, Azul

CUERDAS Y BUCLES

Las cuerdas se ajustan de acuerdo con las demandas específicas de los ejercicios y el tamaño del usuario. Muchos estudios usan una cinta de doble bucle que permite al usuario tener cuerdas de dos largos diferentes sin tener que ajustarlas. Los ajustes de la cuerdas que se utilizan en el manual son:

Bucles normales: La resistencia del bucle o la empuñadura es algo tirante en los apoyos para hombros. Con las cintas de doble bucle, el usuario agarrará el bucle más largo. Esto es estándar para la mayoría de los ejercicios.

Bucles cortos: La resistencia del bucle o la empuñadura está algo tensa en las perillas que aseguran los reposa hombros a la placa del reposacabezas. Con las cintas de doble bucle, el usuario agarra el bucle más pequeño. Se utilizan para remar y para algunos ejercicios de los brazos.

Bucles muy cortos: El bucle o la empuñadura es aproximadamente 5 pulgadas más corto que el reposacabeza. Se utilizan para trabajo de los brazos de rodillas y de frente a las cintas, tales como expansión del pecho o estiramiento de los muslos.

Bucles largos: El bucle o la empuñadura es más largo que el apoyo para los hombros por una longitud de un bucle de algodón. Se utilizan para el estiramiento largo de la columna vertebral o para los pies en las cintas para usuarios con tendones de la corva más tiesos.

La seguridad es lo primero: Una guía para el mantenimiento adecuado y el uso seguro de su equipo de Pilates.

Durante más de 35 años, Balanced Body ha introducido innovaciones relacionadas con la seguridad en los equipos de Pilates. Muchos de nuestras mejoras son ahora estándares de la industria, lo que da como resultado un equipo de Pilates que es hoy más seguro que nunca.

La seguridad depende de un mantenimiento adecuado y de un uso seguro, además de la calidad del equipo. Esta guía fue creada para ayudarle a usar y mantener su equipo para obtener una seguridad óptima. Léala detenidamente y guárdela para futuras consultas. Si tiene alguna pregunta, llámenos. **El incumplimiento de estas instrucciones puede provocar lesiones graves.**

TODO EL EQUIPO

Resortes

Las inspecciones de los resortes son importantes para mantener su equipo en condiciones de operación segura. Todos los resortes de Balanced Body deben ser reemplazados por lo menos cada dos años. Ciertos entornos y usos pueden acortar la vida útil de los resortes y es posible que deba reemplazarlos con mayor frecuencia. Por lo tanto, es muy importante inspeccionar los resortes de forma regular, ya que los resortes desgastados

o viejos pierden su resistencia y pueden romperse durante el uso. Si un resorte se rompe durante el uso, puede producirse una lesión.

Durante el uso, no permita que los resortes se desplacen de forma descontrolada. Esto dañará el resorte y acortará su vida útil.

Inspeccione los resortes para ver si tienen espacios o dobleces (semanal o mensualmente, dependiendo de la frecuencia de uso). Busque los espacios y dobleces entre las espirales cuando el resorte está en reposo. No es inusual que el resorte tenga un espacio muy pequeño en el extremo cónico (a veces se crea un espacio durante el proceso de fabricación).

Sin embargo, no debe haber ningún espacio en el cuerpo del resorte. Si ve cualquier espacio o torcedura en el cuerpo del resorte, deje de usarlo y reemplace los resortes inmediatamente. Vea la **Figura 1**. Además, la corrosión en cualquier parte de las espirales acortará la vida útil del resorte. Deje de utilizar el resorte inmediatamente si observa algún tipo de corrosión u oxidación durante la inspección.



Figura 1

Broches de presión

Inspeccione los broches de presión para ver si están desgastados (mensualmente). Primero, verifique que el mosquetón funciona correctamente. Si el mosquetón no se retrae y regresa correctamente, deje de usar el resorte inmediatamente y reemplace el mosquetón. Los cáncamos pueden causar un desgaste excesivo en los mosquetones.

Si el gancho muestra mucho desgaste, deje de usar el resorte inmediatamente y llame a Balanced Body para reemplazar el resorte o el encaje. Vea la **Figura 2**.

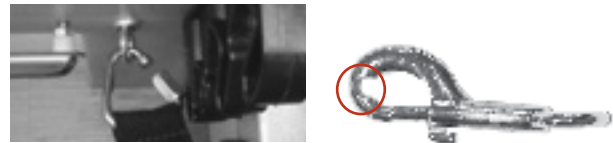


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.

Mal encaje: desgaste excesivo del gancho.

CÁNCAMOS, TUERCAS Y TORNILLOS

Apriete todas las tuercas y tornillos del equipo (mensualmente).

Verifique que todos los cáncamos, las tuercas y los tornillos estén apretados. Vea la sección titulada "Cómo inspeccionar y apretar las tuercas y los tornillos".

CUERDAS Y CORREAS

Desgaste de la cuerda y la correa (trimestral). Las cuerdas deben ser reemplazadas si se puede ver el interior de la cuerda a través del revestimiento exterior, o si las cuerdas están aplastadas. Las correas deben ser reemplazadas tan pronto como se note cualquier deshilachamiento. Asegúrese de revisar las secciones de cuerda o correas que se sujetan a las abrazaderas y pasan a través de las poleas.

REFORMERS

Revise los ganchos de la barra de resorte o los cáncamos (trimestralmente). Balanced Body hace dos sistemas de barras de resorte diferentes:

- » Revo Springbar™. Asegúrese de que los ganchos y la manija de la barra de resorte estén ajustados.

Barra de resorte estándar. Verifique que las tuercas que aseguran los ganchos de la barra de resorte estén apretadas. Vea la sección titulada "Cómo inspeccionar y apretar las tuercas y los tornillos".

Rotación del resorte (trimestral). Puede prolongar la vida útil de los resortes del Reformer girando los resortes del mismo peso cada trimestre. Desenganche y muévase a otra posición en la barra de resorte. La rotación de los resortes ayuda a que se desgasten de manera más uniforme.

Los elevadores externos. Los elevadores de madera deben instalarse en la parte exterior del marco. Los elevadores se pueden aflojar con el tiempo, así que siempre asegúrese de que estén bien ajustados.

Tensores enganchados por debajo del soporte. Asegúrese de que resortes estén enganchados en posición descendente. Vea la **Figura 3**.



Figura 3: Resortes enganchados hacia abajo

Asegure el soporte. Cuando no se utilice el Reformer, asegúrese de que al menos dos resortes aseguren el soporte a la barra de resorte.

Ajustes predeterminados. Muchos usuarios tienen una "configuración predeterminada" para los Reformers. Al final de una sesión, el usuario conecta un número predeterminado de resortes en tensión neutra, fija la barra de pies a una altura predeterminada y fija las cuerdas a una longitud especificada. De esta manera se asegura que el equipo esté listo para el siguiente uso y que el soporte esté fijado por los resortes.

La trabilla de enganche para el pie bajo tensión en el trabajo de caja. Cuando utilice la caja y la trabilla de enganche, asegúrese de que esta esté bajo tensión (con los broches de presión tirando de la parte superior del cáncamo) antes de comenzar el ejercicio. Vea la **figura 4**.



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y LA VÍA DEL REFORMER

Limpie las vías y las ruedas (semanalmente). Para que el transporte se realice sin problemas y para mantener la longevidad de las ruedas, le recomendamos que limpie las vías una vez a la semana.

Desconecte los resortes y limpie toda la longitud de los rieles con un paño suave y con Balanced Body Cleaner, un jabón suave con agua o un limpiador comercial suave como Fantastik® o 409®. No utilice limpiadores abrasivos o almohadillas, ya que pueden dañar el anodizado de los rieles. Para limpiar las ruedas, sujete el paño contra las ruedas mientras mueve el soporte. Si siente un obstáculo en el camino, la suciedad se ha adherido a la superficie de los rieles o las ruedas. Limpie el pelo y los escombros de los rieles.

No lubrique los rieles del Allegro 2.

Soportes de la barra de pies (trimestral). Para todas las barras de pies con soportes de Balanced Body, verifique que el tornillo

de pivote que sujeta el soporte de la barra de pies esté apretado, pero no tan apretado que impida que el soporte gire libremente. Para el Reformer Legacy, apriete el tornillo de pivote para asegurar el soporte de la barra de pies.

Reposacabezas (mensual). Asegúrese de que los tornillos de las bisagras y los tornillos del reposacabezas estén apretados.

Bajo el Reformer (mensual). Mueva el Reformer y asegúrese de limpiar el espacio debajo.

Parachoques de la plataforma de pie (solo Reformers de madera). Si los parachoques de la plataforma de pie (las pequeñas piezas de plástico que protegen la plataforma de la barra de pies) están rotos o dañados, por favor llame a Balanced Body para reemplazarlos.

MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

Se han quitado los pasadores de chaveta. Estos pasadores están ubicados en los tubos verticales que alinean la cubierta con el marco y deben retirarse tan pronto como se complete la instalación. Los pasadores de chaveta no retirados pueden desgarrar la ropa y lacerar la piel. Utilice unos alicates para quitar los pasadores.



Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

Guarde los pasadores en caso de que necesite desmontar y volver a armar la mesa para el transporte. Vea la **Figura 5**.

Barra de empuje (PTB) con deslizadores. La PTB se mueve verticalmente para acomodar a los diferentes usuarios y ejercicios. Los deslizadores de los tubos permiten este movimiento vertical. Asegúrese de que estos deslizadores estén limpios y sean fáciles de mover. Antes de comenzar cualquier ejercicio, asegúrese de que los deslizadores estén correctamente alineados con los orificios de la PTB y bloqueados en su posición. Aplique una fuerza descendente para asegurarse. Si observa un desgaste en los pasadores de la perilla deslizante, llame a Balanced Body para que los reemplace. El uso de la PTB en esta condición podría causar lesiones. Los pelos pueden enrollarse alrededor de los ejes de las ruedas y eventualmente se acumulan y causan la falla de las ruedas. Use pinzas para quitar el pelo de las ruedas.

Lubricación. Nunca rocíe silicona cerca o dentro de las ruedas - esto puede remover el lubricante de los rodamientos y arruinarlos. Puede comprar silicona seca en la mayoría de las ferreterías y tiendas de autopartes. Las poleas a veces requieren lubricación para eliminar chirridos.

Aplique un rociado muy rápido de silicona o teflón seco en la polea. La silicona "seca" no tiene una base de aceite. La silicona a base de aceite ("húmeda") y el WD40 no deben utilizarse ya que atraen la suciedad. Tenga cuidado de no rociar demasiado. Es posible que desee retirar las cuerdas para evitar que la silicona se pegue a ellas.

Mantenimiento semanal de las barras de empuje con deslizadores. Compruebe que los pasadores de las perillas del émbolo sobresalgan y se traben en los tubos verticales. Tire de ambas perillas y mueva los deslizadores a una posición diferente. Suelte las perillas antes del siguiente orificio y continúe deslizando el sistema hasta su posición. Una vez que esté sobre un agujero, el pasador de la perilla caerá automáticamente en la abertura. Cuando cada deslizador se encuentre en una nueva posición, aplique una fuerza descendente sobre la PTB. Los pasadores de los deslizadores no deben salir de los agujeros. Si los pasadores no permanecen en los orificios de los tubos, es necesario cambiar las perillas. Llame a Balanced Body para obtener piezas de repuesto.

Barra de empuje (PTB) con ajuste del pasador en T. Para los ejercicios con resortes inferiores, si la cabeza del usuario está por debajo de la PTB, utilice el ajuste de pasador en T además de la correa o cadena de seguridad. Se recomienda seriamente que observe al usuario. Esto es importante para la seguridad.

Control de la barra de empuje (PTB). Asegúrese de que tiene suficiente espacio alrededor de la mesa de trapecio para usar con seguridad la PTB sin temor a golpear a otras personas. La PTB puede ser peligrosa si no se utiliza adecuadamente. Solo los usuarios entrenados y experimentados deben utilizar la PTB. Un supervisor debe mantener siempre el control de la barra con una mano. Si el usuario pierde el control de la barra, el supervisor puede mantener el control de esta.

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

La correa o cadena de seguridad debe rodear la PTB y el marco de la cubierta, no los cáncamos. La correa o cadena es tan fuerte como el elemento más débil, y el armazón y la barra son mucho más fuertes que los cáncamos.

Figura 6.



Figura 6: Correa de seguridad que sujeta la barra de empuje en la posición de 4 en punto. La correa se sujeta a la PTB y al marco de la cubierta, no a los cáncamos.

Es muy recomendable observar al usuario. Esto es importante para la seguridad.

Ajuste de la PTB para los ejercicios con resortes inferiores. En los ejercicios con resortes inferiores, la correa de seguridad debe colocarse de manera que el ángulo de la barra de empuje no sea inferior a la posición de las 4 en punto. Esto limita el alcance de la barra y evita que entre en contacto con el usuario.



Figure 7: Correa de seguridad que sujeta la barra de empuje en la posición de 4 en punto. La correa se sujeta a la PTB y al marco de la cubierta, no a los cáncamos.

Soportes con resorte tipo reloj de arena. Si su silla tiene soportes con resortes tipo reloj de arena y estos no retienen los resortes correctamente, reemplace las arandelas de fibra (son de color marrón rojizo).



Figura 8: Arandela de fibra

Figura 8. Si su silla de Balanced Body es de pedal dividido (silla combo), por favor considere mejorarla con el Cactus Springtree.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA TAPICERÍA

Limpieza. Puede prolongar la vida útil de la tapicería manteniéndola limpia y libre de suciedad, grasa y sudor. Después de cada uso, limpie la tapicería con una solución de agua y jabón suave. Después, límpiela con agua limpia y séquela con una toalla suave.

Desinfección. La tapicería del equipo está recubierta con BeautyGard®, que ofrece protección antibacterial. Si desea una desinfección adicional, Balanced Body ofrece la solución desinfectante Balanced Body Clean™. El uso de cualquier otra solución (especialmente las que contienen aceites esenciales) acortará la vida de algunos equipos y no se recomienda.

CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS TORNILLOS.

Utilice sus dedos para comprobar que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.

Si puede girar la tuerca o el tornillo con los dedos, eso significa que está demasiado flojo y deben apretarse. Para apretarlo, primero apriételo con los dedos. Gire las tuercas y los pernos en el sentido de las agujas del reloj para apretarlos. Inserte un destornillador a través de los cáncamos para mantenerlos firmes mientras aprieta las tuercas. **Figura 9.**



Figura 9: Usar dos dedos para apretar los tornillos.

Se recomienda seriamente utilizar el 4º lado de la PTB junto con la correa de seguridad para evitar lesiones.

SILLAS

Desmontar con control. Al desmontar la silla, suelte los pedales lentamente, con el mando. No deje que el pedal se retraiga.

Supervise a los usuarios. Cuando un usuario está de pie, sentado o acostado sobre la silla, hay un mayor riesgo de caerse. Los ejercicios de pie, específicamente, pueden ser inestables. La supervisión de los usuarios hará que estos ejercicios sean más seguros.

Se recomienda comprobar que los pasadores de la PTB sobresalen y se bloquean en los tubos verticales de forma adecuada. Para verificar su funcionamiento, primero tire de ambas perillas y comience a mover los deslizadores a una posición diferente. Suelte las perillas antes del siguiente orificio y continúe deslizando el sistema. Una vez que esté sobre un agujero, el pasador de la perilla caerá en la abertura. Una vez que cada deslizador esté en una nueva posición, aplique una fuerza descendente sobre la PTB directamente hacia abajo. Los pasadores de los deslizadores no deben salir de los agujeros. Si los pasadores no permanecen en los orificios de los tubos, es necesario reemplazar las perillas de tracción; llame a Balanced Body para obtener piezas de repuesto.

REGISTRO DE INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

- Una descripción de la máquina incluyendo el número de serie, la fecha y lugar de compra y el fabricante. Toda esta información debe aparecer en la factura.
- Fecha y descripción de todo el mantenimiento requerido y de las inspecciones realizadas.
- Fecha y descripción de cada reparación, incluyendo el nombre y la información de contacto de la persona o empresa que realiza la reparación.

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

Todo el equipo	Dia.	Sem.	Men.	Trim.
Inspeccione los resortes para ver si tienen espacios y dobleces		✓	✓	
Inspeccione los broches de presión para ver si están desgastados			✓	
Inspeccione las tuercas y los tornillos para ver si están apretados			✓	
Reformers				
Limpiar las ruedas y las vías		✓		
Inspeccione los ganchos/cáncamos de la barra de resorte				✓
Gire los resortes				✓
Inspeccione las cuerdas/cinturones				✓
Inspeccione los soportes de la barra de pies				✓
Inspeccione las barras de resorte de un solo paso				✓

REPUESTOS

Para pedir piezas de repuesto, o si tiene alguna pregunta, por favor llame:

EE. UU. y Canadá: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
 Reino Unido: 0800 014 8207
 Fax: 916-379-9277

Correo electrónico: info@pilates.com www.pilates.com
 5909 88th Street, Sacramento, CA 95828, Estados Unidos.
 Otros lugares: +1 916-388-2838

[Clic aquí](#) para obtener datos de patentes de **Balanced Body**.

PODCASTS DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO

Vea nuestra galería de videos de ensamblaje y mantenimiento en: www.pilates.com/podcasts.

Montaje de Rialto Reformer™ de Balanced Body®



LISTA DE PARTES

DESCRIPCIÓN	N.º DE PARTE	CANT.
Tensores rojos	SPR9070	3
Tensor azul	SPR7071	1
Tensor verde	SPR9293	1
Aros de suave (un par)	101-036	1
Cables (un par)	210-070	1
Tope de extensión del carro	200-211	1
Caja para sentarse lite	108-350	1
Torre de elevación	620-060	1
Juego de apoya hombros con perillas	620-059	1
Correa para pies	16021	1
Conjunto de poleas	15904	2
Conjunto de la barra de pies	620-081	1
Espaciador negro	620-073	2
Arandela de plata	GEN9203	2
Perno de tope	GEN7541	2
Llave Allen de 5/16"	GEN9050	1
Llave Allen de 5/32"	GEN9282	1

INSTALACIÓN DEL CARRO

1. Coloque el carro en posición invertida y limpie las ruedas y la superficie completa de los rieles dentro del armazón. Coloque el carro en el armazón con precaución de manera que el reposacabezas quede al lado opuesto de la plataforma de pie.

FIJE LOS TENSORES EN EL LADO INFERIOR DEL CARRO

2. Ubique debajo del carro el soporte con las cinco armellas fijadas. Enganche los tensores a las armellas, de tal manera que el gancho apunte hacia abajo. Los tensores deben pasar a través de los bucles en la correa de nylon. Ver figura A.



Fig A

INSTALACIÓN DE LA TORRE DE ELEVACIÓN

3. La torre de elevación viene con las poleas preinstaladas. Guíe cada extremo de la torre de elevación a través del orificio en las patas en el extremo del cabezal del reformer. La torre de elevación debe atravesar las patas y detenerse a la altura predeterminada. Bloquee la torre de elevación apretando el tornillo fijador superior en cada pata con la llave hexagonal de 5/32" suministrada. Ver Figura B.

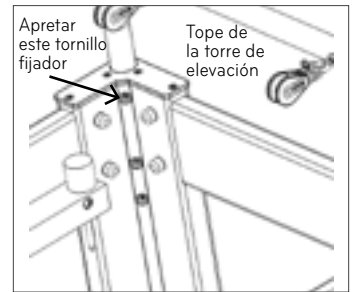


Fig B

INSTALACIÓN DE LOS APOYA HOMBROS

4. Los apoya hombros se instalan con una perilla negra roscada. Coloque los apoya hombros en la muesca en el extremo del cabezal del carro y enrosque la perilla negra. Ver figura C.

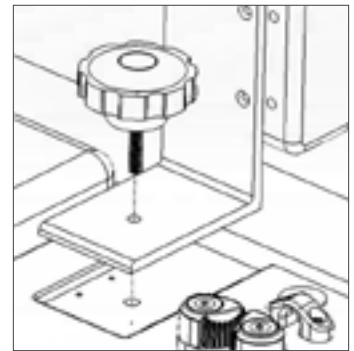


Fig C

Nota: Para que los apoya hombros estén completamente seguros, la perilla debe estar enroscada firmemente.

Nota: Los apoya hombros pueden instalarse en dos posiciones. Una posición es más amplia y más cómoda para personas de espalda ancha. Intercambie los apoya hombros izquierdo y derecho para cambiar entre las posiciones estándar y amplia.

SUJECIÓN DE LOS CABLES

5. Para sujetar los cables, enganche primero al menos un tensor del carro a la barra de tensión para mantener el carro en su lugar. Desenrolle y separe los cables. Sujete un aro de algodón en el extremo de cada cable y cuelgue los aros en los apoya hombros. Pase el otro extremo de cada cable a través de una de las poleas y de nuevo por las mordazas de rodamientos del carro para ajustar la longitud. Asegúrese de pasar también por las anillas puente de los dos lados de las mordazas de rodamientos, como se muestra en la Figura D. Empuje siempre el cable con firmeza hacia las mordazas de rodamientos para asegurarse de que la sujeción sea adecuada.

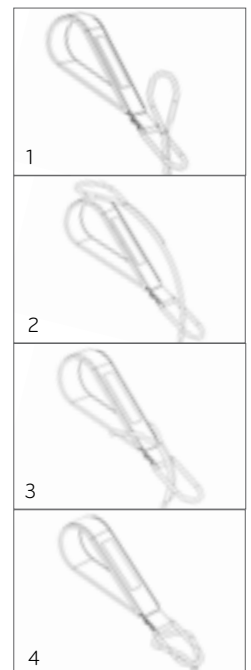


Fig D



INSTALACIÓN DE LA BARRA DE RESORTES

- La barra de resortes viene con el hardware apropiado ya instalado. Instálela en los agujeros debajo de la barra de pies con los ganchos hacia arriba. Ver Figura F.

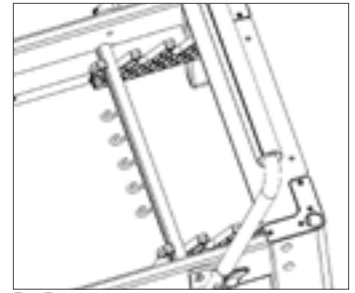


Fig F

INSTALACIÓN DE LA BARRA DE PIES

La instalación puede ser hecha por una persona, pero es más fácil y seguro tener a una persona más para sostener cada uno de los lado.

- Levante la barra de pies con la junta de la cubierta de la barra de pies alejada de la almohadilla del carro. Mientras aprieta las palancas de los émbolos de la barra de pies, guíe la barra de pies sobre la parte exterior de las placas del muñón. Figura E

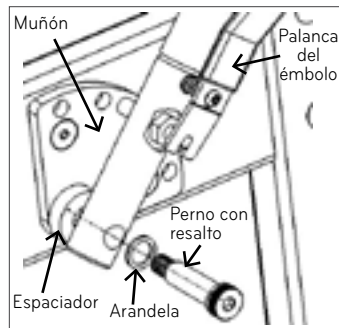


Fig. E

- Alinee cada pasador de la barra de pies con el mismo orificio en cada placa de muñón. Mientras sigue apoyando la barra de pies, suelte las palancas del émbolo para enganchar la placa del muñón. Asegúrese de que los pasadores de ambos lados estén enganchados. Vea la figura E para consulta.
- Gire la barra de pies ligeramente hasta que el orificio grande en la parte inferior de la barra de pies se alinee con el orificio restante en la placa del muñón. Deslice el perno con resalto con una arandela a través del orificio grande de la barra de pies. El espaciador negro pasa a través del perno y entre la barra de pies y la placa del muñón. El lado plástico del espaciador debe mirar hacia la barra de pies. Luego atornille el perno de hombro en la placa de muñón lo más firmemente posible con la llave hexagonal grande (5/16"). Repita en el otro lado. Vea la figura E para consulta.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Limpieza

Después de cada uso, limpie todas las partes que entren en contacto con la piel, incluido el carro, los apoya hombros, el reposacabezas y la barra para pies. Utilice una solución suave de agua y jabón. Seque minuciosamente. El tapizado de Balanced Body viene con protección antimicrobiana y antibacteriana integrada. Para remover las manchas suaves, utilice una solución casera de 10 % jabón líquido para platos y agua tibia, y aplíquela con un paño suave y húmedo. Si es necesario, también servirá una solución de limpiador líquido y agua aplicada con un cepillo de cerdas blandas. Para manchas más fuertes, comuníquese con la división de soporte técnico de Balanced Body. Los rieles y las ruedas se deben limpiar regularmente con un paño para garantizar que el carro se desplace de forma suave y silenciosa.

Lave periódicamente las correas para manos y pies. Colóquelas dentro de una funda de almohada, lávelas en un ciclo suave y déjelas secar al aire.

Si tiene preguntas sobre la limpieza, llame a la división de soporte técnico de Balanced Body.

Lubricación y ajuste

Lubrique periódicamente las poleas con un rociador de silicona, pero tenga precaución de no aplicar demasiada. Por ningún motivo utilice lubricantes "líquidos", tales como WD40 o aceite.

EN CASO DE DAÑOS DURANTE EL TRANSPORTE

Si el equipo ha sufrido daños durante el transporte, asegúrese de guardar todos los materiales del embalaje y, por favor, llame a Balanced Body en el plazo de 3 días.

¿PREGUNTAS?

Llame a la división de soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES (en EE. UU.) o al +1-916-388-2838 (Internacional).

SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de lesiones o daños, lea todas las instrucciones y las siguientes precauciones importantes antes de usar el Rialto Reformer.

- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Rialto Reformer estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Rialto Reformer solo sobre una superficie nivelada.
- » Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. Cuando no se esté usando el Rialto Reformer, deje por lo menos dos resortes conectados al armazón.
- » Mantenga a los niños menores de 12 años de edad y los animales domésticos alejados del Rialto Reformer en todo momento.
- » Si siente dolor, se mareo o le falta el aliento, deje de hacer ejercicios inmediatamente.
- » No se pare en la barra para los pies.
- » Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico.
- » No coloque el Rialto Reformer en posición vertical si no tiene el juego de ruedas.

MANTENIMIENTO

- » Dependiendo de la frecuencia de uso, los resortes deberían ofrecer un uso seguro durante uno o dos años (3000 horas). Cambie cualquier resorte que esté torcido, doblado o muestre separaciones mientras está en reposo.
- » Si tiene que cambiar las cuerdas, consulte las instrucciones de debajo del carro. El Reformer tendrá que ser colocado de lado (coloque una colchoneta para Pilates en el piso junto al Reformer para proteger el acabado), o en posición vertical si tiene ruedas de transporte.
- » Quite el pelo y la suciedad de los ejes de las ruedas. La suciedad puede crear presión sobre los cojinetes y desgastarlos. Si los cojinetes hacen ruido, cámbielos. Aparte de eso, no es necesario dar ningún mantenimiento a los cojinetes.
- » Repare cualquier desgarrón de la tapicería con un juego de reparación de tapicería disponible en las tiendas de piezas automotrices, o haga que lo reparen localmente.
- » Comuníquese con Balanced Body para otras opciones de tapicería y nuevo tapizado. Hay tapizado de recambio disponible en Balance Body
- » Revise y apriete todos los tornillos y pernos. Sustituya los tornillos, pasadores de retención y otras piezas que falten.
- » Revise mensualmente los pernos de la barra para los pies para asegurarse de que aún estén apretados.

LIMPIEZA

Después de cada uso, limpie la almohadilla del carro, el reposacabezas, la barra para los pies y los apoyos para los hombros con un paño suave y una mezcla de agua y jabón suave que no sea abrasiva. Mantenga el riel y las ruedas del carro limpias y libres de polvo y suciedad. Limpie el armazón con una mezcla de agua y jabón suave que no sea abrasiva. Mantenga las cuerdas y los resortes libres de polvo. Los bucles de algodón pueden lavarse en la lavadora. Cuélguelos para secarlos.

NOTA: NO LUBRIQUE NI ENGRASE NINGÚN COMPONENTE DEL, COMO LA BARRA DE PIES, EL SOPORTE, LAS RUEDAS O LOS RIELES. Si tiene algún problema o pregunta, póngase en contacto con el servicio de soporte técnico de Balanced Body. Si lubrica o engrasa estos componentes, es posible que no se bloqueen correctamente y se vuelvan inseguros.

¿Tiene preguntas? Llame al número de soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES o al +1-916-388-2838, o envíe un mensaje a info@pilates.com.

Ejercicios para el Reformer

DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS DE PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO

Nivel: El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.

Repeticiones: Cuántas veces se realiza el ejercicio.

Resortes: Cuántos resortes deben conectarse durante el ejercicio.

Barra: La posición correcta de la barra de pies durante el ejercicio.*

Reposacabeza: La posición correcta del reposacabeza durante el ejercicio.*

EJERCICIOS DE PIES, TODOS LOS NIVELES

10 repeticiones **Resortes: 2 – 4 resortes** **Barra: Media o alta**
Reposacabeza: Arriba

Foco

- » Respiración – exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro, o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna neutra
- » Estabilidad pelviana
- » Alineación de cadera, piernas y tobillos
- » Fortalecimiento de cadera, piernas y tobillos
- » Circulación
- » Aislamiento – liberar la tensión innecesaria acumulada en la parte superior del cuerpo y en las caderas

Precauciones

Sensible al tobillo, la rodilla, la flexión de cadera y la compresión de columna

Posiciones iniciales

Posición supina sobre el carro, pies sobre la barra de pies, piernas separadas a la altura de la cadera

Talones

Talones sobre la barra de pies, empujar hacia atrás y regresar

Dedos de los pies

Bola del pie sobre la barra, talones levemente levantados, empujar hacia atrás y regresar

Prensil

Bola del pie alrededor de la barra, empujar hacia atrás y regresar

V de Pilates

Bola del pie sobre la barra, invertida hacia afuera, releve bajo, talones juntos, empujar hacia atrás y regresar

Flexionar/Releve

Bola del pie sobre la barra, piernas estiradas y paralelas, tobillo con planta flexionada, tobillo en dorsiflexión, tobillo con planta flexionada, rodillas flexionadas, empujar hacia atrás regresar hasta la posición inicial

2° posición

- » Talones en los extremos de la barra, levemente girados hacia afuera, empujar hacia atrás y regresar

Correr en el lugar

- » Bola del pie sobre la barra, un talón en dorsiflexión, la otra rodilla flexionada, alternar las piernas 20 a 50 veces

Bucles: Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.*

Foco: En qué se debe hacer hincapié durante el ejercicio.

Precauciones: Condiciones físicas que pueden limitar o excluir a un participante. Puede resultar necesario modificar los ejercicios para las personas que presentan dichas condiciones.

Requisitos previos: Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un nuevo ejercicio.

Posición inicial: Dónde comenzar el ejercicio en el Reformer.

*Si corresponde



Talones



Dedos de los pies



Prensil



V de Pilates



CHARIOT, NIVEL 1

10 repeticiones **Resortes: 1 – 2** **Barra: Ninguna**
Bucles: Cortos

Foco

- » Respiración - exhalar al rodar hacia abajo/inhalar al rodar hacia arriba o inhalar hacia abajo/exhalar hacia arriba
- » Flexibilidad de la columna
- » Fuerza abdominal
- » Hombros abajo
- » Cuello largo
- » Flexores de la columna flojos

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera. Se debe tener precaución en casos de osteoporosis

Requisitos previos

Comodidad durante la flexión de la columna

Posición inicial

Sentado frente a las cuerdas, rodillas flexionadas, bucles en las manos, brazos estirados y hombros flojos

Ejercicio estándar

Sostener los bucles con los brazos estirados, rodar hacia abajo, encorvando la espalda y manteniéndose levantado, rodar hacia atrás manteniendo una leve flexión de la columna

Variación oblicua

Rotar las rodillas hacia un lado y el torso hacia el otro, rodar hacia abajo, cambiar la rotación y rodar hacia arriba

Variaciones con ejercicios de brazos

Rodar hacia atrás y, con la zona lumbar sobre el carro, agregar flexiones de bíceps o elevaciones de deltoides y realizar 3 repeticiones, rodar hacia arriba

CIEN, TODOS LOS NIVELES

10 grupos **Resortes: 1 – 3** **Barra: Ninguna**
Bucles: Regulares **Reposacabeza: Arriba**

Foco

- » Respiración percusiva - inhalar durante 5 exhalar durante 5
- » Pelvis estable – fija o neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

Precauciones

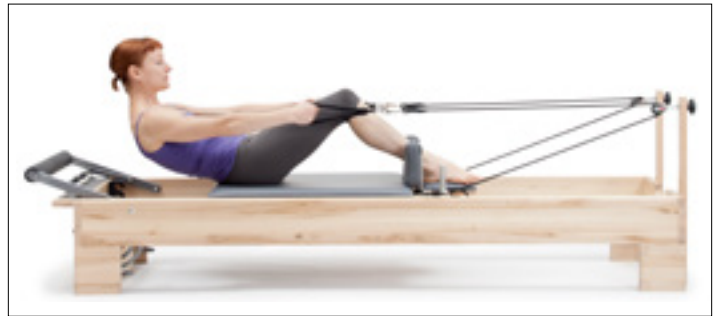
Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, osteoporosis

Requisitos previos

Cien sobre la estera

Posición inicial

En posición supina sobre el carro, rodillas a 90 grados, manos en los bucles, brazos hacia el techo



Nivel 1

Rodillas flexionadas a 90 grados, extender los brazos sobre los laterales a medida que la cabeza y la parte superior del cuerpo se despegan del carro, impulsar los brazos con la respiración

Nivel 2

Piernas estiradas hacia el techo, extender los brazos sobre los laterales a medida que la cabeza y la parte superior del cuerpo se despegan del carro, impulsar los brazos con la respiración

Nivel 3

Extender los brazos sobre los laterales a medida que la cabeza y el torso se despegan del carro, estirar las piernas hacia el techo, luego bajar las piernas manteniendo la espalda sobre la estera, impulsar los brazos con la respiración

COORDINACIÓN, NIVEL 2

6 repeticiones **Resortes: 1 – 2** **Barra: Ninguna**

Bucles: Regulares **Reposacabeza: Arriba**

Foco

- » Respiración – inhalar al iniciar, exhalar al extender, inhalar al abrir/cerrar, exhalar al regresar
- » Pelvis estable – fija o neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Fortalecimiento de los aductores
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, se debe tener precaución en casos de osteoporosis.

Requisitos previos

Cien en estera o Reformer

Posición inicial

En posición supina sobre el carro, rodillas a 90 grados, manos en los bucles con los codos inclinados a 90 grados y parte superior de los brazos sobre el carro

Ejercicio estándar

Extender los brazos hacia los laterales a medida que se elevan la cabeza y el torso despegándolos del carro hacia la posición Cien, abrir y cerrar las piernas, flexionar las rodillas primero, luego bajar la cabeza y regresar los brazos a la posición inicial



ABDOMINALES INVERSOS, NIVEL 4

10 repeticiones **Resortes: 1 – 2** **Barra: Ninguna**

Bucles: Regulares

Foco

- » Respiración - exhalar al empujar las rodillas hacia adentro, inhalar al aflojar
- » Fuerza abdominal
- » Fuerza de iliopsoas
- » Coordinación de iliopsoas y abdominales
- » Columna fija
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, osteoporosis

Requisitos previos

Rodar hacia arriba en la estera, abdominales fuertes, capacidad de mantener la columna fija

Posición inicial

En posición supina frente a las cuerdas con la columna fija, rodillas flexionadas a 90 grados, bucles alrededor de las rodillas, cabeza sostenida con las manos, codos hacia afuera

Ejercicio estándar

Mantener la columna fija, ahuecar los abdominales y empujar las rodillas sobre 90 grados a la vez que se flexiona el torso y se levanta la cabeza del reposacabeza, regresar las piernas a la posición inicial manteniendo la columna fija



Variación oblicua

Rotar el torso hacia la derecha, llegar con mano izquierda hacia el tobillo derecho, flexionar las rodillas empujándolas hacia el pecho a medida que el brazo cruza (Repetir 4 – 8 veces de un lado y cambiar de lado)

ABDOMINALES EN POSICIÓN DE RODILLAS, NIVEL 1-2

10 repeticiones **Resortes: 0 – 2** **Barra: Ninguna**
Bucles: Ninguno

Foco

- » Respiración – Exhalar al flexionar las rodillas hacia arriba/
inhalar al regresar a la posición inicial
- » Estabilidad pelviana
- » Fuerza abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Estabilidad escapular

Precaución

Problemas de hombros, codos y muñecas, imposibilidad de arrodillarse

Requisitos previos

Sobre la estera, en cuatro patas (abdominales de gata preñada)

Posición inicial

Colocarse en cuatro patas frente a las correas, con las manos sobre los bordes del marco

Ejercicio estándar (con la espalda plana)

Frente a las correas, con las rodillas contra los apoyos para hombros, manteniendo la columna neutra y paralela al piso, empujar el carro hacia la cabeza realizando una flexión a la altura de la cadera

Variación – Oblicuo 1

Colocar ambas manos sobre uno de los marcos, permitiendo que el torso se incline hacia un lado y rotar manteniendo las caderas dentro del cuadrado lo más que sea posible, empujar ambas piernas aumentando el movimiento del torso

Variación – Una sola pierna 1

Levantar una pierna del carro y colocar la rodilla detrás del muslo contrario, y manteniendo los hombros dentro del cuadrado lo más que sea posible, empujar una pierna manteniendo la espalda en posición neutra



Posición inicial, frente a las correas



Con la espalda plana



Oblicuo 1

PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

6 repeticiones Preparación: 2 resortes Barra: Cualquiera
Bucles: Regulares

Foco

- » Respiración - exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna sobre la estera o columna neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Fortalecimiento de los tendones, aductores y glúteos
- » Flexibilidad de los tendones y aductores
- » Alineación de piernas y caderas
- » Rango de movimiento de la cadera

Precauciones

Lesiones de los flexores de la cadera, flexibilidad limitada de los tendones, lesiones de espalda, abdominales débiles

Requisitos previos

Adecuada flexibilidad de los tendones, capacidad para estabilizar la espalda, Cien

Posición inicial

Posición supina sobre el carro, bucles alrededor de los empeines



Bajar la pierna

Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, bajar y subir las piernas



Variaciones: Piernas paralelas, aro Mágico o pelota entre las piernas

Tijeras

Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, abrir las piernas hacia los lados y regresar



Variaciones: Las piernas permanecen sobre las caderas, las piernas se mueven hacia abajo en dirección a la barra a medida que el carro se mueve (V's)

Aros

Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, moviendo las piernas hacia abajo y formando círculos o D, en direcciones inversas. Variaciones: Piernas paralelas, rotadas hacia afuera o hacia adentro, o rodillas en las correas



CAJA LARGA - EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1-3

4 – 8 repeticiones **Resortes: 1 - 2 resortes** **Caja: Larga**
Bucles: Regulares **Barra: Baja o sin barra**

Foco

- » Respiración – inhalar al empujar, exhalar al aflojar
- » Huesos de la cadera sobre la estera
- » Abdominales hundidos
- » Tríceps, latísimo, fortalecimiento de las partes superior e inferior de la espalda
- » Cabeza en línea
- » Ubicación de la escápula
- » Alineación de las piernas y el torso

Precauciones

Lesiones de hombro, codo y muñeca, algunos problemas de espalda

Requisitos previos

- » Capacidad para recostarse boca abajo
- » Correas para tirar (Niveles 1 y 2)

Posición inicial

Recostarse boca abajo en la caja larga con el pecho alejado del borde frontal de la caja, barra de pies hacia abajo, frente a las cuerdas, tomar las cuerdas.

Brazos abajo

Tirar las cuerdas hacia las caderas a lo largo del borde del carro

Brazos abiertos hacia los lados

Tirar de las cuerdas hacia las caderas con los brazos extendidos hacia afuera

Espalda superior levantada

Tirar de las cuerdas a lo largo del borde del carro y elevar la parte superior de la espalda

Presionar los tríceps

Tirar de las cuerdas hacia las caderas a lo largo del borde del carro, manteniendo los codos en su lugar, flexionar y extender el codo

COBRA (NIVEL 2)

Posición inicial

Recostado boca abajo sobre la caja larga, cara hacia la barra de pies baja o media, manos sobre la barra.

Presionar hacia afuera para estirar los brazos, presionar hacia abajo sobre la barra para extender la espalda, presionar el torso para volver a la posición plana, doblar los codos.



Correas para tirar



Tirando de las correas con la parte superior de la espalda levantada



Cobra

CAJA LARGA – CISNE, NIVEL 4

4 repeticiones Resortes: 2 Caja: Larga
Correa para pies Barra: Ninguna

Foco

- » Respiración - variable
- » Levantamiento abdominal
- » Fuerza de extensión de la espalda
- » Fuerza de glúteos y de tendones
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

Precauciones

- » Algunos problemas de espalda, problemas de rodillas, los hombros pueden necesitar acolchado

Requisitos previos

- » Cisne en estera, Clavado del cisne, Extensión de espalda en el barril escalera

Posición inicial

- » Recostado boca abajo sobre una caja larga con las caderas en el extremo de la barra de pies de la caja larga, las bolas de los pies sobre el marco, las piernas estiradas con los pies levemente girados hacia afuera, y los brazos en la 2ª posición

Versión 1

- » Levantar el torso en extensión de espalda a medida que se flexionan las rodillas.
- » Estirar las piernas y regresar a la posición inicial

Versión 2

- » Comenzar con las rodillas flexionadas, estirar las piernas y levantar el torso despegándolo de la caja en una línea larga, flexionar las rodillas y realizar una extensión de espalda, estirar las piernas y dejarlas suspendidas, regresar a la posición inicial



CAJA CORTA - ABDOMINALES, TODOS LOS NIVELES

6 repeticiones Resortes: 4 - 5 Caja: Corta
Correa: Correa de pies Tubo en las manos

Foco

- » Respiración – inhalar hacia abajo/exhalar hacia atrás o exhalar hacia abajo/inhalar hacia atrás
- » Fortalecimiento abdominal
- » Ahuecamiento abdominal
- » Fortalecimiento de la espalda
- » Flexibilidad de la espalda

Precauciones

Lesiones de espalda, cuello y hombros, osteoporosis

Requisitos previos

Chariot en Reformer, Giros hacia atrás en Cadillac

Posición inicial

Sentado sobre la caja corta, frente a la barra de pies, pies debajo de la correa de pies, rodillas levemente flexionadas

Ejercicio estándar

Rodar hacia abajo con una curva larga y rodar nuevamente hacia arriba

Variación oblicua

Rodar hacia abajo con una curva larga, rotar el torso hacia cada lado, volver a rodar hacia arriba



PRESIÓN PELVIANA, NIVEL 2

6 repeticiones Resortes: 2 - 3 Reposacabeza: Abajo
Foco

- » Respiración – exhalar hacia arriba, inhalar hacia atrás, exhalar hacia adentro, inhalar al rodar hacia abajo
- » Fortalecimiento de tendones y glúteos
- » Ahuecamiento abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Movilidad de la columna

Precauciones

- » Problemas de espalda, flexión limitada de las rodillas, limitación para girar hacia arriba debido a problemas cervicales

Requisitos previos

- » Presión pelviana en estera

Posición inicial

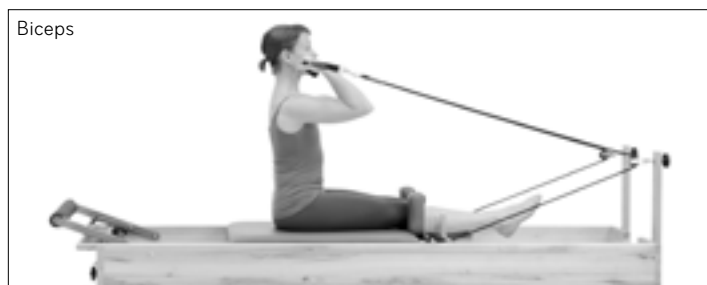
Recostado en posición supina, bola de los pies o talones sobre la barra, piernas paralelas o pies en V y caderas rotadas hacia afuera

Ejercicio estándar

Rotar la pelvis hacia arriba fuera del carro, empujar hacia atrás, manteniendo las caderas al mismo nivel, traer el carro, rotar hacia abajo

Posiciones de las piernas

- » Piernas paralelas, talones debajo de los isquiones
- » Piernas paralelas y muslos internos juntos
- » Piernas en V de Pilates con los talones juntos
- » Marcos de los talones separados y cadera hacia afuera.



EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1 - 2

4 - 10 repeticiones Resortes: 1-2 Caja: larga, corta o ninguna
Bucles: muy cortos, cortos o regulares

Foco

- » Respiración – inhalar al empujar/exhalar al aflojar
- » Fortalecimiento de bíceps, tríceps, pectorales y deltoides
- » Estabilización escapula
- » Estabilización del torso
- » Postura sentada

Precauciones

- » Problemas de muñeca, brazo u hombro, problemas de espalda y capacidad limitada para sentarse

Requisitos previos

- » Ninguno
- » Variaciones en posición sentada para todos los ejercicios
- » Sentado sobre el carro, con las piernas cruzadas, las piernas estiradas o de rodillas
- » Ejercicios frente a las correas

Bíceps

Sosteniendo bucles muy cortos con las manos, flexionar los codos para tirar de las correas hacia los hombros.

Tríceps/deltoide posterior

Bucles en las manos, brazos estirados, tirar de las correas hacia atrás a nivel de las caderas y llevar los brazos hacia atrás

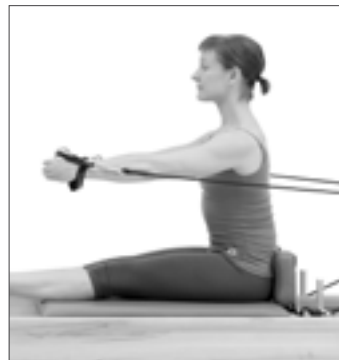
Servir una bandeja

Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, codos flexionados, ir hacia adelante, estirar los brazos, abrir los brazos con las palmas de las manos hacia arriba y regresar



Abrazar un árbol

Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, brazos abiertos hacia los costados, codos flojos, llevar la punta de los dedos para juntarlas



8 repeticiones **Resortes: 0 - 1 muelle** **Plataforma para posición de pie**

Foco

- » Respiración – exhalar hacia afuera, inhalar hacia adentro
- » Fortalecimiento de aductores y de abductores
- » Ahuecamiento abdominal
- » Alineación de pie
- » Equilibrio

Precauciones

- » Problemas de equilibrio

Requisitos previos

- » Ninguno

Posición inicial

- » De pie, con un pie sobre el marco o la plataforma para posición de pie, y el otro sobre el carro. De frente hacia el lado de la sala, paralelo al lateral del reformer. Colocar el primer pie sobre el marco y el otro sobre el carro. Usar el marco para trabajar en paralelo y la plataforma para posición de pie para trabajar en rotación externa.

Ejercicio estándar

- » Estirar las piernas, abrirlas y cerrarlas
- » De frente hacia los laterales del Reformer
- » Piernas estiradas, paralelas, giradas hacia afuera
- » Piernas flexionadas, paralelas, giradas hacia afuera



Reformador con Tower

IMPORTANTE:

Este manual está destinado a profesionales médicos y especialistas en acondicionamiento físico, o personas con experiencia en el uso de este equipo. Si desea saber si un movimiento en particular es apropiado, sírvase consultar con un profesional de la salud titulado.

INTRODUCCIÓN

El Tower ha sido diseñado para que incluya la mayor parte de la funcionalidad de un Trapeze Table en un formato más pequeño y a un menor costo. Puede pedirse como una opción con un equipo nuevo o se puede pedir después. El Tower es una adición ideal a un Reformer para estudios pequeños y clínicas donde se requieren los beneficios tanto de un Reformer como de un Tower. **Este manual describe las características y los ejercicios tanto del Rialto Reformer como del Tower.**

CARACTERÍSTICAS DEL TOWER DE BALANCED BODY

El Tower se fija a las patas del Reformer. Las armellas en el tower proporcionan puntos de fijación para los resortes. Se pueden fijar bucles, empuñaduras o una Barra de Rodamiento de madera a los resortes para crear una amplia variedad de ejercicios. El Tower también tiene instalada una Barra de Empuje como la del Trapeze Table.



Puntos de fijación de los resortes

El Tower tiene 29 puntos de fijación de los resortes creando una variedad de posibles ejercicios y una cantidad ilimitada de ajustabilidad. Cada elevador tiene 6 armellas en el frente y 6 en la parte posterior permitiendo que los usuarios hagan ejercicios en ambos lados del Tower.

Además, dos armellas están fijadas al Tower por debajo de las poleas para crear una posición baja. Dos armellas están fijadas a los lados de la pieza transversal del Tower y una está fijada en el medio de la pieza transversal. Los puntos comunes de fijación

de los resortes se indican a continuación y en la descripción de cada ejercicio.

Para ajustar la tensión de los resortes para un cliente en particular, mueva el punto de fijación más lejos del cliente para hacer el resorte más pesado y muévalo más cerca del cliente para hacerlo más ligero.

- » **Bajos:** Los resortes se fijan en las armellas que están en la parte inferior de la plataforma del Reformer.
- » **Medios:** Los resortes se fijan a la 4ta armella desde la parte inferior.
- » **Altos:** Los resortes se fijan a los puntos altos a ambos lados de la pieza transversal que está en la parte superior del Tower.

Resortes del Tower

El Tower viene con 4 conjuntos de resortes de la siguiente manera:

2 CONJUNTOS - RESORTES CORTOS

- » Amarillo – Ligero
- » Azul – Mediano

2 CONJUNTOS - RESORTES LARGOS

- » Amarillo – Ligero
- » Morado – Mediano

SEGURIDAD

Es muy importante que el instructor esté presente y observe al cliente cada vez que la Barra de Empuje esté en uso. La Barra de Empuje no debe ajustarse nunca demasiado baja de manera que pueda golpear a un cliente que esté acostado bajo la misma. La cinta de seguridad siempre debe utilizarse cuando la Barra de Empuje se levante desde abajo. La cinta de seguridad debe ajustarse de manera que el ángulo de la Barra de Empuje, cuando se mire desde el lado, no esté más baja que en la posición de las cuatro o las ocho del reloj y que no golpee al cliente si sus pies se resbalan de la barra.

Cómo instalar su Reformer con Tower

ANTES DE COMENZAR EL MONTAJE

Estas instrucciones incluyen una lista de partes. Por favor use esta lista para verificar que usted tiene todas las partes necesarias para la instalación. Si le falta alguna parte, por favor, comuníquese con nuestro departamento de atención al cliente al número 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



HERRAMIENTAS REQUERIDAS (INCLUIDAS)

- » Llave Allen de 3/16" (GEN 8320)
- » Llave Allen de 5/32" (GEN 9280)

PARTES PARA EL TOWER

DESCRIPCIÓN	No. DE PARTE.	CANT.
Tower	620-093	1
Aros de algodón sencillos (un par)	101-005	1
Barra de rodamiento hacia abajo	607-126	1
Correa de Seguridad UV	210-058	1
Resortes cortos de trampa amarillos	SPR9002	2
Resortes ligeros de trampa azules	SPR9004	2
Resortes largos de trampa amarillos	SPR9006	2
Resortes medianos de trampa morados	SPR9461	2

1. En el extremo del cabezal del Reformer, afloje los tornillos fijadores superiores en 3-4 vueltas en cada pata con una llave Allen de 5/32". Ahora, retire el conjunto de la torre de elevación del Reformer y póngalo a un lado.
2. Retire el tornillo fijador del orificio inferior en cada pata del extremo del cabezal del Reformer usando la llave Allen de 5/32" provista. Coloque estos dos tornillos a un lado. Estos se usarán para apretar el tower una vez que esté instalado. Retire el tornillo de tope desde la posición media en cada pata en el extremo del cabezal del Reformer usando la llave Allen de 3/16" provista. Enrosque el tornillo de tope en el orificio inferior de cada pata y apriételo. Ver Figura A.

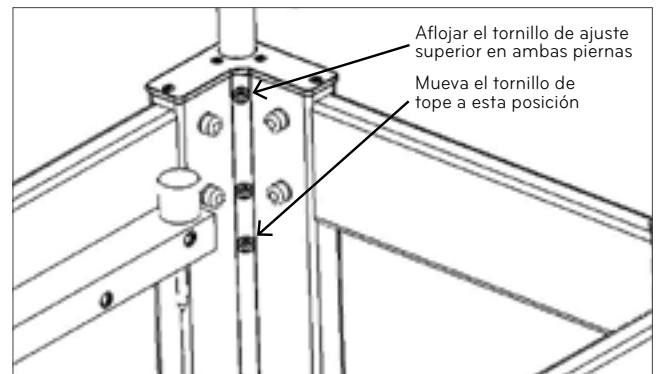


Fig A

3. El Tower Rialto viene con las poleas y la Barra de Empuje preinstaladas. Retire el tower de la caja y colóquela con cuidado en los orificios de las patas en el extremo del cabezal del Reformer. Asegúrese de que el bucle en el tower esté orientado hacia adelante, en dirección al carro. Ver Figura B. El tower se ajusta al tornillo de tope instalado en el Paso 2.

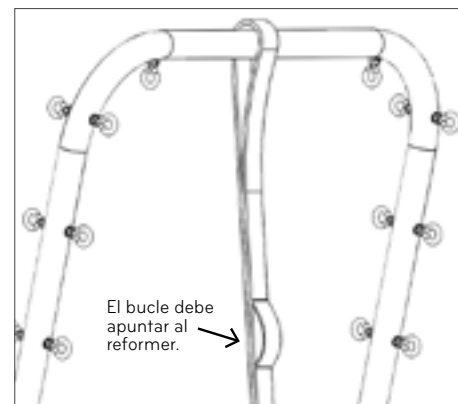


Fig B

- Ahora, instale los tornillos fijadores del Paso 2 en el orificio medio de cada pata usando la llave Allen de 5/32". Apriete los dos tornillos fijadores en cada pata. Ver figura C.

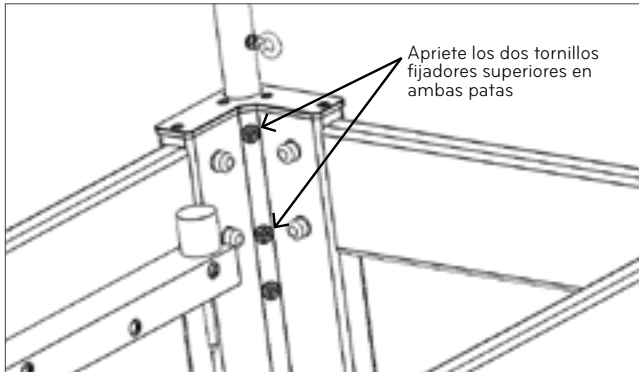


Fig C

- Su tower ahora está listo para usar. Por favor, asegúrese de leer y cumplir todos los procedimientos de seguridad.

OPCIÓN: INSTALACIÓN DE LAS COLCHONETAS DOBLES

- Mueva la barra de resortes al último agujero. Esta es la posición más cercana al extremo de la base del reformador.
- Fije el carro a la barra de resortes con al menos un resorte.
- Mueva la barra de pies a la posición plana o de cero grados en los muñones.
- Retire los apoyos para hombros del carro.
- Coloque la conversión de la colchoneta contorneada en el extremo del cabezal del reformer. Coloque la colchoneta rectangular sobre el carro en el extremo de la base del reformador.

Ejercicios en el Tower

DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS DE PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO

Nivel: El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.

Repeticiones: Cuántas veces se realiza el ejercicio.

Resortes: Número y ubicación de los resortes en la mesa trapecio.

Bucles: Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.*

Foco: En qué se debe hacer hincapié durante el ejercicio.

Precauciones: Condiciones físicas que pueden limitar o excluir a un participante. Puede resultar necesario modificar los ejercicios para las personas que presentan dichas condiciones.

Requisitos previos: Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un nuevo ejercicio.

Posición inicial: Dónde comenzar el ejercicio en el Tower.

*Si corresponde

RODAR HACIA ATRÁS, NIVEL 1

6-10 Repeticiones **Resortes: 2 resortes largos o 2 resortes cortos desde la posición alta**

Barra o mangos de Rodamiento Hacia Atrás

Foco

- » Respiración – exhalar al rodar hacia abajo, inhalar arriba, exhalar al rodar hacia arriba
- » Equilibrio entre los extensores abdominales y lumbares
- » Cuello y hombros flojos
- » Mantener la curva C
- » Flexores de la columna flojos

Precauciones

- » Problemas de hombros y cuello, algunos problemas lumbares, osteoporosis

Posición inicial

- » Sentarse frente al Tower, sosteniéndose con la barra o los mangos, rodillas flojas, pies sobre las barras metálicas.

Ejercicio estándar

- » Sostener la barra con los brazos estirados, rodar hacia abajo, curvando la espalda y manteniéndose de pie, rodar hacia atrás manteniendo una leve flexión de la columna

Variaciones oblicuas

- » Barra de madera (Ski acuático)
- » Sentarse en diagonal sobre la mesa, colocar el pie izquierdo contra el tubo, cruzar el pie derecho sobre el tobillo, colocar la mano izquierda sobre la barra y extender el brazo derecho a la vez que rota el torso hacia la derecha.
- » Girar hacia abajo y hacia arriba manteniendo la rotación, luego cambiar de lado.



Rodar hacia atrás



Ski acuático



PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

6-10 repeticiones

Resortes: Resortes largos desde la posición medio

Bucles alrededor del empeine

Foco

- » Respiración - exhalar hacia afuera/inhalar hacia adentro o inhalar hacia afuera/exhalar hacia adentro
- » Columna neutra
- » Abdominales hundidos
- » Estabilidad pelviana
- » Fortalecimiento de los tendones, aductores y glúteos
- » Flexibilidad de los tendones y aductores
- » Alineación de piernas

Precauciones

Lesiones de espalda, algunas lesiones de rodilla y esguinces de tendones

Posición inicial

Acuéstese en posición supina con la cabeza hacia el Tower con los bucles alrededor de los aros.

Bajar la pierna

- » Ambas piernas en bucles y muslos internos juntos, antepierna hacia la tabla y mantener la estabilidad pelviana.
- » Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro, sosteniendo una pelota o un aro mágico entre las piernas

Aros

- » Con ambas piernas en los bucles, haga círculos con las piernas en ambas direcciones, manteniendo la pelvis estable.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro



Bajar la pierna



Aros



Caminando (resortes en posición media)

Tijeras

- » Con ambas piernas en los bucles, baje las piernas hacia la mesa y luego abra y cierre las piernas y mantenga la pelvis estable.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

Caminando

- » Con ambas piernas en los bucles, baje alternativamente una pierna hacia la mesa y luego la otra, manteniendo la pelvis estable.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

PIES EN LAS CORREAS
Y ACOSTADO DE LADO –
TIRO ADUCTOR, NIVEL 1-3

6-10 repeticiones

Resortes: Resortes largos
desde la posición media

Bucles alrededor del empeine

Foco

- » Respiración - exhalar hacia abajo/inhalar hacia arriba
- » Posición recostado de lado correcta (cintura arriba, caderas y hombros en línea)
- » Abdominales hundidos
- » Estabilidad pelviana y aislamiento de la pierna de la pelvis
- » Fortalecimiento de aductores, tendones medios y rotación externa

Precauciones

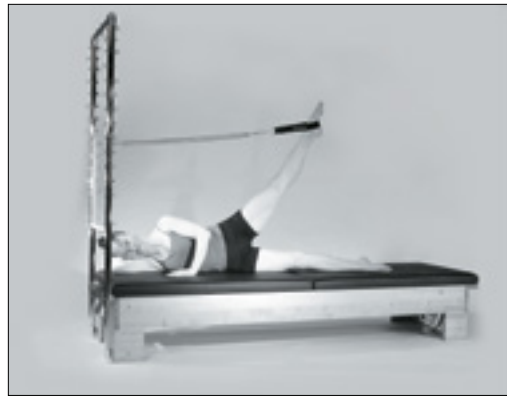
Algunas lesiones de espalda, lesiones de rodilla y articulaciones sacro ilíacas inestables

Posición inicial

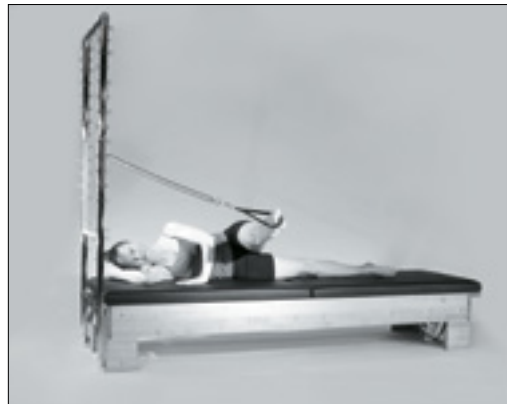
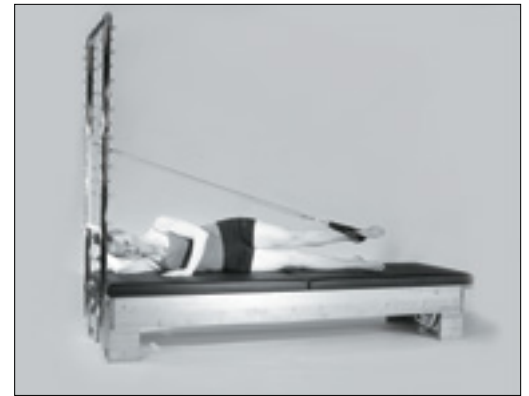
- » Acuéstese de lado en el Tower con la parte posterior del cuerpo en línea con el borde posterior de la estera y las piernas ligeramente hacia el frente.
- » Sostener el cuerpo colocando el antebrazo contra el tubo vertical o apoyando la cabeza sobre el brazo.
- » Coloque el bucle alrededor del arco.

Ejercicio estándar

- » Tire de la parte superior de la pierna hacia abajo hacia la parte inferior de la pierna. Mantener la posición lateral-recostada correcta.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera (mayor rango de movimiento), giradas hacia adentro.



Tirar de los aductores



Patada hacia el frente y hacia atrás



Óvalos

- » Mantener la alineación correcta, mover la parte superior de la pierna realizando un pequeño círculo en ambas direcciones.
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

Patada hacia el frente y hacia atrás

- » Manteniendo la alineación correcta, balancear la parte superior de la pierna hacia adelante y hacia atrás (como en la Patada Lateral en la estera).
- » Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

EJERCICIOS DE PIES Y PIERNAS, NIVEL 1

10 repeticiones

Resortes: 2 resortes morados largos desde la parte inferior en la Barra de Empuje

Correa de seguridad colocada

Foco

- » Respiración – inhalar al empujar, exhalar al regresar
- » Columna sobre la estera o columna neutra
- » Alineación de pierna, tobillo y pie
- » Flexibilidad de pantorrilla y tendón
- » Fuerza de pie, tobillo y parte inferior de la pierna

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de rodilla

Pliegues y flexión plantar

Posición inicial

Acuéstese en posición supina en el Tower con los pies en la Barra de Empuje y los resortes fijados desde la posición baja en la Barra de Empuje.

Pliegues

- » Recostarse en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, flexionar las rodillas, flexionar las caderas, con los metatarsos o los talones sobre la barra, estirar las piernas y regresar.
- » Variaciones de la posición de los pies: Talones, Dedos de los pies
- » Variaciones de piernas: Paralelas, giradas hacia afuera, pies en V, 2a posición amplia, una sola pierna

Pliegue /Releve

- » Recostarse en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, caderas flexionadas, rodillas dobladas, metatarsos o dedos de los pies sobre la barra.



Pliegues



Flexión plantar



Flexión plantar



- » Empujar la barra hacia arriba en dirección al techo, estirando la rodilla, realizando una flexión plantar del tobillo, una dorsiflexión del tobillo y regresar.
- » Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, una sola pierna

Flexión plantar

- » Recostado en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, piernas estiradas, metatarsos o dedos de los pies sobre la barra, realizar flexiones plantares y dorsiflexiones con los tobillos.
- » Variaciones: Paralelas, giradas hacia afuera, una sola pierna, corriendo en el lugar

EMPUJE SENTADO, NIVEL 1

6 repeticiones

Resortes: 1 resorte corto rojo desde arriba en la Barra de Empuje

Foco

- » Respiración – exhalar al estirar hacia adelante, inhalar al estirar hacia arriba o inversamente
- » Flexión y extensión de la columna
- » Flexibilidad de los tendones
- » Estabilidad/movilidad de escápulas
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad de la columna

Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de hombro

Requisitos previos

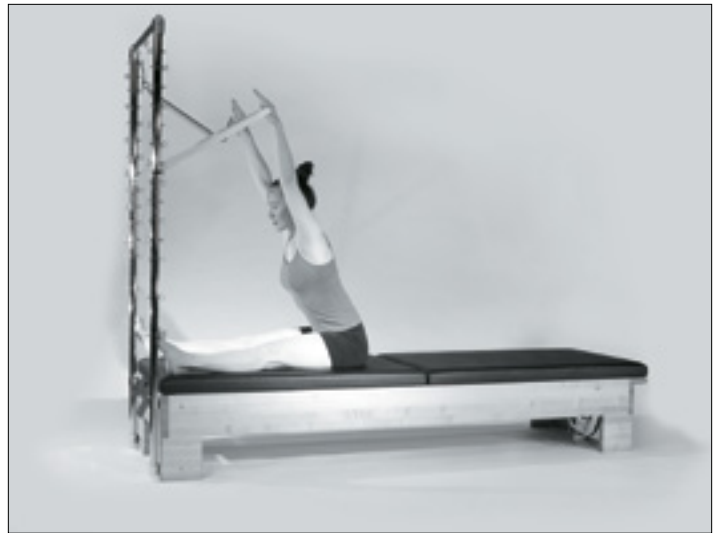
Estiramiento de la columna en la estera

Posición inicial

Sentarse sobre la mesa frente al Tower, con los pies contra las barras verticales, y ambas manos sobre la Barra de Empuje (las rodillas pueden estar flexionadas o estiradas, según la flexibilidad del usuario).

Ejercicio estándar

- » Empujar con la barra hacia abajo, encorvar la columna hacia adelante, comenzando con la parte superior de la cabeza, llegar hasta la barra y estirar.
- » Regresar desahuecando los abdominales y apilando una vértebra sobre otra hasta sentarse sobre los isquiones.
- » Empujar con la barra hacia arriba y reclinarse hacia adelante desde las caderas, con la espalda plana antes de comenzar nuevamente



4 repeticiones

Resortes: 2 resortes cortos amarillos desde la parte superior en la Barra de Empuje

Foco

- » Respiración – exhale al encorvarse hacia abajo e inhale al levantarse; exhale al halar e inhale al desencorvarse.
- » Flexibilidad de la columna
- » Estabilidad/movilidad de escápulas
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad de la columna

Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de hombro, lesiones de rodilla, y osteoporosis

Requisitos previos

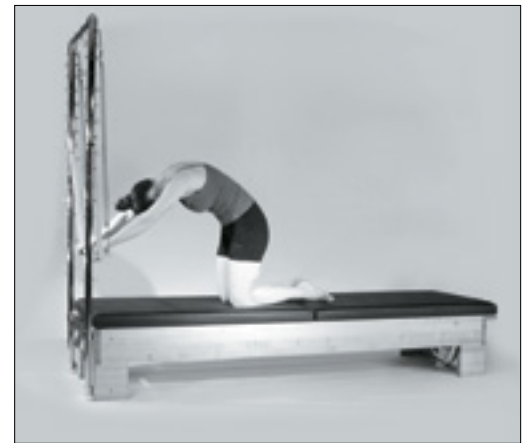
Estera - estiramiento del gato o del camello

Posición inicial

Ubíquese de rodillas sobre la mesa, coloque las manos en la barra de empuje y acerque la barra al cuerpo.

Ejercicio estándar

- » Baje la barra y encorve la columna hacia abajo, comenzando con la parte superior de la cabeza.
- » Aleje la barra mientras la columna se estira hasta extenderla completamente.
- » Apriete el abdomen y flexione la columna antes de apilar una vértebra sobre otra hasta regresar a la posición inicial. (Mantenga las caderas apretadas hacia delante sobre las rodillas tanto como pueda).



SIERRA CIRCULAR, NIVEL 2

4 repeticiones

Resortes: 2 resortes cortos amarillos desde la parte superior en la Barra de Empuje

Foco

- » Respiración – exhalar al estirar, inhalar al realizar círculos hacia afuera, exhalar al extender, inhalar al realizar círculos hacia adentro
- » Flexibilidad de la columna en rotación
- » Estabilidad/movilidad de escápulas
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad total de la columna

Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de hombro

Requisitos previos

Estera - Sierra

Posición inicial

Sentado sobre la mesa frente al Tower, con los pies contra las barras verticales, la mano derecha empuja sobre la Barra de Empuje, la mano izquierda trate de llegar al pie derecho.

Ejercicio estándar

Mover la mano izquierda en dirección al pie izquierdo y continuar realizando círculos con el brazo, hacia afuera y alrededor, permitiendo que el torso se recueste a la vez que se mantiene el levantamiento abdominal y la integridad del torso hasta que la mano izquierda se extienda sobre el brazo derecho en dirección al pie derecho.

Invertir el círculo

Hacer cuatro repeticiones con cada brazo, mantener los isquiones fijos para una mayor estabilidad pelviana (o aflojar levemente uno para aumentar el estiramiento).



Balanced Body® Rialto Reformer™ con Tower

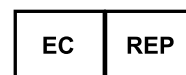
QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.



Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Rialto Reformer™ con Tower è destinato dal produttore a essere utilizzato dalle persone per scopi di fisioterapia, di riabilitazione, di prevenzione, trattamento e sollievo da infortuni, di terapia di sostegno e funzionale per una disabilità o di rinforzo e miglioramento generali della mobilità del corpo umano. In caso di infortuni durante l'utilizzo, rapporto al produttore e all'autorità competente dello Stato membro in cui è stabilito l'utilizzatore e / o il paziente.

Per le istruzioni stampate contatta Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



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

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

16074 | 2021-06

Indice

- » Introduzione e caratteristiche del Rialto Reformer
- » Assemblaggio del Balanced Body Rialto Reformer
- » Esercizi con il Reformer
- » Come installare il vostro Reformer Tower Combo
- » Esercizi con la Tower

Importante:

Questo manuale è destinato a professionisti del settore medico e del fitness o a persone con esperienza nell'uso di questo attrezzo. In caso di dubbi riguardo alla correttezza di un particolare movimento, si prega di consultare un professionista sanitario autorizzato.

Nota di sicurezza: Avviso: il Rialto Reformer contiene materiali infiammabili, si prega di tenerlo lontano da fonti di calore diretto..

INTRODUZIONE

Il Reformer è il più usato degli attrezzi Pilates oggi disponibili. È costituito da una struttura in legno, un carrello mobile, una barra poggipiedi, da molle e da corde regolabili: Joseph Pilates, pioniere della ginnastica e inventore, ha creato una macchina che coinvolge praticamente ogni singola parte del corpo.

Molle a diversa tensione creano resistenza e sostegno mentre la persona che utilizza l'attrezzo spinge sulla barra poggipiedi, tira le corde e le cinghie ed è seduta o sta in piedi sul carrello. Gli esercizi variano da semplici, isolati movimenti di braccia e gambe ad esercizi complessi che coinvolgono tutto il corpo. Gli esercizi costituiscono un allenamento completo e stimolante per chiunque, dall'impiegato sedentario all'atleta di alto livello o a persone infortunate. Al termine della sessione ci si sente rinnovati e pieni di energia, senza i dolori e l'affaticamento che spesso accompagnano un allenamento.

CARATTERISTICHE DEL BALANCED BODY RIALTO REFORMER™

Poggiatesta

Il poggiatesta ha la funzione di sostenere in maniera ottimale la postura della testa, del collo e delle spalle quando si è in posizione supina. Per stabilire la corretta posizione della persona, l'orecchio deve essere sopra il centro dei poggiaspalle e la linea della mandibola deve essere quasi perpendicolare al carrello. Il Rialto Reformer può essere regolato in tre diverse posizioni mediante un blocco di sostegno posto sotto il poggiatesta:

Posizione bassa (piana) - Il blocco di sostegno è piegato verso la parte superiore del poggiatesta. Questa posizione è indicata per persone con colonna toracica relativamente piatta e gabbia toracica poco profonda negli esercizi per le gambe e i piedi, e per qualsiasi esercizio in posizione supina.

Nota sulla sicurezza: La posizione piana del poggiatesta è indicata quando si eseguono esercizi di rotolamento sulle spalle. Il poggiatesta in posizione piana previene infatti la

flessione eccessiva delle vertebre cervicali e infortuni al collo.

Posizione intermedia - Il blocco di sostegno è posizionato nella tacca centrale del blocco di sostegno.

Posizione alta (verticale) - La base del blocco di sostegno poggia sul carrello. Questa posizione è indicata per persone con testa protesa in avanti o con gabbia toracica profonda, per facilitare il corretto allineamento.

Nota per l'istruttore: per regolare l'altezza della testa si può utilizzare un asciugamano in aggiunta o in sostituzione del poggiatesta.

REGOLAZIONE DEI POGGIASPALLE

I poggiaspalle del Rialto Reformer possono essere regolati lateralmente per essere adattati a spalle larghe o strette. Per rimuoverli, ruotare la manopola nera in senso antiorario e rimuoverla. È quindi possibile sollevare i poggiaspalle.

Spalle strette - In questa posizione, i supporti da spalla sono spostati verso il poggiatesta.

Spalle larghe - In questa posizione, i supporti da spalla sono allontanati dal poggiatesta.

Scambiare i poggiaspalle per passare da una posizione all'altra.

REGOLAZIONE ORIZZONTALE DEL CARRELLO E DELLA BARRA DELLE MOLLE

Il Rialto Reformer consente di regolare la posizione iniziale del carrello per utenti di diversa statura. Per spostare la barra delle molle, sganciare le molle e sollevare la barra delle molle in posizione di marcia desiderata sui supporti della barra delle molle.

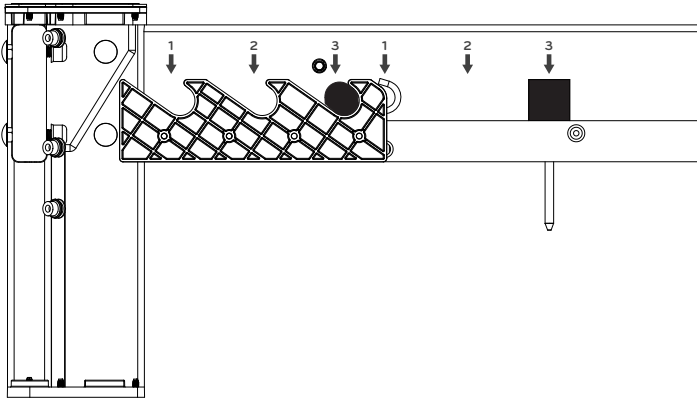
1a marcia: in questa posizione, la barra delle molle è la più vicina all'estremità della barra poggipiedi del reformer. Anche il fermo del carrello si trova nella posizione più vicina all'estremità della barra poggipiedi. Questo crea la distanza più breve tra i poggiaspalle e la barra poggipiedi. È indicato per utenti di statura più bassa o se si desidera una maggiore flessione del ginocchio e dell'anca.

2a marcia: in questa posizione, la barra delle molle si trova nella marcia intermedia e il fermo del carrello si trova nel foro centrale della guida. La distanza tra i poggiaspalle e la barra poggipiedi è superiore alla prima marcia.

3a marcia: in questa posizione, la barra delle molle è la più lontana dalla barra poggipiedi del Reformer e il fermo del carrello si trova nel foro più lontano dalla barra poggipiedi. È indicato per utenti di statura più alta o utenti con flessione limitata di ginocchio e anca.

La regolazione della barra poggipiedi / della barra delle molle deve consentire a chi utilizza la macchina di avere una flessione di poco inferiore a 90° quando il carrello è completamente in avanti per l'esecuzione di esercizi per le gambe e i piedi.

Il Rialto ha una guida visiva per indicare in quale posizione si trovano la barra elastica e il fermo. Gli indicatori di posizione del fermo e della barra a molla devono corrispondere. Si prega di fare riferimento alla figura sotto.



REGOLAZIONI DELLA BARRA POGGIAPIEDI

Per regolare verticalmente la barra poggiapiedi, premere le due levette poste ai lati dei montanti della barra poggiapiedi fino a far uscire gli spinotti da entrambi i fori. Spostare la barra poggiapiedi all'altezza desiderata e rilasciare le levette fino ad inserirle completamente nei nuovi fori. Si noti che per spostare la barra poggiapiedi è necessario premere entrambe le levette contemporaneamente.

Barra verticale - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti elastici dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con la posizione più alta della piastra della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che i perni si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione accorcia lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi. Ciò fa aumentare la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa aumentare la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di bassa statura quando eseguono esercizi in posizione inginocchiata. Questa posizione è indicata per persone di bassa statura che desiderano eseguire esercizi per le gambe e i piedi, e per persone che hanno difficoltà a mantenere la schiena in posizione a causa di una eccessiva lordosi lombare o a causa della schiena rigida.

Barra in posizione alta - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti elastici dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con la seconda posizione a partire dalla parte alta della piastra della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione allunga lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi rispetto alla posizione rispetto alla posizione verticale della barra. Questa posizione è indicata per persone di bassa statura che desiderano eseguire esercizi per le gambe e i piedi, e per persone che hanno difficoltà a mantenere la schiena in posizione a causa di una eccessiva lordosi lombare o a causa della schiena rigida.

Barra in posizione intermedia - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con il terzo foro a partire dalla parte alta della piastra

della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione allunga lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi rispetto alla posizione alta della barra. Ciò fa diminuire la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa diminuire la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di alta statura. Questa posizione è considerata standard per gli esercizi per le gambe e i piedi nella maggior parte delle scuole.

Barra in posizione bassa - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con il quarto foro a partire dalla parte alta della piastra della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. La posizione bassa della barra allunga lo spazio tra i poggiaspalle e la barra poggiapiedi fino alla massima distanza. Ciò fa diminuire la flessione delle ginocchia quando si eseguono esercizi per le gambe e i piedi, fa diminuire la flessione del torso e dei fianchi negli esercizi "elephant" e può essere utile per persone di alta statura.

Utilizzo senza barra - Premere le levette fino a far uscire gli spinotti dai fori e spostare la barra poggiapiedi fino ad allineare gli spinotti con il foro più in basso della barra poggiapiedi. Rilasciare le levette assicurandosi che gli spinotti si inseriscano completamente in entrambi i fori. Questa posizione serve a rimuovere la barra in modo tale da poter eseguire esercizi in posizione eretta o in posizione sdraiata sul box.

Le molle servono a regolare la resistenza nei diversi esercizi eseguiti con il Reformer. Sono almeno 30 le regolazioni della resistenza impostabili sul Reformer. Le impostazioni suggerite delle molle sono annotate sotto i singoli esercizi.

RESISTENZA DELLE MOLLE

Nel Reformer la resistenza è indicata dal numero delle molle utilizzate per eseguire un determinato esercizio. La resistenza indicata è da considerarsi come posizione di partenza consigliata. È possibile effettuare regolazioni personalizzate in base alle esigenze specifiche della persona e del singolo esercizio.

1 molla (resistenza leggera): indicata negli esercizi per le braccia o quando il carrello offre poco sostegno.

2 molle (resistenza da leggera a moderata): indicate negli esercizi per le braccia, per le gambe ed esercizi in cui il carrello offre sostegno.

2 - 4 molle (resistenza da moderata ad elevata): indicate principalmente negli esercizi per le gambe e per persone particolarmente forti che desiderano aumentare la propria resistenza.

Tutte le molle: indicate per aumentare al massimo la resistenza o per stabilizzare il carrello nelle serie addominali eseguite con il box corto.

Nessuna molla: l'assenza di molle aumenta la difficoltà degli esercizi in cui è necessario controllare il carrello (addominali in ginocchio, esercizi "elephant", serie prolungate di stretching).

PROGRESSIONE DELLE MOLLE PER IL RIALTO REFORMER

Si prega di notare che queste combinazioni delle molle rappresentano la progressione tipica per una macchina standard nuova e possono variare leggermente a seconda dell'età e della resistenza specifica delle molle.

CODICI COLORE DELLE MOLLE

I seguenti codici colore delle molle sono standard per tutti i Reformer Balanced Body. I reformer possono essere configurati con diverse combinazioni di molle. La configurazione standard delle molle del Rialto Reformer prevede 3 molle rosse, 1 molla blu e 1 molla verde.

Gialla - Resistenza molto leggera
Blu - Resistenza leggera
Rossa - Resistenza media
Verde - Resistenza elevata

PUNTI DI ATTACCO DELLE MOLLE

A - Maggiore resistenza (la barra delle molle è vicina alla struttura o la molla è agganciata al bottone)

B - Minore resistenza (la barra delle molle è vicina al carrello o la molla è attaccata al gancio)

Resistenza leggera	Resistenza media	Resistenza elevata
B - Blu	B - Blu, Rosso	B - 3 Rosso
A - Blu	A - Blu, Rosso	A - 3 Rosso
B - Rosso	B - Blu, Verde	B - 2 Rosso, Verde
A - Rosso	A - Blu, Verde	A - 2 Rosso, Verde
B - Verde	B - 2 Rosso	B - 3 Rosso, Blu
A - Verde	A - 2 Rosso	A - 3 Rosso, Blu
	B - Rosso, Verde	B - 3 Rosso, Verde
	B - 2 Rosso, Blu	A - 3 Rosso, Verde
	A - 2 Rosso, Blu	B - 3 Rosso, Verde, Blu

CORDE E ASOLE

Le corde possono essere regolate in base alle esigenze specifiche dell'esercizio e alla taglia della persona che utilizza l'attrezzo. Per evitare di dover continuamente regolare le corde, molte palestre utilizzano una cinghia a doppia asola che consente di avere la corda a due diverse lunghezze. Il manuale presenta le seguenti regolazioni della corda:

Asole regolari: La resistenza dell'asola o dell'impugnatura crea una certa tensione sui poggiaspalle. Con le cinghie a doppia asola si impugna l'asola più lunga. Standard per la maggior parte degli esercizi.

Asole corte: La resistenza dell'asola o dell'impugnatura è leggermente tesa sulle manopole che fissano i poggiaabbraccia alla poggiatesta. Con le cinghie a doppia asola si impugna l'asola più piccola. Indicate per gli esercizi di rowing e alcuni esercizi delle braccia.

Asole molto corte: l'asola o l'impugnatura è di circa 5 pollici più corta del poggiatesta. Indicate negli esercizi per le braccia eseguiti in posizione inginocchiata rivolta verso le cinghie, quali pettorali o stretching della coscia.

Asole lunghe: L'asola o l'impugnatura è più lunga dei poggiaspalle di tutta la lunghezza di un'asola di cotone. Indicate per esercizi di stretching prolungato della spina dorsale o per persone con tendini forti quando eseguono esercizi con i piedi posizionati nelle cinghie.

Sicurezza al primo posto: una guida per una manutenzione accurata e un uso sicuro dell'attrezzatura di Pilates.

Per oltre 35 anni, Balanced Body ha introdotto innovazioni in fatto di sicurezza nelle attrezzature di Pilates. Molti dei nostri progressi sono ora diventati la norma nel settore, introducendo oggi nel Pilates attrezzature più sicure rispetto al passato.

La sicurezza dipende da una manutenzione idonea e da un uso sicuro, nonché dalla qualità dell'attrezzatura. Il presente manuale è stato creato per offrire una guida a un uso sicuro e a una manutenzione delle proprie attrezzature per una sicurezza ottimale. Si prega di leggere attentamente il presente manuale e conservarlo per consultazioni future. In caso di domande, contattate Balanced Body. **La mancata osservanza delle istruzioni contenute in questo manuale può causare lesioni gravi.**

TUTTA L'ATTREZZATURA

Molle

Il controllo delle molle è fondamentale per mantenere l'attrezzatura funzionante e sicura. Tutte le molle Balanced Body devono essere sostituite almeno ogni due anni. Determinati ambienti e utilizzi potrebbero ridurre la durata delle molle e potrebbe essere necessario sostituirle con maggiore frequenza. Pertanto, è molto importante controllare le molle regolarmente, poiché le molle usurate o vecchie perdono elasticità e potrebbero rompersi durante l'uso, causando lesioni personali.

Durante l'uso, non lasciare che le molle tornino in posizione in modo incontrollato, poiché tale movimento potrebbe danneggiarle e ridurre la durata.

Controllare che non vi siano spazi o crepe nelle molle (frequenza settimanale o mensile, a seconda della frequenza d'uso).

Controllare che non vi siano spazi e crepe fra le spire quando la molla è a riposo. Non è insolito notare degli spazi minimi sulle estremità affusolate (tale spazio, talvolta, viene creato durante la fabbricazione).

Tuttavia, non dovrebbero esservi spazi nel corpo delle molle, qualora ve ne siano, interrompere l'uso e sostituire immediatamente le molle. Vedere **figura 1**. Inoltre, segni di corrosione fra le spire potrebbero ridurre la durata della molla. Se durante l'ispezione si riscontra ruggine o ossidazione, interrompere immediatamente l'uso.



Figura 1

Moschettoni

Controllare che i moschettoni non presentino usura, con frequenza mensile. In primo luogo, verificare che il gancio del moschettone funzioni correttamente, se non si ritrae e ritorna in posizione correttamente, interrompere immediatamente l'uso delle molle e sostituire il moschettone. I golfari possono causare usura eccessiva sui ganci del moschettone.

Se il gancio presenta segni di usura, interrompere immediatamente l'uso della molla e contattare Balanced Body per sostituire la molla o il moschettone. Vedere **figura 2**.



Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio.

BULLONI, DADI E BULLONI

Stringere tutti i bulloni e le viti con frequenza mensile. Verificare che i golfari, i dadi e le viti siano ben stretti. Consultare la sezione dal titolo "Come ispezionare e stringere dadi e bulloni".

CORDE E CINGHIE

Usura di corde e cinghie, frequenza trimestrale. Se si nota il nucleo della corda che spunta dalla parte esterna o se questa è appiattita, è necessario sostituire le corde. Le cinghie devono essere sostituite non appena si nota sfilacciamento. Accertarsi che le sezioni di corde o cinghie collegate al gancio passino attraverso le carrucole.

REFORMER

Controllare i ganci delle barre a molle e i golfari con frequenza trimestrale. Balanced Body produce due diversi sistemi di barre a molle:

» Barra a molle Revo. Accertarsi che i ganci delle barre a molle e le maniglie siano ben fissati.

Barra a molle Standard. Verificare che i dadi fissati ai ganci della barra a molle siano ben stretti. Consultare la sezione dal titolo "Come ispezionare e stringere dadi e bulloni".

Rotazione della molla, frequenza trimestrale. È possibile prolungare la durata delle molle del Reformer, ruotando le molle dello stesso peso con cadenza trimestrale. Sganciarle e spostarle in una posizione diversa sulla barra a molle. Ruotando le molle si distribuisce uniformemente l'usura.

Montante esterno. I montanti in legno devono essere installati all'esterno del telaio. I montanti possono allentarsi con il tempo, pertanto accertarsi sempre che siano ben fissati.

Molle agganciate verso il basso del carrello. Accertarsi che le molle siano agganciate verso il basso. Vedere **figura 3**.



Figura 3: molle fissate verso il basso.

Assicurare il carrello. Quando non si utilizza il Reformer, accertarsi che almeno due molle siano ben strette il carrello della barra a molle.

Impostazioni predefinite. Molti utenti dispongono di "impostazioni predefinite" per i Reformer. Alla fine della sessione, collegare un numero predefinito di molle in posizione neutrale, impostare la barra poggia piedi a un'altezza predefinita e le corde a una lunghezza specifica. In questo modo si prepara l'attrezzatura per il prossimo e si fa in modo che il carrello sia assicurato dalle molle.

Cinghia per i piedi in tensione nel lavoro nel box. Quando si utilizza la cinghia per i piedi, accertarsi che sia in tensione (con i moschettoni in trazione dalla parte superiore dei golfari golfari) prima di iniziare l'esercizio. Vedere **figura 4**.



Figura 4: cinghia per i piedi in tensione.

MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

Pulire le guide e le ruote (settimanalmente). Per una mobilità del carrello fluida e per allungare la durata delle ruote, raccomandiamo di pulire le guide una volta a settimana.

Sganciare le molle e pulire le guide su tutta la lunghezza con un panno morbido e il Cleaner Balanced Body, acqua e sapone neutro o un detergente comune tipo: Fantastik® o 409®. Non utilizzare detergenti o spugne abrasive, in quanto possono danneggiare l'anodizzazione delle guide. Pulire le ruote, tenendo fermo il panno contro le ruote, mentre si fa scorrere il carrello. Se si nota una protuberanza nel movimento, significa che lo sporco ha aderito alla superficie delle guide o delle ruote. Rimuovere capelli e residui dalle guide. I capelli possono avvolgersi attorno alle ruote e accumularsi, impedendo il movimento delle ruote. Utilizzare delle pinzette per rimuovere i capelli le ruote.

Non lubrificare le guide Allegro 2.

Supporti barra poggia piedi, frequenza trimestrale. Per tutte le barre poggia piedi Balanced Body dotate di staffe di supporto, verificare che la vite a perno collegata alla staffa della barra poggia piedi sia ben stretta, ma non troppo, per evitare il movimento libero del supporto. Per i Reformer Legacy, stringere la vite a perno per fissare il supporto della barra poggia piedi.

Spazio sottostante al Reformer, frequenza mensile. Spostare il Reformer e pulire lo spazio sottostante.

Paraurti barra poggia piedi della Standing Platform (esclusivamente per i Reformer in legno). Se i paraurti della barra poggia piedi della Standing Platform (piccoli pezzi di plastica che proteggono la Standing Platform dalla barra poggia piedi) sono rotti o danneggiati, contattare Balanced Body per la sostituzione.

TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

Coppigli rimossi. Questi coppigli sono situati nei tubi verticali che allineano il baldacchino al telaio e devono essere rimossi non appena l'installazione è completata. I coppigli non rimossi possono strappare gli abiti e lacerare la pelle.



Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

Usare le pinze per rimuovere i coppigli. Conservare i coppigli in caso di necessità per smontare e rimontare il lettino per poterlo trasportare, vedere **figura 5**.

Barra push-through (PTB) con slider. La PTB si muove in senso verticale per soddisfare diversi utenti ed esercizi. Gli slider sui tubi consentono di effettuare il movimento in verticale. Assicurarsi che gli slider siano puliti e che il movimento sia fluido. Prima di iniziare qualsiasi esercizio, accertarsi che gli slider siano allineati correttamente con i fori PTB e fissati in posizione.

Lubrificazione. Non spruzzare mai silicone vicino alle ruote o al loro interno, poiché può rimuovere il lubrificante dai cuscinetti e rovinarli. È possibile acquistare il silicone asciutto presso negozi di ferramenta o di pezzi di ricambio per automobili. Talvolta le carrucole necessitano di lubrificante per rimuovere il cigolio.

Spruzzare direttamente una piccola quantità di silicone asciutto o Teflon sulla carrucola. Il silicone "asciutto" non è a base oleica. L'olio di silicone ("liquido") e WD40 non deve essere utilizzato, poiché attira lo sporco. Fare attenzione a non spruzzare il prodotto in quantità eccessive. Rimuovere le corde per evitare il contatto con il silicone. Le punte del pistone dello slider, contattare Balanced Body per la sostituzione. Utilizzare la PTB in queste condizioni può causare lesioni.

Manutenzione settimanale per gli slider delle barre push-through. Controllare per assicurarsi che le punte della manopola del pistone sporgano e serrino nei tubi verticali. Tirare entrambe le manopole e muovere gli slider in una posizione diversa. Rilasciare le manopole prima del prossimo foro e continuare a far scorrere

il sistema fino a raggiungere la posizione. Una volta raggiunto il foro, la punta della manopola si inserirà automaticamente nell'apertura. Quando ciascun slider è in una nuova posizione, esercitare forza verso il basso sulla PTB. Le punte degli slider non devono uscire dai fori. Se non serrano nei fori dei tubi, è necessario sostituire il meccanismo di tiraggio della manopola. Contattare Balanced Body per richiedere i pezzi di ricambio.

Barra push-through (PTB) con regolazione punta a T. Per gli esercizi con le molle fissate in basso, se la testa del cliente è al di sotto della PTB, usare la regolazione della punta a T, in aggiunta alla cinghia o catena di sicurezza. Si raccomanda caldamente di osservare il cliente, per garantire la sua sicurezza.

Controllo barra push-through (PTB). Assicurarsi di avere spazio sufficiente attorno al Trap Table per usare la PTB in sicurezza senza timore di colpire altre persone. La PTB può essere pericolosa se viene non usata correttamente. L'uso della PTB deve essere limitato esclusivamente a utenti qualificati ed esperti. Una seconda persona deve sempre tenere il controllo della barra con una mano, poiché se l'utente perde il controllo della barra, la seconda persona garantirà la sicurezza dell'esercizio.

Punti di fissaggio corretti per la cinghia di sicurezza. Per gli esercizi con le molle fissate in basso, la cinghia o la catena di sicurezza devono sempre assicurare la barra.

La cinghia o la catena di sicurezza devono sempre avvolgere la PTB e il baldacchino, ma non i golfari. La forza della cinghia o della catena è limitata, mentre il baldacchino e la barra sono molto più stabili dei golfari. **Figura 6.**



Figura 6: cinghia di sicurezza che tiene insieme barra push-through con le lancette di un orologio che segnano le quattro. La cinghia è fissata al PTB e al telaio del baldacchino, non nei golfari.

Si raccomanda caldamente di osservare il cliente, per garantire la sua sicurezza.

Impostare la PTB per gli esercizi con le molle fissate in basso. Per gli esercizi con le molle fissate in basso, la cinghia di sicurezza deve essere fissata in modo che l'angolo della barra non sia inferiore di quello delle lancette di un orologio che segnano le quattro.

Per evitare lesioni, si raccomanda caldamente di usare il quarto lato del PTB assieme alla cinghia di sicurezza.

Montanti a molla della clessidra. Se la sedia è dotata di montanti a molla per la clessidra e questi non tengono correttamente le molle, sostituire le rondelle in fibra (di colore marrone-rossastro).



Figure 7: cinghia di sicurezza che tiene insieme la barra push-through con le lancette di un orologio che segnano le quattro. La cinghia è fissata al PTB e al telaio del baldacchino, non nei golfari.



Figura 8: Rondella in fibra

Figura 8. Se la vostra Chair è una Balanced Body Split-step Pedal Chair (Combo Chair), valutate l'upgrading al modello Cactus Springtree).

PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

Pulizia. È possibile allungare la durata dell'imbottitura, evitando sporco, olio e sudore. Dopo ogni uso, pulire l'imbottitura con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquare con acqua pulita e asciugare con un panno morbido.

Disinfezione. L'attrezzatura è rivestita con BeautyGard®, in grado di offrire protezione antibatterica. Se si desidera maggiore disinfezione, Balanced Body offre la soluzione disinfettante Balanced Body Clean™. L'uso di qualsiasi altra soluzione (particolarmente quelle contenenti oli essenziali) potrebbe ridurre la vita di alcune attrezzature si sconsiglia vivamente.

COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

Usare le dita per controllare che dadi e viti siano ben fissati. Se è possibile ruotare il dado o la vite con le dita, significa che sono lenti e devono essere stretti. Usare prima le mani per stringerli, ruotando in senso orario. Quindi, inserire un cacciavite nel golfaro per tenerli fermi, mentre si stringono le viti.



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

Quindi usare una piccola chiave per stringere ulteriormente le viti. **Figura 9.**

SEDIE

Smontare con controllo. Durante l'operazione di smontaggio, togliere i pedali lentamente, mantenendo il controllo, per evitare che scattino.

Osservare gli utenti. Quando l'utente è in piedi, seduto o decubito sulla sedia, vi è un maggiore rischio di caduta. In particolare, gli esercizi in piedi, possono essere instabili. Osservare gli utenti per garantire la sicurezza degli esercizi.

Si raccomanda di controllare la sporgenza delle punte della PTB e bloccarle nei tubi verticali, in modo adeguato. Per verificarne il funzionamento, innanzitutto tirare entrambe le manopole e spostare gli slider in una posizione diversa. Rilasciare le manopole, prima di arrivare al prossimo foro e continuare a far scivolare il sistema. Una volta raggiunto il foro, la punta della manopola si inserirà automaticamente nel foro. Quando ciascun slider si trova in una nuova posizione, esercitare forza verso il basso sul PTB. Le punte degli slider non devono uscire dai fori.

Se le punte non si inseriscono nei fori dei tubi, è necessario sostituire il meccanismo di tiraggio della manopola. Contattare Balanced Body per richiedere i pezzi di ricambio.

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

Suggeriamo di tenere un registro di manutenzione per ciascun pezzo dell'attrezzatura. Tale registro dovrà comprendere quanto segue:

1. una descrizione della macchina, compreso il numero di serie, la data, il luogo di acquisto e il produttore. Tutte queste informazioni sono indicate sulla fattura.
2. Data e descrizione di tutta l'attrezzatura necessaria e ispezioni eseguite.
3. Data e descrizione di ciascuna riparazione, incluso il nome e le informazioni di contatto della persona o dell'azienda che ha effettuato tale riparazione.

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

Tutti gli attrezzi	Gior.	Sett.	Mese	Trim.
Controllare la presenza di crepe e pieghe nelle molle		✓	✓	
Controllare la presenza di usura sui moschettoni			✓	
Controllare il fissaggio di dadi e viti			✓	
Reformer				
Pulire le ruote e le guide		✓		
Controllare il gancio della barra a molle/golfari				✓
Ruotare le molle				✓
Controllare le corde/cinghie				✓
Controllare i supporti barra poggia piedi				✓
Controllare le barre a molle one-step				✓

PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare pezzi di ricambio o in caso di domande, telefonare a:

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

Regno Unito: 0800 014 8207

Altre località : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

Fare clic qui per i dati sui brevetti di **Balanced Body**.

PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare i nostri video di montaggio e manutenzione su: www.pilates.com/podcasts.

Assemblaggio del Balanced Body® Rialto Reformer™



LISTA DELLE PARTI

DESCRIZIONE	N. PARTE	Q.TÁ
Molle rosse	SPR9070	3
Molla blu	SPR7071	1
Molla verde	SPR9293	1
Asole in morbido (paio)	101-036	1
Corde (paio)	210-070	1
Fermo carrello	200-211	1
Sitting Box semplificato	108-350	1
Tower di alzata	620-060	1
Kit poggiaspalle con manopole	620-059	1
Cinghia piede	16021	1
Complesso di puleggia	15904	2
Complesso di barra poggiapiedi	620-081	1
Distanziatore nero	620-073	2
Rondella argento	GEN9203	2
Bullone a spalla	GEN7541	2
Chiave a brugola da 5/16"	GEN9050	1
Chiave a brugola da 5/32"	GEN9282	1

MONTAGGIO DEL CARRELLO

1. Girare il carrello e pulire le due ruote e le superfici della guida all'interno del telaio per tutta la lunghezza. Posizionare con attenzione il carrello nel telaio con il poggiatesta rivolto in direzione opposta rispetto all'estremità della piattaforma.

APPLICAZIONE DELLE MOLLE AL LATO INFERIORE DEL CARRELLO

2. Individuare la staffa con cinque fori asolati sotto il carrello. Agganciare le molle alle fessure. Il gancio deve essere rivolto verso il basso. Le molle devono passare attraverso i passanti nella cinghia di nylon. (Figura A).



Fig. A

INSTALLARE LA TOWER DI ALZATA

3. La tower di alzata viene fornita con le pulegge preinstallate. Guidare ciascuna estremità della tower di alzata attraverso il foro nelle gambe alla testata del reformer. La tower di alzata deve passare attraverso le gambe e fermarsi all'altezza prestabilita. Bloccare la tower di alzata stringendo la vite di fissaggio superiore in ciascuna gamba utilizzando la chiave a brugola da 5/32 "in dotazione. (Figura B).

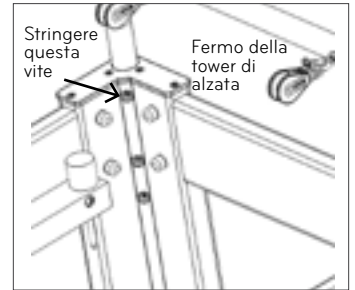


Fig. B

INSTALLAZIONE DEI POGGIASPALLE

4. I poggiaspalle vengono installati con una manopola filettata nera. Posizionare i poggiaspalle nella tacca nell'estremità superiore del carrello e avvitare la manopola nera. (Figura C).

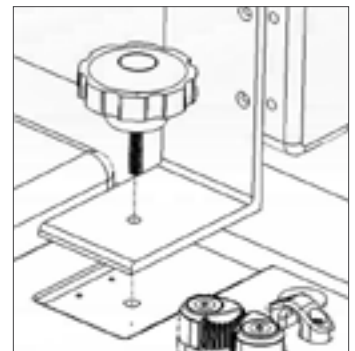


Fig. C

Nota: affinché i poggiaspalla siano completamente sicuri, la manopola deve essere ben avvitata.

APPLICAZIONE DELLE CORDE

5. Per applicare le corde, prima innestare almeno una molla del carrello alla barra delle molle in modo da tenere in posizione il carrello. Svolgere e separare le corde. Applicare un'asola in cotone all'estremità di ciascuna corda e appendere le asole ai poggiaspalle. Far passare l'altra estremità di ciascuna corda in una puleggia e rimandarla negli strozzatori del carrello per regolare la lunghezza. Fare attenzione a che la corda passi attraverso gli occhielli neri su entrambi i lati dello strozzatore, come mostra la Figura D. Spingere sempre bene la corda negli strozzatori per assicurare una buona presa.

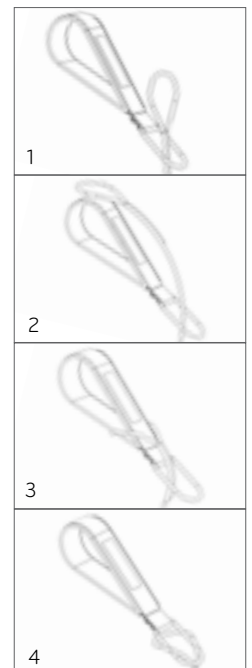


Fig. D



INSTALLARE LA BARRA A MOLLE

- La barra a molle viene fornita con l'hardware appropriato già installato. Installarla negli ingranaggi sotto la barra poggipiedi con i ganci rivolti verso l'alto. Vedere la Figura F.



Fig. F

Nota: i poggiaspalle possono essere montati in due posizioni. Una posizione è più larga ed è più confortevole per le persone con spalle più larghe. Scambiare i poggiaspalle destro e sinistro per cambiare tra configurazione standard e configurazione ampia.

INSTALL THE FOOTBAR

L'installazione può essere eseguita da una sola persona, ma è più facile e sicuro avere una persona per sorreggere ciascun lato.

- Sollevare la barra poggipiedi per la giuntura della copertura della barra poggipiedi allontanandola dal cuscinetto del carrello. Schiacciando le levette degli stantuffi della barra poggipiedi, guidare la barra poggipiedi sul lato esterno delle piastre di articolazione.
- Allineare ogni barra poggipiedi con lo stesso foro in ogni piastra di articolazione. Mentre si sostiene ancora la barra, rilasciare le levette dello stantuffo per innestare la piastra di articolazione. Assicurarsi che i perni su entrambi i lati siano innestati. Vedere la Figura E per riferimento.
- Ruotare leggermente la barra poggipiedi fino a quando il grande foro nella parte inferiore della barra poggipiedi si allinea con il foro rimanente nella piastra di articolazione. Far scorrere il bullone a spalla con una rondella attraverso il grande foro della barra. Il distanziatore nero passa attraverso il bullone e tra la barra poggipiedi e la piastra di articolazione. Il lato in plastica del distanziatore deve essere rivolto verso la barra poggipiedi. Quindi avvitare il bullone a spalla nella piastra di articolazione il più strettamente possibile con la chiave a brugola grande (5/16"). Ripetere dall'altra parte. Vedere la Figura E per riferimento.

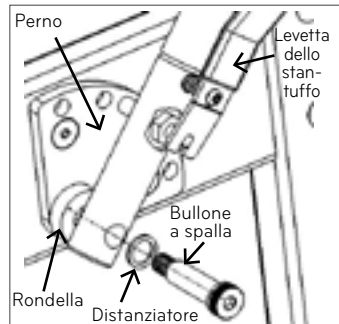


Fig. E

PULIZIA E MANUTENZIONE

Pulizia

Dopo ogni uso, pulire tutte le parti che entrano in contatto con la pelle, compresi: carrello, poggiaspalle, poggiatesta e barra poggipiedi. Usare una soluzione di acqua e sapone neutro. Asciugare accuratamente.

Il rivestimento BB ha una protezione antimicrobica e antibatterica. In caso di sporco leggero, applicare una soluzione composta da 10% di detergente per stoviglie e acqua tiepida con un panno morbido inumidito. Se necessario, una soluzione di detergente liquido e acqua applicata con un panno leggermente ruvido può andare bene. In caso di sporco più ostinato, contattare il servizio di assistenza tecnica di Balanced Body. Le ruote e le guide devono essere pulite regolarmente con un panno per assicurare al carrello un movimento fluido e silenzioso.

Le cinghie di mani e piedi vanno lavate regolarmente, mettendole in una federa, con un ciclo di lavaggio delicato, e asciugate ad aria.

Per domande sulla pulizia, si prega di contattare il servizio di assistenza tecnica di Balanced Body.

Lubrificazione e regolazione

Lubrificare periodicamente le pulegge con uno spray al silicone. Fare attenzione a non eccedere. Non utilizzare mai lubrificanti lubrificanti "umidi" come WD40 o olio.

IN CASO DI DANNI DOVUTI AL TRASPORTO

In caso di danni dovuti al trasporto, assicurarsi di conservare tutto il materiale di imballaggio. Si prega di chiamare Balanced Body entro 3 giorni.

DOMANDE?

Si prega di chiamare il servizio di assistenza tecnica di Balanced Body al n. 1-800-PILATES (U.S.A.) o +1-916-388-2838 (chiamate internazionali).

SICUREZZA E MANUTENZIONE

SICUREZZA

Per ridurre il rischio di lesioni o danni, leggere tutte le istruzioni e le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare l'Rialto Reformer.

- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'Rialto Reformer siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
- » Utilizzare l'Rialto Reformer solo su una superficie piana.
- » Tenere le mani e i piedi lontani da tutte le parti in movimento. Quando l'Rialto Reformer non è in uso, lasciare almeno due molle collegate alla struttura.
- » Tenere i bambini con età inferiore a 12 anni e gli animali sempre lontani dall'Rialto Reformer.
- » In caso di sensazione di dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'esercizio.
- » Non restare in piedi sul poggiatesta.
- » Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico.
- » Non posizionare l'Rialto Reformer in verticale senza il kit ruote.

MANUTENZIONE

- » In base alla frequenza d'uso, l'utilizzo sicuro delle molle è garantito da uno a due anni (3.000 ore). Sostituire eventuali molle attorcigliate, piegate o che presentano separazioni quando lo strumento non è in uso.
- » Se è necessario sostituire le corde, leggere le istruzioni riportate sul lato inferiore del carrello. Girare il Reformer su un fianco (posizionare un tappetino per pilates sul pavimento accanto al Reformer per proteggere la finitura) oppure metterlo in verticale se si dispone di ruote di trasporto.
- » Rimuovere capelli e sporcizia dagli assi delle ruote. La sporcizia può creare pressione sui cuscinetti, causandone l'usura. Se si sente un rumore proveniente dai cuscinetti, sostituirli. Se non si sente alcun rumore, i cuscinetti non necessitano di manutenzione.
- » Riparare eventuali strappi nel rivestimento con un kit di riparazione per rivestimenti disponibile nei negozi di ricambi auto oppure effettuare la riparazione in loco.
- » Contattare Balanced Body per altre opzioni relative ai rivestimenti e alle riparazioni. È disponibile un rivestimento sostitutivo Balanced Body
- » Controllare e serrare tutte le viti e i bulloni. Sostituire eventuali viti, perni di tenuta o altri componenti mancanti.
- » Controllare mensilmente i bulloni del poggiatesta per assicurarsi che siano sempre ben fissati.

PULIZIA

Dopo ogni utilizzo, pulire il pattino del carrello, il poggiatesta, il poggiatesta e i poggiaspalla con un panno morbido e una miscela delicata e non abrasiva di sapone e acqua. Mantenere la pista del carrello e le ruote libere da polvere e sporcizia. Pulire la struttura con una miscela delicata e non abrasiva di sapone e acqua. Rimuovere la polvere dalle corde e dalle molle. Gli anelli di cotone possono essere lavati in lavatrice. Appendere per asciugare.

ATTENZIONE: NON LUBRIFICARE NÉ INGRASSARE I COMPONENTI DELLA BARRA PER I PIEDI, IL CARRELLO, LE RUOTE O LE GUIDE.

In caso di domande o problemi, contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body. I componenti lubrificati o ingrassati potrebbero non bloccarsi in modo sicuro e diventare pericolosi.

In caso di domande, contattare l'Assistenza tecnica di Balanced Body al 1-800-PILATES, al numero +1-916-388-2838 oppure tramite e-mail all'indirizzo info@pilates.com.

Esercizi per Il Reformer®

DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Livello- il livello di esperienza richiesto per affrontare l'esercizio.

Ripetizioni- quante volte viene eseguito l'esercizio.

Molle- quante molle si dovrebbero attaccare per l'esercizio.

Barra- posizionamento corretto della barra poggiapiedi per l'esercizio.*

Poggiatesta- posizionamento corretto del poggiatesta per l'esercizio.*

ESERCIZIO PER LE GAMBE, TUTTI I LIVELLI

10 ripetizioni Molle- da 2 – 4 molle **Barra-** in mezzo o in alto

Poggiatesta- in su

Concentrazione

- » Respirazione- espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale neutrale
- » Stabilità pelvica
- » Allineamento anca, gamba e caviglia
- » Irrobustimento anca, gamba e caviglia
- » Circolazione
- » Isolamento- rilasciare la tensione non necessaria nella parte superiore del corpo e nell'anca

Precauzioni

Sensibile alla flessione della caviglia, ginocchio e anca e alla compressione spinale

Posizioni iniziali

Supina sul carrello con i piedi sulla barra poggiapiedi e le gambe aperte di una larghezza pari all'anca

Calcagni

Calcagni sulla barra poggiapiedi, spingere indietro e ritornare

Dita dei piedi

Avampiede sulla barra, calcagni leggermente sollevati, spingere indietro e ritornare

Prensile

Avampiede avvolgente la barra, spingere indietro e ritornare

Pilates V

Avampiede sulla barra, releve basso, calcagni uniti, spingere indietro e ritornare in posizione

Flessione/Releve

Avampiede sulla barra, piedi paralleli, gambe stese, plantare che flette la caviglia, piegare le ginocchia, spingere indietro alla posizioni iniziale

2° posizione

- » Calcagni alle estremità della barra, leggermente ruotati all'infuori, spingere indietro e ritornare in posizione

Corsa sul posto

- » Avampiede sulla barra, flessione dorsale di un calcagno, piegare l'altro ginocchio, alternare le gambe da 20 a 50 volte

Anelli- quali anelli dovrebbero essere usati per l'esercizio.*

Concentrazione- su cosa ci si deve concentrare durante l'esercizio.

Precauzioni- condizioni fisiche che possono limitare o escludere un partecipante. Per tali persone, potrebbe essere necessaria una modifica degli esercizi.

Presupposti- esercizi specifici di cui si deve avere padronanza prima di poter procedere a un nuovo esercizio.

Posizione iniziale- dove iniziare l'esercizio sul Reformer.

*Se applicabile



Calcagni



Dita dei piedi



Prensile



Pilates V



CHARIOT, LIVELLO 1

10 ripetizioni Molle- 1 – 2 Barra- nessuna Anelli- corti

Concentrazione

- » Respirazione- espirazione andando giù/inspirazione tirandosi su o viceversa
- » Flessibilità della colonna vertebrale
- » Forza addominale
- » Spalle in giù
- » Collo allungato
- » Non irrigidire i muscoli flessori dell'anca

Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca. Fare attenzione nei casi di osteoporosi

Presupposti

Sentirsi a proprio agio con la flessione della colonna vertebrale

Posizione iniziale

Seduti guardando le funi, ginocchia piegate, anelli in mano con le braccia distese senza irrigidire i gomiti

Esercizio standard

Tenere gli anelli con le braccia distese, abbassarsi con la schiena curva e mantenersi sollevati, rialzarsi mantenendo una leggera flessione della colonna vertebrale

Variazione obliqua

Ruotare le ginocchia da un lato e il torso dal lato opposto, abbassarsi, invertire la rotazione delle ginocchia e del torso e sollevarsi



Variazione con esercizio delle braccia

Abbassarsi e con il fondo della schiena sul carrello fare dei curl di bicipite o sollevamenti di deltoide ripetendo 3 volte e quindi sollevarsi

CENTO, TUTTI I LIVELLI

10 set Molle- 1 – 3 Barra- nessuna Anelli- regolari

Poggiatesta- in su

Concentrazione

- » Respirazione di percussione- in 5 volte e fuori 5 volte
- » Bacino stabile- appiattito o neutrale
- » Addominali cavi
- » Forza addominale
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca, osteoporosi

Presupposti

Cento sul mat (materassino)

Posizione iniziale

Distesi supini o sul carrello, ginocchia a 90 gradi, mani sugli anelli, braccia verso il soffitto

Livello 1

Con le ginocchia piegate a 90 gradi, estendere le braccia a lato del corpo alzando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo, far pulsare le braccia al ritmo del respiro



Livello 2

Con le gambe diritte verso il soffitto, estendere le braccia a lato del corpo alzando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo, far pulsare le braccia al ritmo del respiro

Livello 3

Estendere le braccia a lato del corpo alzando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo, distendere le gambe verso il soffitto e poi abbassarle mantenendo il fondo della schiena sul mat, far pulsare le braccia al ritmo del respiro

COORDINAZIONE, LIVELLO 2

6 ripetizioni **Molle- 1 – 2** **Barra- nessuna**
Anelli- regolari **Poggiatesta- in su**
Concentrazione

- » Respirazione- inspirare all'inizio, espirare in estensione, inspirare in apertura/chiusura, espirare in ritorno
- » Bacino stabile- appiattito o neutrale
- » Addominali cavi
- » Forza addominale
- » Rafforzamento dei muscoli adduttori
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca, fare attenzione nei casi di osteoporosi.

Presupposti

Cento su mat o Reformer

Posizione iniziale

Sdraiati sul carrello in posizione supina, ginocchia a 90 gradi, mani sugli anelli con gomiti piegati a 90 gradi e parte superiore delle braccia sulla panca

Esercizio standard

Estendere le braccia a lato del corpo sollevando dal carrello la testa e la parte superiore del corpo sino a raggiungere la posizione Cento, piegare le gambe e quindi abbassare la testa e riportare le braccia alla posizione iniziale



ADDOMINALI IN INVERSIONE, LIVELLO 4

10 ripetizioni **Molle- 1 – 2** **Barra- nessuna**
Anelli- regolari
Concentrazione

- » Respirazione- espirare quando si tirano su le ginocchia, inspirare in distensione
- » Forza addominali
- » Forza muscolo ileopsoas
- » Coordinazione muscoli addominali e ileopsoas
- » Colonna vertebrale appiattita
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Precauzioni

Lesioni dorsali, lesioni del collo, lesioni dei muscoli flessori dell'anca, osteoporosi

Presupposti

Roll-up (flessioni in avanti) su mat, addominali forti, capacità di mantenere la colonna vertebrale appiattita

Posizione iniziale

In posizione supina guardando le funi con la colonna vertebrale appiattita, le ginocchia a 90 gradi, gli anelli attorno alle ginocchia, testa supportata dalle mani, gomiti allargati

Esercizio standard

Mantenendo la colonna vertebrale appiattita, incavare gli addominali e tirare le ginocchia al di sopra di 90 gradi mentre



si flette il torso e si solleva la testa dal poggiatesta, riportare le gambe alla posizione iniziale mantenendo la colonna vertebrale appiattita

Variazione obliqua

Ruotare il torso a destra, estendere la mano sinistra verso il ginocchio di destra, tirare le ginocchia verso il torace mentre il braccio si muove trasversalmente (ripetere da 4 a 8 volte dalla stessa parte e quindi cambiare lato)

ADDOMINALI IN GINOCCHIO, LIVELLO 1 - 2

10 ripetizioni Molle- 0 – 2 Barra- nessuna

Anelli- nessuno

Concentrazione

- » Respirazione- espirare quando le ginocchia vengono tirate in dentro/inspirare ritornando alla posizione iniziale
- » Stabilità pelvica
- » Forza addominale
- » Stabilità pelvica
- » Stabilità scapolare

Precauzione

Difficoltà alle spalle, gomiti e polsi, incapacità di mettersi in ginocchio

Presupposti

Incavare in quadrupedia sul mat (addominali gatta gravida)

Posizione iniziale

Inginocchiarsi a gattoni rivolti verso le cinghie, con le mani posate sui bordi laterali del telaio della panca

Esercizio standard (schiena piatta)

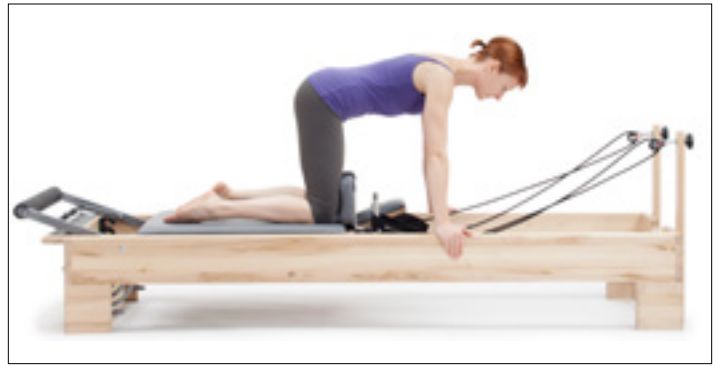
Guardando le cinghie con le ginocchia appoggiate contro i poggia-spalla e tenendo la colonna vertebrale in posizione neutrale parallela al terreno, tirare il carrello in avanti verso la testa flettendo le anche

Variazione- obliquo 1

Mettere entrambe le mani sullo stesso lato del telaio lasciando che il torso si pieghi di lato e ruoti mentre le anche rimangono il più possibile dritte e quindi tirare in su entrambe le gambe aumentando la rotazione del torso

Variazione- una sola gamba 1

Sollevarne una gamba dal carrello e mettere il ginocchio dietro la coscia opposta, tenendo le spalle il più squadrate possibile tirare su una gamba tenendo la schiena per quanto possibile in posizione neutrale



Posizione iniziale, rivolti verso le cinghie



Schiena piatta



Obliquo 1

PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

6 ripetizioni Preparazione- 2 molle Barra- una qualsiasi
Anelli- regolari

Concentrazione

- » Respirazione- espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale al mat o in posizione neutra
- » Addominali cavi
- » Forza addominali
- » Stabilità pelvica
- » Forza muscoli posteriori delle cosce, muscoli adduttori e glutei
- » Flessibilità muscoli posteriori delle cosce e muscoli adduttori
- » Allineamento gamba anca
- » Campo di movimento dell'anca

Precauzioni

Lesione al muscolo flessore dell'anca, limitata flessibilità dei muscoli posteriori delle cosce, lesioni alla schiena, addominali deboli

Presupposti

Adeguate flessibilità dei muscoli posteriori delle cosce, abilità di stabilizzare il dorso, Cento

Posizione iniziale

Posizione supina sul carrello, anelli attorno agli archi



Abbassamenti gambe

Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, abbassare e alzare le gambe



Variazioni- gambe parallele, girate in dentro o in fuori con Magic circle (cerchio magico) o una palla tra le gambe

Sforbiciate

Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, aprire le gambe sui lati e riportarle alla posizione iniziale



Variazioni- le gambe rimangono al disopra delle anche, le gambe si muovono in giù verso la barra mentre il carrello si sposta (V)

Movimenti in cerchio

Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, muovere le gambe in basso e in circolo descrivendo dei cerchi o delle D, cambiare direzione. Variazioni- gambe parallele, girate in dentro o in fuori, o ginocchia nelle cinghie



BOX (PARALLELEPIPEDO) LUNGO- ESERCIZIO BRACCIA, LIVELLO 1-3

4 – 8 ripetizioni Molle- 1 – 2 molle Box- lungo

Anelli- regolari

Barra- bassa o senza

Concentrazione

- » Respirazione- inspirazione in trazione, espirazione in distensione
- » Ossa dell'anca al mat
- » Addominali cavi
- » Forza tricipite, trapezoide inferiore e dorso superiore
- » Testa in linea
- » Posizionamento scapole
- » Allineamento gamba e torso

Precauzioni

Lesioni alle spalle, gomiti e polsi, alcune difficoltà dorsali

Presupposti

- » Capacità di distendersi in posizione prona
- » Tirare le cinghie (livello 1 e 2)

Posizione iniziale

Distesi in posizione prona sul box lungo con il torace sporgente oltre il bordo del box, con la barra poggia piedi in giù, guardando le funi, afferrare le funi.

Braccia in giù

Tirare le funi verso l'anca lungo il bordo del carrello

Braccia in fuori a lato

Tirare le funi estendendo le braccia all'infuori sui fianchi

Sollevamento del dorso superiore

Tirare le funi lungo i bordi del carrello sollevando la parte superiore della schiena

Pressa-tricipite

Tirare le funi verso l'anca lungo il bordo del carrello, flettere ed estendere i gomiti tenendoli in posizione

COBRA (LIVELLO 2)

Posizione iniziale-

In posizione prona sul box lungo, rivolti verso la barra poggia piedi bassa o media, mani sulla barra. Spingere in fuori per distendere le braccia, spingere verso il basso, sulla barra per estendere il dorso, fare pressing per riportare il torso in piatto, piegare i gomiti.



Tirare le cinghie



Tirare le cinghie sollevando la parte superiore del dorso



Cobra

BOX LUNGO- CIGNO, LIVELLO 4

4 ripetizioni Molle- 2 Box- lungo Cinghia per i piedi

Barra- nessuna

Concentrazione

- » Respirazione- variabile
- » Sollevamento addominali
- » Forza estensione dorso
- » Forza glutei e muscoli posteriori delle cosce
- » Spalle in giù
- » Collo allungato

Precauzioni

- » Alcune difficoltà alla schiena, difficoltà ai ginocchi, gli uomini potrebbero necessitare imbottiture di ammortizzazione

Presupposti

- » Cigno al mat, tuffo semplice in avanti, estensione dorsale ladder barrel

Posizione iniziale

- » In posizione prona sul box lungo con i fianchi all'estremità del box lungo dal lato della barra poggiapiedi, avampiede sul telaio, gambe distese con i piedi girati leggermente in fuori, braccia in 2° posizione

Versione 1

- » Sollevare il torso estendendo il dorso mentre le ginocchia si piegano.
- » Stendere le gambe ritornando alla posizione iniziale

Versione 2

- » Iniziare con le ginocchia piegate, stendere le gambe e sollevare il torso dal box in una lunga linea, piegare le ginocchia ed estendersi in estensione dorsale, distendere le gambe e mantenersi sospesi, ritornare alla posizione iniziale



BOX CORTO- ADDOMINALI, TUTTI I LIVELLI

6 ripetizioni Molle- 4 - 5 Box- corto
Cinghia- cinghia per i piedi Asta nelle mani

Concentrazione

- » Respirazione- inspirare abbassandosi/esprire rialzandosi o viceversa
- » Rafforzamento addominali
- » Depressione addominali
- » Rafforzamento del dorso
- » Flessibilità dorsale

Precauzioni

Lesioni alla schiena, collo e spalle, osteoporosi

Presupposti

Chariot su Reformer, Roll-backs (flessioni indietro) su Cadillac

Posizione iniziale

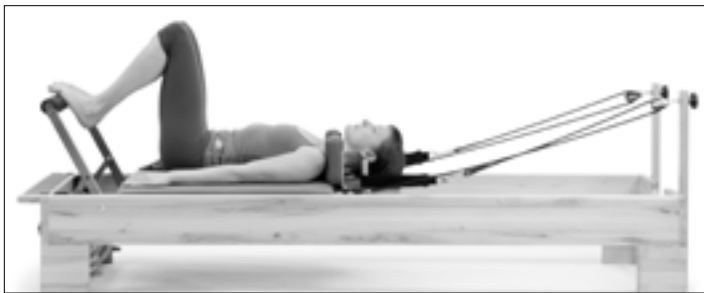
Seduti sul box corto, rivolti verso la barra poggiapiedi, piedi sotto la cinghia per i piedi, ginocchia leggermente piegate

Esercizio standard

Flettersi indietro con una lunga curvatura e rialzarsi

Variazione obliqua

Flettersi indietro con una lunga curvatura, ruotare il torso da entrambi i lati, rialzarsi



PRESSA-BACINO, LIVELLO 2

6 ripetizioni **Molle- 2 - 3** **Poggiatesta- giù**

Concentrazione

- » Respirazione- espirare alzando, inspirare ritornando, espirare in sollevamento, espirare in ritorno
- » Rafforzamento muscoli posteriori delle cosce e glutei
- » Depressione addominali
- » Stabilità pelvica
- » Mobilità della colonna vertebrale

Precauzioni

- » Difficoltà alla schiena, limitata flessione delle ginocchia, ridurre il sollevamento in caso di difficoltà cervicali

Presupposti

- » Pressa-bacino al mat

Posizione iniziale

Distesi in posizione supina, avampiede o calcagno sulla barra, gambe parallele o piedi a V e anche leggermente ruotate in fuori

Esercizio standard

Sollevare il bacino dal carrello, spingere indietro, tenendo le anche a un livello spostare il carrello e riabbassarsi

Posizioni delle gambe

- » Gambe parallele, calcagni sotto la tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino)
- » Gambe parallele con l'interno delle cosce unito
- » Gambe in posizione Pilates V con calcagni uniti
- » Calcagni divaricati della larghezza del telaio con anche ruotate in fuori.



ESERCIZI PER LE BRACCIA, LIVELLO 1 - 2

4 - 10 ripetizioni **Molle- 1-2** **Box- lungo, corto o senza**
Anelli- molto corti, corti o regolari

Concentrazione

- » Respirazione- inspirazione in trazione/espirazione in distensione
- » Rafforzamento bicipiti, tricipiti, pettorali e deltoidi
- » Stabilizzazione scapolare
- » Stabilizzazione torso
- » Posizione a sedere

Precauzioni

- » Difficoltà ai polsi, alle braccia o spalle, difficoltà dorsali che limitano la capacità di stare seduti

Presupposti

- » Nessuno
- » Variazioni di posizione seduta per tutti gli esercizi
- » Seduti sul carrello, a gambe incrociate, gambe distese o in ginocchio
- » Esercizi rivolti verso le cinghie

Bicipiti

Impugnando gli anelli molto corti, piegare i gomiti e tirare le cinghie verso le spalle.

Tricipiti/deltoide posteriore

Impugnando gli anelli, braccia distese, tirare indietro le cinghie a livello dei fianchi e pulsare le braccia indietro



Porgere il vassoio

Seduti rivolti verso la barra poggiapiedi, impugnando gli anelli regolari, gomiti piegati, estendersi in avanti, distendere le braccia, allargare le braccia con i palmi delle mani rivolti in alto e ritornare



Abbraccio dell'albero

Seduti rivolti verso la barra poggiapiedi, impugnando gli anelli regolari, braccia al fianco, gomiti non rigidi, portare le punte delle dita di una mano verso quelle dell'altra



IN PIEDI, LIVELLI 1 - 3

8 ripetizioni Molle- 0 -1 molla Piattaforma fissa

Concentrazione

- » Respirazione- espirare fuori, inspirare dentro
- » Rafforzamento adduttori e abduttori
- » Depressione addominali
- » Allineamento in piedi
- » Equilibrio

Precauzioni

- » Difficoltà a tenersi in equilibrio

Presupposti

- » Nessuno

Posizione iniziale

- » In piedi con un piede sul telaio o sulla piattaforma fissa e l'altro sul carrello Rivolti verso il lato della stanza parallelo al fianco del Reformer. Mettere il primo piede sul telaio e il secondo sul carrello. Usare il telaio per esercizi in parallelo, usare la piattaforma fissa per esercizi con rotazione verso l'esterno.

Esercizio standard

- » Aprire le gambe, richiudere le gambe
- » Rivolti longitudinalmente al Reformer
- » Gambe diritte, parallele, ruotate in fuori
- » Gambe piegate, parallele, ruotate in fuori



Reformer con Tower

IMPORTANTE:

Questo manuale è destinato ai professionisti del settore medico e del fitness o a persone con esperienza nell'uso di questo attrezzo. In caso di dubbi riguardo alla correttezza di un particolare movimento, consultare un professionista sanitario autorizzato.

INTRODUZIONE

La Tower è concepita per offrire gran parte della funzionalità di un Trapeze Table in un formato più piccolo e ad un costo inferiore. Può essere ordinata come opzione di un nuovo attrezzo o in seguito. La Tower è un complemento ideale di un reformer per piccole palestre e centri salute nei quali sono richiesti i vantaggi sia di un reformer che di una Tower. **Questo manuale fornisce una descrizione delle caratteristiche e degli esercizi sia per il Rialto Reformer che per la Tower.**

CARATTERISTICHE DELLA TOWER BALANCED BODY

La Tower si attacca alle gambe del reformer. I bulloni ad occhiello nel tower servono da punti di aggancio delle molle. Alle molle possono essere agganciate asole, impugnature o una barra di legno Roll-down che consentono di eseguire un'ampia varietà di esercizi. La Tower è inoltre dotata di una barra Push-through come il Trapeze Table.



Punti di aggancio delle molle

La Tower dispone di 29 punti di aggancio delle molle che offrono un'ampia varietà di esercizi e regolazioni illimitate. Ciascun montante dispone di 6 bulloni ad occhiello sul lato anteriore e 6 sul lato posteriore, consentendo agli utenti di eseguire esercizi da entrambi i lati della Tower.

Inoltre, due bulloni ad occhiello sono fissati alla Tower sotto le pulegge per creare una posizione bassa. Due bulloni ad occhiello sono fissati ai lati dell'elemento trasversale della Tower e uno è fissato al centro dell'elemento trasversale. I punti più utilizzati per l'aggancio delle molle sono elencati di seguito e nella descrizione di ciascun esercizio.

Per adattare la resistenza delle molle ad esigenze particolari, spostare il punto di aggancio più lontano dalla persona per una maggiore resistenza e spostarlo più vicino per una minore resistenza ke the spring heavier, move it closer to the client to make it lighter.

- » **Basso:** le molle sono agganciate ai bulloni ad occhiello presenti nella parte inferiore della struttura del Reformer.
- » **Centrale:** le molle sono agganciate ai il quarto bullone ad occhiello dal basso.
- » **Alto:** le molle sono agganciate ai punti più alti su entrambi i lati dell'elemento trasversale posto in cima all'Tower.

Molle della Tower

La Tower è dotata di 4 set di molle come segue:

SET DA 2 - MOLLE CORTE

- » Giallo - Resistenza leggera
- » Blu - Resistenza media

SET DA 2 - MOLLE LUNGHE

- » Giallo - Resistenza leggera
- » Viola - Resistenza media

SICUREZZA

È molto importante che l'istruttore sia presente e assista il cliente ogniqualvolta viene utilizzata la barra Push-through.

Questa non dovrebbe mai trovarsi in una posizione così bassa da colpire la persona che vi si trova sotto. Usare sempre la cinghia di sicurezza quando la barra Push-through è articolata dal basso. La cinghia deve essere regolata in modo tale che l'angolo della barra Push-through, visto lateralmente, non sia minore di quello creato dalla lancetta dell'orologio quando indica le quattro o le otto, così da non colpire la persona qualora i piedi scivolino fuori dalla barra.

Come installare il vostro Reformer con Tower

PRIMA DI INIZIARE IL MONTAGGIO

Queste istruzioni comprendono una lista di parti. Usare la lista per controllare di avere tutte le parti necessarie per il montaggio. Se manca una parte, contattare il nostro servizio clienti al numero 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



ATTREZZI NECESSARI (IN DOTAZIONE)

- » Chiave a brugola da 3/16" (GEN 8320)
- » Chiave a brugola da 5/32" (GEN 9280)

PARTI DELLA TOWER

DESCRIZIONE	PARTE N.	Q.TÀ
Tower	620-093	1
Asole singole in cotone (coppia)	101-005	1
Barra roll down	607-126	1
Cinturino di sicurezza	210-058	1
Molle corte per cinghia gialla	SPR9002	2
Molle leggere per cinghia blu	SPR9004	2
Molle lunghe per cinghia gialla	SPR9006	2
Molle medie per cinghia viola	SPR9461	2

1. Nella testata del Reformer, allentare le viti superiori in ciascuna gamba di 3-4 giri usando una chiave a brugola da 5/32 ". Poi, rimuovere il set della torre montante dal Reformer e metterlo da parte.
2. Rimuovere la vite di fermo dal foro inferiore in ciascuna gamba dell'estremità anteriore del Reformer usando una chiave a brugola da 5/32" in dotazione. Mettere da parte queste due viti. Saranno utilizzate per stringere la tower una volta installata. Rimuovere la vite di fermo dalla posizione centrale in ciascuna gamba dell'estremità anteriore del Reformer usando la chiave a brugola da 3/16 "in dotazione. Infilare la vite di fermo nel foro inferiore in ciascuna gamba e stringerla. Vedere la Figura A.

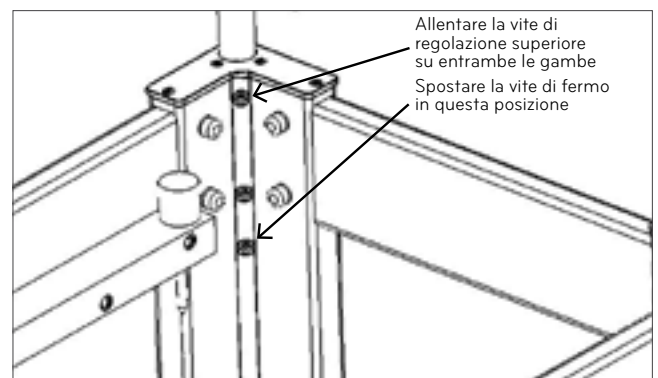


Fig. A

3. La tower di Rialto viene fornita con le pulegge e la barra Push Thru preinstallate. Rimuovere la tower dal box e posizionarla con cura nei fori nelle gambe dell'estremità anteriore del Reformer. Assicurarsi che l'anello sulla tower sia rivolto in avanti, verso il carrello. Vedere la figura B. La tower si fissa sulla vite di fermo installata nella Fase 2.

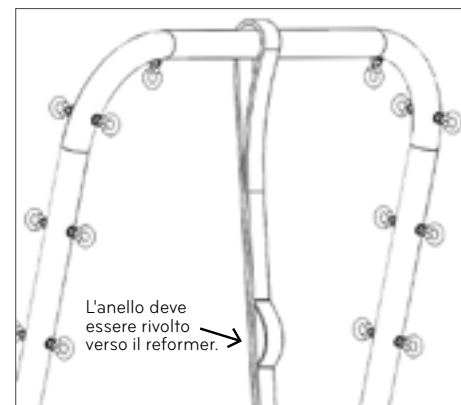


Fig. B

4. Ora, installare le viti di fermo della Fase 2 nel foro centrale in ciascuna gamba utilizzando la chiave a brugola da 5/32". Stringere le due viti di fermo su ciascuna gamba. Vedere la figura C.

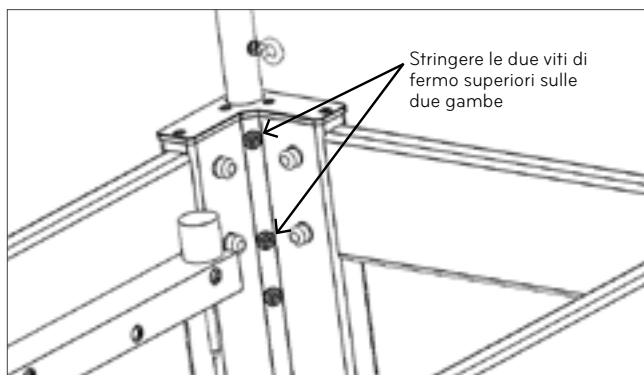


Fig. C

5. La vostra torre è ora pronta per l'uso. Si prega di assicurarsi di leggere e seguire tutte le procedure di sicurezza.

OPZIONE: INSTALLAZIONE DEI TWIN MAT

1. Spostare la barra delle molle sull'ultima marcia. Questa è la posizione più vicina all'estremità del piede del reformer.
2. Attaccare il carrello alla barra delle molle con almeno una molla.
3. Spostare la barra poggiapiedi nella posizione piana o zero gradi nei perni di articolazione.
4. Rimuovere i poggiaspalla dal carrello.
5. Posizionare la conversione del materassino sagomato alla testata del reformer. Posizionare il materassino rettangolare sul carrello all'estremità piedi del reformer.

Esercizi con l'Tower

DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

Livello- il livello di pratica richiesto per affrontare l'esercizio.

Ripetizioni- quante volte viene eseguito l'esercizio.

Molle- numero e posizione delle molle sulla tavola Trapeze.

Anelli- quali anelli dovrebbero essere usati per l'esercizio.*

Concentrazione- quale deve essere il centro dell'attenzione durante l'esercizio.

Precauzioni- condizioni fisiche che possono limitare o escludere dal partecipare. Per tali utenti, si potrà richiedere una modifica degli esercizi.

Presupposti- esercizi specifici di cui si deve avere padronanza prima di poter procedere a un nuovo esercizio.

Posizione iniziale- dove iniziare l'esercizio sul Reformer.

*Se applicabile

FLESSIONI INDIETRO, LIVELLO 1

6 -10 ripetizioni

Molle- 2 molle lunghe gialle o 2 corte gialledalla posizione alta Barra Rollback o impugnature

Concentrazione

- » Respirazione- espirare in discesa, inspirare nella posizione supina, espirare in risalita
- » Equilibratura addominali e estensori lombari
- » Non irrigidire il collo e le spalle
- » Mantenere la curvatura a C
- » Non irrigidire i muscoli flessori dell'anca

Precauzioni

- » Difficoltà alle spalle e al collo, alcune difficoltà al fondo schiena, osteoporosi

Posizione iniziale

- » Seduti rivolti verso la parte aperta del Cadillac, tenendo in mano la barra o le impugnature, ginocchia non rigide, piedi sulle barre metalliche.

Esercizio standard

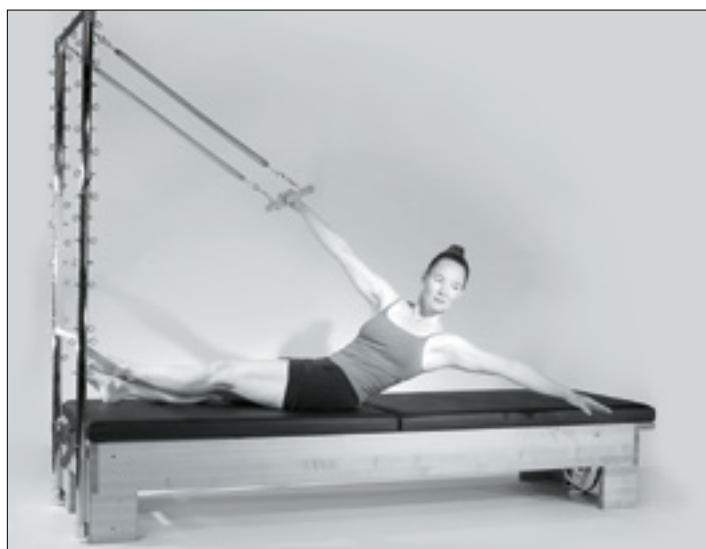
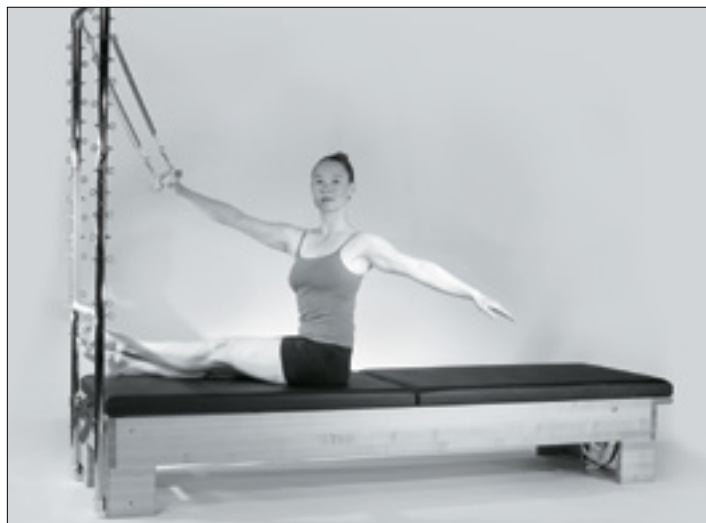
- » Tenere la barra con le braccia distese, abbassarsi con la schiena curva e sollevata, sollevarsi mantenendo una leggera flessione della colonna vertebrale

Variazione obliqua

- » Barra di legno (sci acquatico)
- » Seduti diagonalmente sulla tavola, mettere il piede sinistro contro l'asta, incrociare il piede destro sopra la caviglia, mettere la mano sinistra sulla barra ed estendere il braccio destro aprendolo mentre si ruota il torso a destra.
- » Sollevarsi e abbassarsi mantendo la posizione ruotata, quindi scambiare lato.



Flessioni indietro



Sci acquatico

PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

6 – 10 ripetizioni

Molle- molle lunghe dalla posizione intermedia, alta o sospesa Anelli o Velcro attorno alle caviglie o archi

Concentrazione

- » Respirazione- espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale neutrale
- » Addominali cavi
- » Stabilità pelvica
- » Forza tendini, muscoli adduttori e glutei
- » Flessibilità muscoli posteriori delle cosce e muscoli adduttori
- » Allineamento gambe

Precauzioni

Lesioni alla schiena, alcune lesioni alle ginocchia e sforzi dei muscoli posteriori delle cosce

Posizione iniziale

Distesi in posizione supina con la testa rivolta verso l' Tower, le asole intorno agli archi.

Abbassamenti gambe

- » Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro o negli anelli e con l'interno delle cosce unito, abbassare la tavola e mantenere stabilità pelvica.
- » Variazioni- posizioni parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro, tenendo tra le gambe una palla o Magic circle

Movimenti in cerchio

- » Con entrambe le gambe nelle asole, disegnare dei cerchi con le gambe in entrambe le direzioni, tenendo fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

Sforbiciate

- » Con entrambe le gambe nelle asole, tirare le gambe verso la tavola, quindi aprire e chiudere le gambe, tenendo fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

Camminare

- » Con entrambe le gambe nelle asole, tirare verso la tavola, alternandole, prima una gamba e poi l'altra, tenendo sempre fermo il bacino.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro



Abbassamenti gambe



Movimenti in cerchio



Camminare (molle in posizione intermedia)



PIEDI NELLE CINGHIE,
DISTESI SU UN FIANCO.
POTENZIAMENTO DEGLI
ADDUTTORI, LIVELLO 1-3

6 -10 ripetizioni

Molle- 2 molle lunghe viola,
agganciate in posizione bassa
sulla barra Push-through
Anelli attorno alle agli archi

Concentrazione

- » Respirazione- espirare in giù/inspirare in su
- » Posizione corretta distesi sul fianco (vita in su, anche e spalle in linea)
- » Addominali cavi
- » Stabilità pelvica e isolamento della gamba dal bacino
- » Rafforzamento adduttori, muscoli mediali delle cosce e rotazione esterna

Precauzioni

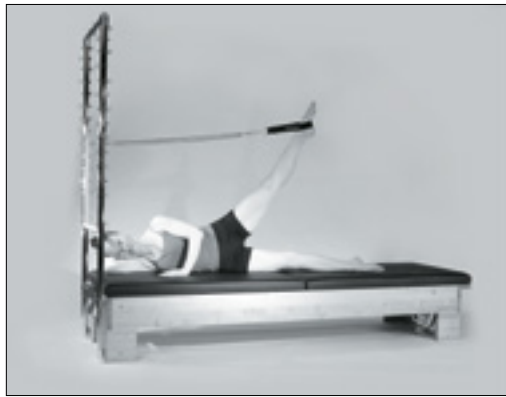
Alcune lesioni alla schiena,
lesioni alle ginocchia e giunti
sacroiliaci instabili

Posizione iniziale

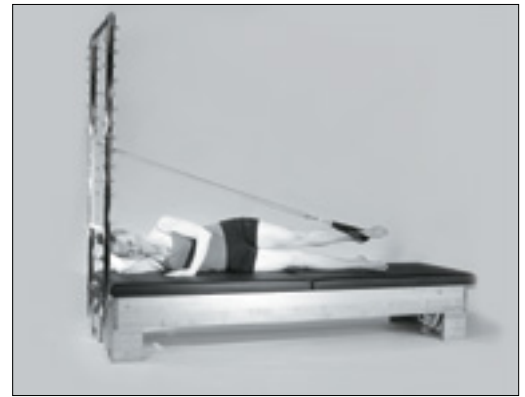
- » Distesi su un fianco sull' Tower con la schiena allineata al bordo posteriore del materassino, gambe leggermente in avanti.
- » Sostenere il corpo facendo forza col braccio inferiore contro l'asta verticale o posando la testa sul braccio.
- » Posizionare l'asola intorno all'arco.

Esercizio standard

- » Tirare la gamba soprastante verso la gamba sottostante. Mantenere la corretta posizione distesi sul fianco.
- » Variazioni- in posizione parallela, ruotata all'infuori (maggiore spazio per muoversi), ruotata all'interno



Trazione adduttori



Calcio avanti-indietro



Ovali

- » Mantenendo il corretto allineamento, muovere la gamba superiore descrivendo piccoli cerchi in entrambe le direzioni.
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

Calcio avanti-indietro

- » Mantenendo il corretto allineamento, spostare la gamba superiore avanti e indietro (come nell'esercizio di calcio laterale sul mat).
- » Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

ESERCIZI PER PIEDI E GAMBE, LIVELLO 1

10 ripetizioni

Molle- 2 molle lunghe viola, agganciate in posizione bassa sulla barra Push-through, Cinghia di sicurezza indossata

Concentrazione

- » Respirazione- inspirazione in spinta, espirazione in ritorno
- » Colonna vertebrale al mat o in posizione neutra
- » Allineamento gamba, caviglia e piede
- » Flessibilità polpacci e muscoli posteriori delle cosce
- » Forza piede, caviglia e parte inferiore della gamba

Precauzioni

Lesioni alla schiena, lesioni alle ginocchia

Piegamenti e flessione plantari

Posizione iniziale

In posizione supina sull' Tower, con i piedi sulla barra Push-through e le molle agganciate in posizione bassa sulla barra Push-through

Piegamenti

- » Distesi supini con la barra passante in linea con la piega anteriore dell'anca, flettere le ginocchia, flettere le anche, con i metatarsi o i calcagni sulla barra, e distendere le gambe e ritornare in posizione.
- » Variazioni della posizione dei piedi- Calcagni, dita dei piedi
- » Variazioni per le gambe- parallele, ruotate all'infuori, piedi a V, 2° posizione larga, una sola gamba

Piegamento/Releve

- » Distesi in posizione supina con la barra passante allineata con la piega anteriore dell'anca, anche in flessione, ginocchia piegate, metatarsi o dita dei piedi sulla barra.



Piegamenti



Flessione plantare



- » Spingere la barra in alto verso il soffitto distendendo le ginocchia, eseguire la flessione plantare della caviglia, la flessione dorsale della caviglia e ritornare.
- » Variazioni- gambe parallele, ruotate all'infuori, una sola gamba

Flessione plantare

- » Distesi in posizione supina con la barra passante allineata con la piega anteriore dell'anca, gambe diritte, metatarsi o dita dei piedi sulla barra, eseguire la flessione plantare o dorsale delle caviglie.
- » Variazioni- gambe parallele, ruotate all'infuori, una sola gamba, corsa sul posto

SPINTA PUSH-THROUGH DA SEDUTI, LIVELLO 1

6 ripetizioni

Molle- 1 molla corta rossa dal disopra della barra Push-Through

Concentrazione

- » Respirazione- espirare durante la flessione in avanti, ispirare durante lo stiramento in alto o viceversa
- » Flessione ed estensione della colonna vertebrale
- » Flessibilità muscolo posteriore della coscia
- » Stabilità/mobilità scapolare
- » Depressione e sollevamento addominali
- » Coordinazione della respirazione con il movimento della spina dorsale

Precauzioni

Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle spalle

Presupposti

Flessione della spina dorsale al mat

Posizione iniziale

Seduti sulla tavola rivolti verso l'estremità tower, con i piedi contro le aste verticali, e con entrambe le mani sulla barra passante (le ginocchia possono essere stese o piegate secondo la propria flessibilità).

Esercizio standard

- » Spingere la barra in basso, curvare la spina dorsale in avanti iniziando dalla testa, estendere la barra in avanti ed eseguire lo stiramento.
- » Ritornare abbassando gli addominali e impilando le vertebre una sull'altra sino a raggiungere la posizione seduta sulla tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino).
- » Prima di ricominciare, premere la barra in alto e flettersi in avanti dai fianchi mantenendo la schiena piatta



GATTO, LIVELLO 3

4 ripetizioni

Molle- 2 molle corte dal disopra della barra Push-Through

Concentrazione

- » Respirazione- espirare abbassandosi, inspirare estendendosi all'infuori, espirare tirandosi indietro, ispirare rialzandosi.
- » Flessibilità della colonna vertebrale
- » Stabilità/mobilità scapolare
- » Depressione e sollevamento addominali
- » Coordinazione della respirazione con il completo movimento della spina dorsale

Precauzioni

Lesioni alla schiena, lesioni alle spalle, lesioni alle ginocchia e osteoporosi

Presupposti

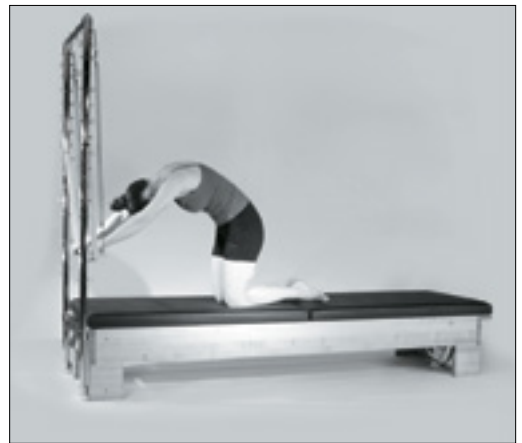
Stiramento gatto/cammello al mat

Posizione iniziale

In ginocchio sulla tavola, mani sulla barra passante tenendo la barra vicino al corpo.

Esercizio standard

- » Premere la barra verso il basso e flettere la colonna vertebrale iniziando dalla testa
- » Estendere la barra mano a mano che la colonna vertebrale si allunga in estensione
- » Ritornare tirando in dentro gli addominali e curvando la spina in flessione prima di riposizionare le vertebre una sull'altra per riportarsi alla posizione iniziale.
(Tenere le anche premute in avanti sulle ginocchia il più possibil.)



SEGA CIRCOLARE, LIVELLO 2

4 ripetizioni

Molle- 2 molle corte gialle, agganciate in posizione alta sulla barra Push-through

Concentrazione

- » Respirazione- espirare durante lo stiramento, inspirare durante il movimento circolare all'infuori, espirare in estensione, inspirare durante il movimento circolare di ritorno
- » Flessibilità della colonna vertebrale durante la rotazione
- » Stabilità/mobilità scapolare
- » Depressione e sollevamento addominali
- » Coordinazione della respirazione con il movimento completo della spina dorsale

Precauzioni

Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle spalle

Presupposti

Sega al mat

Posizione iniziale

Seduti sulla tavola rivolti verso l'estremità Tower (torre), con i piedi contro le barre verticali, la mano destra che spinge in su sulla barra passante, la mano sinistra che si estende verso il piede destro.

Esercizio standard

Estendere con movimento arcuato la mano sinistra verso il piede destro e continuare il movimento circolare del braccio all'infuori in cerchio, lasciando che il torso si sposti indietro mantenendo il sollevamento addominale e l'integrità del torso finché la mano sinistra non sia arrivata sopra il braccio destro verso il piede destro.

Inversione del cerchio

Eseguire quattro ripetizioni usando entrambe le braccia, mantenere la tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino) ancorata per ottenere stabilità pelvica (oppure alzare leggermente una parte per aumentare lo stiramento).



Le Rialto Reformer™ avec Tower de Balanced Body®

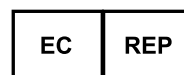
CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.



Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Le Rialto Reformer avec Tower a été conçu pour être utilisé à des fins de physiothérapie, de réhabilitation, de prévention, de traitement et de soulagement des blessures, de thérapie fonctionnelle et de soutien dans le cadre d'un handicap, ou de renforcement global et d'amélioration de la mobilité du corps humain. Si une blessure se produit au cours de l'utilisation, signaler au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur et / ou le patient est établi.

Pour obtenir des instructions imprimées, contactez Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



Sommaire

- » Introduction et caractéristiques du Rialto Reformer
- » Montage du Balanced Body Rialto Reformer ®
- » Exercices avec le Reformer
- » Comment faire pour installer votre Reformer Tower Combo
- » Exercices avec le Tower

Lire avec attention :

Ce manuel est destiné aux professionnels du monde médical et de la culture physique ou aux personnes ayant l'habitude de ce genre d'équipement. En cas de questions relatives à l'adéquation d'un mouvement particulier, veuillez consulter un professionnel de la santé habilité.

Consigne de sécurité : Attention – Le Rialto Reformer® contient des matériaux inflammables et doit être tenu à distance des sources de chaleur directes.

INTRODUCTION

Le Reformer® est l'appareil de la gamme Pilates le plus utilisé de nos jours. Joseph Pilates, inventeur et pionnier de la culture physique, a créé une machine adaptée à toutes les parties du corps dont les composants incluent un cadre en bois, un chariot mobile, une barre de pieds, des ressorts et des cordes ajustables.

Divers ressorts à tension variable procurent résistance et support lorsque l'utilisateur pousse sur la barre de pieds, tire sur les cordes ou les sangles, et s'assoit ou se met debout sur le chariot. La gamme des exercices possibles s'étend des simples mouvements isolés des bras et des jambes à des exercices complexes mettant en œuvre le corps entier. Ces exercices offrent à n'importe qui un entraînement musculaire du corps entier très demandant, qu'il s'agisse d'un employé de bureau sédentaire, d'un athlète de haut niveau ou d'un utilisateur faisant de la rééducation. À la fin d'une séance d'entraînement, les utilisateurs éprouvent une sensation de fraîcheur et un niveau d'énergie élevé sans la douleur musculaire ou la fatigue habituelle qui accompagnent souvent une séance d'entraînement.

CARACTÉRISTIQUES DU BALANCED BODY RIALTO REFORMER™

Le repose-tête

Le repose-tête est conçu pour soutenir et maintenir en place de façon optimale la tête, le cou et les épaules en position de décubitus dorsal. Pour déterminer une bonne position de l'utilisateur, l'oreille doit se trouver au-dessus du milieu de l'épaule avec l'alignement de la mâchoire presque perpendiculaire au chariot. Le repose-tête du Rialto Reformer possède trois positions qui sont ajustées à l'aide d'un support en bois situé sous le repose-tête :

Bas (à plat) – Le bloc de support est replié vers le haut du repose-tête. Utilisé par les clients avec une colonne vertébrale relativement rectiligne au niveau du thorax et une cage thoracique peu profonde, pour la musculation des jambes et le jeu de pieds, et pour les exercices en décubitus dorsal.

Consigne de sécurité : La position à plat du repose-tête doit être utilisée par tous les clients lors des exercices où ils remontent le bas du corps en direction des épaules. Un repose-tête à plat empêche le client de trop plier la colonne vertébrale au niveau du cou et de blesser ce dernier.

Moyen – Le bloc de support repose sur l'encoche située au milieu de celui-ci.

Haut (relevé) – La base du bloc de support repose sur le chariot. Utilisé pour les clients ayant une tête inclinée vers l'avant ou une cage thoracique volumineuse afin de faciliter un alignement correct.

Remarque à l'attention de l'instructeur : Une serviette peut également être utilisée avec ou à la place du repose-tête pour ajuster la position de la tête.

RÉGLAGE DES SUPPORTS DES ÉPAULES

Les supports des épaules du Rialto Reformer peuvent être ajustés latéralement pour des épaules larges ou étroites. Pour enlever les supports des épaules, tournez la poignée noire dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et retirez-la. Vous pouvez ensuite soulever les supports des épaules.

Épaules étroites – Dans cette position, les épauettes de soutien sont décalées vers le repose-tête.

Épaules larges – Dans cette position, les épauettes de soutien sont éloignées du repose-tête.

Échangez les supports des épaules pour basculer entre ces deux positions.

RÉGLAGES HORIZONTAUX DU CHARIOT ET DE LA BARRE À RESSORTS

Le Rialto Reformer permet d'ajuster la position de départ du chariot pour des utilisateurs de tailles différentes. Pour déplacer la barre à ressorts, décrochez les ressorts et soulevez la barre à ressorts pour la positionner dans le trou désiré sur les supports de barre à ressorts.

Le trou n°1 : Dans cette position, la barre à ressorts est la plus proche de l'extrémité de la barre de pieds du Reformer. Le butoir du chariot se trouve également à la position la plus proche de l'extrémité de la barre de pieds. Cela correspond à la distance la plus courte entre les supports des épaules et la barre de pieds. Il est destiné aux utilisateurs de petite taille ou est utilisé lorsqu'une flexion plus importante des genoux et des hanches est souhaitée.

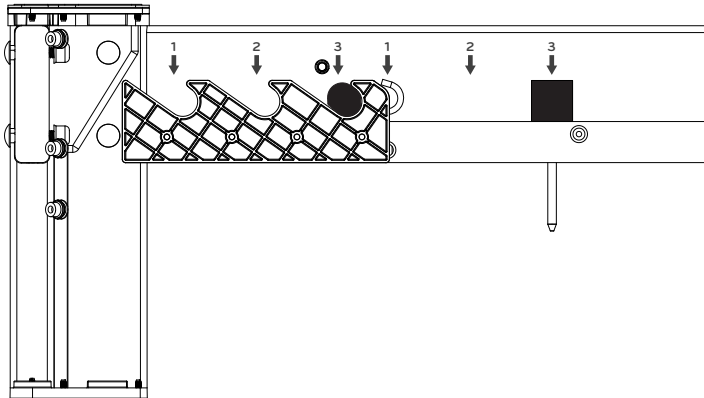
Le trou n°2 : Dans cette position, la barre à ressorts est dans le trou central et la butée de chariot est dans le trou central dans le rail. La distance entre les supports des épaules et la barre de pieds est plus haute que pour le premier trou.

Le trou n°3 : Dans cette position, la barre à ressorts est la plus éloignée de la barre de pieds du Reformer et le butoir du chariot se trouve également à la position la plus éloignée de l'extrémité de la barre de pieds. Il est destiné aux utilisateurs de grande taille

ou aux utilisateurs avec une flexion limitée du genou et de la hanche (ne pouvant pas trop plier les genoux et les hanches).

L'ajustement de la barre de pieds/barre à ressorts doit être fait de telle sorte que les hanches de l'utilisateur soient pliées à un peu moins de 90° lorsque le chariot est en bout de course, pour la musculation des jambes et le jeu de pieds.

Le Rialto a un guide visuel pour indiquer la position de la barre à ressort et du bouchon. Les indicateurs de position du butoir et de la barre de ressort doivent correspondre. Veuillez vous référer à l'illustration ci-dessous.



RÉGLAGES DE LA BARRE DE PIEDS

Pour régler la barre de pieds verticalement, serrez les deux leviers situés sur les côtés de la barre de pieds en position relevée jusqu'à ce que les broches sortent des deux trous. Déplacez la barre de pieds à la hauteur désirée et relâchez les leviers de telle sorte que les broches s'engagent dans les nouveaux trous. Veuillez noter qu'il faut serrer les deux leviers en même temps pour déplacer la barre de pieds.

Vertical Bar - Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec la position la plus haute sur la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position correspond à la distance la plus courte entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cela augmente la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de petite taille dans les exercices d'agenouillement. Cette position est utilisée pour la musculation des jambes et le jeu de pieds pour les utilisateurs de petite taille ou ayant des difficultés à maintenir leur dos en place à cause d'une lordose lombaire avancée ou d'un dos ankylosé.

Barre haute – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec la deuxième position à partir du haut sur la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position correspond à la deuxième position à partir du haut entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cette position correspond à la distance plus longue que la position de la barre verticale entre les supports

des épaules et la barre de pieds. Cette position est également utilisée pour la musculation des jambes et le jeu de pieds pour les utilisateurs de petite taille ou ayant des difficultés à maintenir leur dos en place à cause d'une lordose lombaire avancée ou d'un dos ankylosé.

Barre intermédiaire – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec le troisième trou à partir de la position haute de la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position correspond à une distance plus longue entre les supports des épaules et la barre de pieds comparée à la position barre haute. Cela réduit la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de grande taille. Cette position est considérée en tant que la position standard adoptée par la plupart des écoles pour la musculation des jambes et le jeu de pieds.

Barre basse – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec le quatrième trou à partir de la position haute de la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. La position barre basse augmente au maximum l'espacement entre les supports des épaules et la barre de pieds. Cela réduit la flexion des genoux dans la musculation des jambes et le jeu de pieds, ainsi que la flexion du torse et des hanches en position grenouille, et peut être utile pour les utilisateurs de grande taille.

Sans barre – Serrez les leviers jusqu'à ce que les broches soient sorties des trous et déplacez la barre de pieds de telle sorte que les broches soient alignées avec le trou du bas sur la plaque de la barre de pieds. Relâchez les leviers en vous assurant que les broches sont complètement engagées dans les deux trous. Cette position est utilisée pour mettre la barre dans un emplacement qui ne gêne pas les exercices en position debout et pour les exercices où l'utilisateur est couché sur la boîte.

Des ressorts sont utilisés pour régler la résistance pour différents exercices sur le Reformer. Il y a plus de 30 réglages de résistance différents sur le Reformer. Les réglages des ressorts suggérés sont indiqués pour les exercices individuels.

CHARGE DES RESSORTS

Sur le Reformer, la résistance est indiquée par le nombre de ressorts utilisés pour un exercice donné. La charge des ressorts indiquée correspond à une position de départ que nous recommandons. Des réglages individuels peuvent être effectués en fonction des besoins de l'utilisateur et de l'exercice individuel.

1 ressort (léger) : Utilisé pour la musculation des bras ou quand le chariot offre un support léger.

2 ressorts (léger à modéré) : Utilisé pour la musculation des bras et des jambes, et pour les exercices où le chariot offre un support à l'utilisateur.

2 à 4 ressorts (modéré à élevé) : Principalement utilisé pour la musculation des jambes et pour augmenter la résistance pour les utilisateurs les plus forts.

Tous les ressorts : Utilisé pour une résistance maximum ou pour stabiliser le chariot pour les exercices abdominaux avec la boîte courte.

Aucun ressort : Utilisé pour augmenter la difficulté des exercices où l'utilisateur doit contrôler le chariot (abdominaux à genoux, position grenouille, étirements prolongés).

PROGRESSION DE LA CHARGE DES RESSORTS POUR LE RIALTO REFORMER

Veillez noter que ces combinaisons de ressorts correspondent à la progression habituelle pour une machine standard neuve et peuvent varier légèrement selon l'âge et la force spécifique des ressorts.

CODIFICATION PAR COULEUR DES RESSORTS

Cette codification par couleur des ressorts est standard pour tous les Balanced Body Reformers. Les Reformers peuvent être configurés avec différentes combinaisons de ressorts. La configuration standard des ressorts du Rialto Reformer est composée de 3 ressorts rouges, d'1 bleu et d'1 vert.

Jaune – Très léger

Bleu – Léger

Rouge – Intermédiaire

Vert – Élevé

POINTS DE FIXATION DES RESSORTS

A – Plus élevé (la barre à ressorts est proche du châssis ou le ressort est fixé au bouton)

B – Plus léger (la barre à ressorts est proche du chariot ou le ressort est fixé au crochet)

Charge légère	Charge intermédiaire	Charge élevée
B – Bleu	B – Bleu, Rouge	B – 3 Rouge
A – Bleu	A – Bleu, Rouge	A – 3 Rouge
B – Rouge	B – Bleu, Vert	B – 2 Rouge, Vert
A – Rouge	A – Bleu, Vert	A – 2 Rouge, Vert
B – Vert	B – 2 Rouge	B – 3 Rouge, Bleu
A – Vert	A – 2 Rouge	A – 3 Rouge, Bleu
	B – Rouge, Vert	B – 3 Rouge, Vert
	B – 2 Rouge, Bleu	A – 3 Rouge, Vert
	A – 2 Rouge, Bleu	B – 3 Rouge, Vert, Bleu

CORDES ET BOUCLES

Les cordes sont réglées en fonction des besoins des exercices spécifiques et de la taille de l'utilisateur. Beaucoup de studios utilisent une sangle avec deux boucles, ce qui permet à l'utilisateur d'avoir des cordes de différentes longueurs sans avoir à les régler. Les réglages de corde utilisés dans ce manuel sont les suivants :

Boucles standard : La résistance de la boucle ou de la poignée est quelque peu tendue sur les supports des épaules. Avec les sangles à deux boucles, l'utilisateur emploie la boucle la plus longue. Standard pour la plupart des exercices.

Boucles courtes : La résistance de la boucle ou de la poignée est quelque peu tendue sur les boutons qui fixent les repose-épaules à la planche de repos de la tête. Avec les sangles à deux boucles, l'utilisateur emploie la boucle la plus courte. Utilisé pour ramer ou pour quelques exercices de musculation des bras.

Boucles très courtes : La boucle ou la poignée est environ 5 pouces soit 12,7 cm plus courte que le repose-tête. Utilisé pour la musculation des bras à genoux en faisant face aux sangles, comme par exemple l'expansion de la cage thoracique ou l'étirement des cuisses.

Boucles longues : La boucle ou la poignée est plus longue que le support des épaules d'une longueur de boucle en coton. Utilisé pour l'étirement prolongé de la colonne vertébrale ou pour les exercices avec les pieds dans les sangles pour les utilisateurs ayant les tendons des mollets plus tendus.

La sécurité avant tout : un guide pour un bon entretien et une utilisation sûre de votre équipement Pilates.

Depuis plus de 35 ans, Balanced Body introduit des innovations en matière de sécurité dans les équipements Pilates. Beaucoup de nos améliorations sont maintenant des normes de l'industrie, ce qui rend cet équipement Pilates plus sûr que jamais.

La sécurité dépend d'une maintenance appropriée et d'une utilisation sûre, en plus de la qualité de l'équipement. Ce guide a été créé pour vous aider à utiliser et entretenir votre équipement pour une sécurité optimale. Veuillez le lire attentivement et le conserver pour référence future. Si vous avez des questions, appelez-nous. **Le non-respect de ces instructions peut entraîner la mort ou des blessures graves.**

TOUS LES ÉQUIPEMENTS

Ressorts

Le contrôle des ressorts est essentiel au maintien de votre équipement en bon état de fonctionnement. Tous les ressorts Balanced Body doivent être remplacés au moins tous les deux ans. Certains environnements et certaines utilisations peuvent raccourcir la durée de vie prévue des ressorts et vous pouvez être amené(e) à remplacer les ressorts plus fréquemment. Par conséquent, il est très important d'inspecter régulièrement les ressorts car des ressorts usés ou vétustes peuvent être moins résistants et se casser au cours de l'utilisation. Des blessures peuvent survenir si un ressort se brise pendant l'utilisation.

Pendant l'utilisation, ne laissez pas les ressorts se détendre de manière incontrôlée. Cela endommagerait le ressort et raccourcirait sa durée de vie prévue.

Contrôlez les ressorts et vérifiez qu'ils sont intacts et qu'ils ne présentent pas de noeuds (fréquence hebdomadaire ou mensuelle, selon l'utilisation). Vérifiez que le ressort est intact et qu'il n'y a pas de noeuds entre les spirales lorsque le ressort est au repos. Il arrive que le ressort ait un tout petit espace sur l'extrémité effilée (un espace est parfois créé pendant le processus de fabrication). Cependant, il ne devrait y avoir aucun espace dans le corps du ressort. Si vous voyez des espaces ou des noeuds dans le corps du ressort, arrêtez l'utilisation et remplacez les ressorts immédiatement. Voir **figure 1**. En outre, la corrosion des spirales peut raccourcir la durée de vie du ressort. Cessez d'utiliser le ressort immédiatement si vous voyez de la rouille ou de l'oxydation au cours de l'inspection.

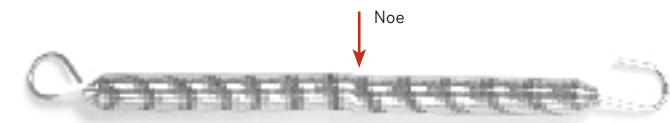


Figure 1

Mousquetons

Contrôlez l'état d'usure des mousquetons (mensuellement). Tout d'abord, vérifiez que le mousqueton fonctionne correctement. Si le mousqueton ne se rétracte pas et ne se remet pas correctement en place, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et remplacez le mousqueton. Les boulons à œil peuvent provoquer une usure excessive des mousquetons.

Si le crochet présente une usure importante, cessez immédiatement d'utiliser le ressort et appelez Balanced Body pour remplacer le ressort ou le mousqueton. Voir **figure 2**.



Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet

BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

Vérifiez que tous les boulons à œil, écrous et boulons sont bien serrés. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

CORDES ET SANGLES

Usure de la corde et de la sangle (tous les trois mois). Les cordes doivent être remplacées si le corps de la corde devient visible à travers le revêtement extérieur ou si les cordes sont aplaties. Les sangles doivent être remplacées dès que l'on observe un effilochage. Vérifiez également les sections de corde ou de sangles qui se fixent aux clips et traversent les poulies.

REFORMERS

Vérifiez les crochets ou boulons à œil de la barre à ressort (tous les trimestres). Balanced Body fabrique deux systèmes de barres à ressort différents :

- » barre à ressort Revo. Assurez-vous que les crochets et la poignée de la barre à ressort sont bien serrés.
- Barre à ressort standard. Vérifiez que les écrous fixant les crochets de la barre à ressort sont bien serrés. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

Rotation des ressorts (tous les trois mois). Vous pouvez prolonger la durée de vie des ressorts Reformer en faisant tourner des ressorts du même poids chaque trimestre. Débranchez et déplacez vers une autre position sur la barre à ressort. Les ressorts rotatifs permettent une usure plus uniforme.

Extenseurs sur l'extérieur. Les élévateurs en bois doivent être installés à l'extérieur du cadre. Les élévateurs peuvent se desserrer avec le temps, assurez-vous donc toujours qu'ils sont bien serrés.

Ressorts accrochés vers le bas sous le chariot. Assurez-vous que les ressorts sont accrochés vers le bas. Voir figure 3.



Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

Fixation du chariot. Lorsque votre Reformer n'est pas utilisé, assurez-vous qu'au moins deux ressorts assurent le maintien du système.

Valeurs par défaut. De nombreux utilisateurs ont un « paramètre par défaut » pour les Reformers. À la fin d'une session, l'utilisateur connecte un nombre prescrit de ressorts en tension neutre, règle la barre de pied à une hauteur prédéterminée et fixe les cordes à une longueur spécifiée. Cela garantit que l'équipement est prêt pour la prochaine utilisation et que le chariot est sécurisé par les ressorts.

Sangle de pieds sous tension en boîte. Lorsque vous utilisez la boîte et la sangle de pieds, assurez-vous que la sangle de pieds est sous tension (avec les mousquetons tirant du haut du boulon à œil) avant de commencer l'exercice. Voir figure 4.



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

ENTRETIEN DES ROUES ET DES RAILS DU REFORMER

Nettoyez les rails et les roues (une fois par semaine). Pour un déplacement en douceur du chariot et pour maintenir la longévité des roues, nous vous recommandons d'essuyer les rails une fois par semaine.

Déconnectez les ressorts et nettoyez les rails avec un chiffon doux et un nettoyant Balanced Body, du savon doux et de l'eau ou un nettoyant du commerce doux comme Fantastik® ou 409®. N'utilisez pas de nettoyants ou des chiffons abrasifs, car ils peuvent endommager l'anodisation sur les rails. Pour nettoyer les roues, maintenez le chiffon contre les roues en déplaçant le chariot. Si vous sentez une aspérité sont correctement alignés avec les trous PTB et verrouillés dans leur position. Appliquez une force vers le bas pour maintenir en

Ne lubrifier pas les 2 rails Allegro 2.

Supports de barre de pieds (tous les trois mois). Pour tous les repose-pieds Balanced Body avec supports de repose-pieds, vérifiez que la vis de pivot fixant le support de repose-pieds est serrée, mais elle ne doit pas empêcher le support de tourner librement. Pour les Legacy Reformers, serrez le boulon de pivot pour fixer le support de la barre de pied.

Appui-tête (tous les mois). Assurez-vous que les vis et boulons de charnière de votre appui-tête sont bien serrés.

Sous le Reformer (tous les mois). Déplacez les Reformers et nettoyez l'espace au sol se situant au-dessous.

Pare-chocs de plate-forme verticale (Reformers en bois uniquement). Si vos pare-chocs de barre de pied de plate-forme verticale (les petits morceaux de plastique qui protègent la plate-forme verticale de la barre de pied) sont cassés ou endommagés, veuillez appeler Balanced Body pour les remplacer.

TABLE DE TRAPEZE (CADILLAC) ET TOURS

Retrait des goupilles fendues. Goupilles fendues retirées. Ces broches sont situées dans les tubes verticaux qui alignent la structure sur le cadre et doivent être retirées dès que l'installation est terminée. Les goupilles fendues non retirées peuvent déchirer les vêtements et lacérer la peau. Utilisez des pinces pour retirer les broches. pour démonter et remonter la table à des fins de transport. Voir figure 5.

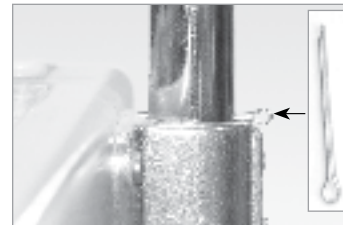


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

Courseurs de la barre Push-through (PTB). La PTB se déplace verticalement pour accueillir différents utilisateurs et exercices. Les curseurs sur les tubes permettent ce mouvement vertical. Assurez-vous que ces curseurs sont propres et faciles à déplacer. Avant de commencer tout exercice, assurez-vous que les curseurs sont correctement alignés avec les trous PTB et verrouillés dans leur position. Appliquez une force vers le bas pour maintenir en place. Si vous remarquez une usure are properly aligned with the PTB holes and locked into position. Apply a downward force to ensure. If you notice wear on des roues.

Lubrification. Ne vaporisez jamais de silicone à proximité ou à l'intérieur des roues - cela pourrait éliminer le lubrifiant des roulements et endommager les roulements. Vous pouvez acheter du silicone sec dans la plupart des magasins de matériel et de pièces automobiles. Les poulies doivent parfois être lubrifiées en cas de grincement.

Dirigez un jet très rapide de silicone sec ou de téflon dans la poulie. Le silicone « sec » n'est pas constitué d'une base huileuse. Le silicone à base d'huile (« humide ») et le WD40 ne doivent pas être utilisés car ils attirent la saleté. Faites attention à ne pas trop vaporiser. Vous devrez peut-être retirer les cordes pour éviter de mettre du silicone dessus.

Maintenance hebdomadaire pour les barres Push-Through avec curseurs. Vérifiez que les broches des boutons du piston dépassent et se verrouillent dans les tubes verticaux. Tirez les deux boutons vers l'extérieur et déplacez les curseurs dans une position différente. Relâchez les boutons avant le trou suivant et continuez à faire glisser le système jusqu'à ce qu'il soit positionné. Au niveau du trou, la broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture. Une fois que chaque curseur est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la PTB. Les broches des curseurs ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés. Appelez Balanced Body pour obtenir des pièces de rechange.

Barre Push-Through (PTB) avec réglage des broches en T. Pour les exercices à ressorts inférieurs, si la tête de votre client est en dessous de la PTB, utilisez le réglage de la broche en T en plus de la sangle ou de la chaîne de sécurité. Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité.

Commande de la barre PTB (Push-Through Bar). Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de la table trap pour utiliser la PTB en sans craindre de blesser d'autres personnes. La PTB peut être dangereuse en cas d'utilisation incorrecte. Seuls les utilisateurs formés et expérimentés doivent utiliser la PTB. Un coach doit toujours garder le contrôle de la barre d'une seule main. Si l'utilisateur perd le contrôle de la barre, le coach peut en garder le contrôle.



Figure 6: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

Fixation correcte de la sangle de sécurité. Pour les exercices à ressorts inférieurs, la sangle ou la chaîne de sécurité doit toujours fixer la barre.



Figure 7: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

La sangle ou la chaîne de sécurité doit s'enrouler autour de la PTB et du cadre de la structure, pas des boulons à œil. La sangle ou la chaîne est aussi solide que le maillon le plus faible, et le cadre et la barre sont beaucoup plus solides que les boulons à œil. Figure 6.

Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité. **Figure 6.**

Réglage de la PTB pour les exercices à ressorts inférieurs. Pour les exercices à ressorts inférieurs, la sangle de sécurité doit être fixée de sorte que l'angle de la barre traversante ne soit pas inférieur à la position 4 heures. Cela limite la portée de la barre et l'empêche d'entrer potentiellement en contact avec l'utilisateur.

L'utilisation du 4ème côté de la PTB avec la sangle de sécurité est fortement recommandée pour éviter les blessures.

Supports à ressort sablier. Si votre chaise a des supports à ressorts en sablier et que les supports ne retiennent pas correctement les ressorts, remplacez-les.



Figure 8 : Rondelle en fibre

Figure 8. Si votre chaise est une chaise à pédales à pas divisés à corps équilibré (chaise combinée), veuillez envisager de passer au Cactus Springtree.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DU REVÊTEMENT

Nettoyage. Vous pouvez prolonger la durée de vie de votre revêtement en le gardant propre et exempt de saleté, de graisse et de transpiration. Après chaque utilisation, essuyez le revêtement avec une solution de savon doux et d'eau. Essuyez ensuite avec de l'eau propre et séchez avec une serviette douce.

Désinfection. Le revêtement des équipements est recouvert de BeautyGard®, qui offre une protection antibactérienne. Si vous souhaitez une désinfection supplémentaire, Balanced Body propose une solution de désinfection Balanced Body Clean™. L'utilisation de toute autre solution (en particulier celles contenant des huiles essentielles) raccourcira la durée de vie de certains équipements et n'est pas recommandée.



Figure 9: Serrez les boulons avec deux doigts

COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ÉCROUS ET LES BOULONS.

Utilisez vos doigts pour vérifier si les écrous et les boulons sont bien serrés. Si vous pouvez tourner l'écrou ou le boulon avec vos doigts, il doit être resserré. Pour serrer, tournez d'abord avec vos doigts. Faites tourner les écrous et les boulons dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer. Insérez un tournevis à travers les boulons à œil pour les maintenir stables pendant que vous serrez les écrous.

Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité.

Utilisez ensuite une petite clé pour serrer davantage les écrous. **Figure 9.**

CHAISES

Démontez avec précaution. Lors du démontage de la chaise, relâchez lentement les pédales, avec précaution. Ne laissez pas la pédale s'enclencher.

Surveillez les utilisateurs. Lorsqu'un utilisateur est debout, assis ou couché sur le dessus de la chaise, le risque de chute augmente. Les exercices effectués debout, en particulier, peuvent créer de l'instabilité. Surveillez les utilisateurs pour augmenter la sécurité lors de ces exercices.

Il est recommandé de vérifier les broches de la PTB qui dépassent et de les verrouiller correctement dans les tubes verticaux. Pour vérifier leur fonction, tirez d'abord les deux boutons et commencez à déplacer les curseurs vers une position différente. Relâchez les boutons avant le trou suivant et continuez à faire glisser le système jusqu'à ce qu'il soit positionné. La broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture du trou. Une fois que chaque curseur est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la PTB, directement vers le bas. Les broches des curseurs ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés ; appelez Balanced Body pour obtenir des pièces de rechange.

JOURNAL D'INSPECTION ET DE MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

Nous vous suggérons de tenir un journal de maintenance pour chaque pièce d'équipement. Le journal devrait comprendre :

1. une description de la machine, notamment le numéro de série, la date et le lieu d'achat et le fabricant. Toutes ces informations devraient figurer sur la facture.
2. Date et description de tous les entretiens et inspections nécessaires effectués.
3. Date et description de chaque réparation, notamment le nom et les coordonnées de la personne ou de l'entreprise qui a effectué la réparation.

CALENDRIER D'ENTRETIEN

Tout l'équipement	Jour	Sem.	Mois	Tri.
Inspectez les ressorts et vérifiez s'il n'y a pas d'espaces ou de noeuds.		✓	✓	
Vérifiez l'état d'usure des mousquetons			✓	
Vérifiez si les écrous et les boulons sont bien serrés			✓	
Reformers				
Roues et rails propres		✓		
Inspectez les crochets / boulons à œil de la barre à ressort				✓
Rotation des ressorts				✓
Inspectez les cordes / sangles				✓
Inspectez les supports de barre de pieds				✓
Inspectez les barres de ressort en une étape				✓

PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange ou si vous avez des questions, veuillez appeler :

États-Unis et Canada : 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Royaume-Uni : 0800 014 8207

Autres zones : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail : info@pilates.com www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

Cliquez ici pour consulter les données de brevet du corps équilibré.

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES PODCASTS

Assemblage du Rialto Reformer™ de Balanced Body®



LISTE DES PIÈCES

DESCRIPTION	PIÈCE N°	QUANTITÉ
Ressorts rouges	SPR9070	3
Ressorts bleus	SPR7071	1
Ressorts verts	SPR9293	1
Boucles de doux (une paire)	101-036	1
Cordes (une paire)	210-070	1
Bouchon de prolongement de chariot	200-211	1
Sitting box lite	108-350	1
Élévateur du tower	620-060	1
Kit de supports des épaules avec boutons	620-059	1
Sangle de pied	16021	1
Assemblage de la poulie	15904	2
Assemblage de barre de pied	620-081	1
Entretoise noire	620-073	2
Rondelle d'argent	GEN9203	2
Boulon à épaulement	GEN7541	2
5/16 pouce clé hexagonale	GEN9050	1
5/32" pouce clé hexagonale	GEN9282	1

INSTALLER LE CHARIOT

1. Tournez le chariot et nettoyez à la fois les roues et toute la longueur des surfaces du rail à l'intérieur du cadre. Placez délicatement le chariot dans le cadre avec l'appui-tête orienté vers l'opposé de l'extrémité de la plate-forme.

FIXER LES RESSORTS À L'INTÉRIEUR DE L'ENSEMBLE DU CHARIOT

2. Repérez le support avec cinq trous fendus montés sous le chariot. Accrochez les ressorts sur les fentes. Le crochet doit être tourné vers le bas. Les ressorts doivent passer à travers les boucles dans la sangle en nylon. Voir la Figure A.



Figure A

INSTALLER L'ÉLÉVATEURS DU TOWER

3. L'élévateur du TOWER réglable est livré avec les poulies préinstallées. Guidez chaque extrémité de l'élévateur du TOWER à travers le trou dans les pieds dans la tête du reformer. L'élévateur du TOWER devrait passer par les pieds et s'arrêter à la hauteur prédéterminée. Verrouillez l'élévateur du TOWER en serrant la vis de fixation supérieure dans chaque pied à l'aide de la clé hexagonale à 5/32 po fournie. Voir la Figure B.

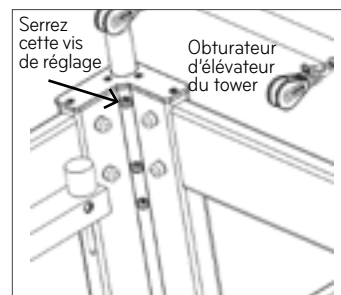


Figure B

INSTALLER LES SUPPORTS DES ÉPAULES

4. Les supports des épaules sont installés avec un bouton noir fileté. Placez les supports des épaules dans l'encoche de la tête du chariot et enfiler le bouton noir. Voir la figure C.

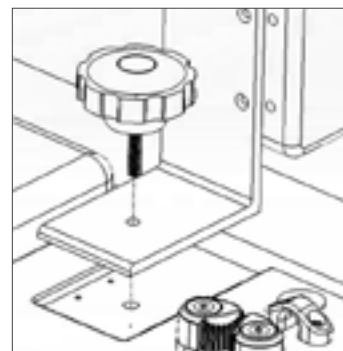


Figure C

Remarque : Pour que les supports des épaules soient complètement sécurisés, le bouton doit être bien serré.

Remarque : Les supports des épaules peuvent être installés en deux positions. Une position est plus large et plus confortable pour les épaules larges. Permutez les appuis gauche et droit de l'épaule pour changer entre les configurations standards et larges.

ATTACHER LES CORDES

5. Pour attacher les cordes, installez d'abord au moins un ressort de chariot à la barre à ressort pour maintenir le chariot en place. Déroulez les cordes et séparez-les. Attachez une boucle de coton à l'extrémité de chaque corde et accrochez les boucles sur les repose-épaules. Enfilez l'autre extrémité de chaque corde à travers une poulie et revenez dans les taquets de came sur le chariot pour ajuster la longueur. Assurez-vous de passer les bandes noires sur les deux côtés des taquets de came, comme illustré à la Figure D. Poussez toujours la corde fermement dans les taquets pour assurer une bonne prise.

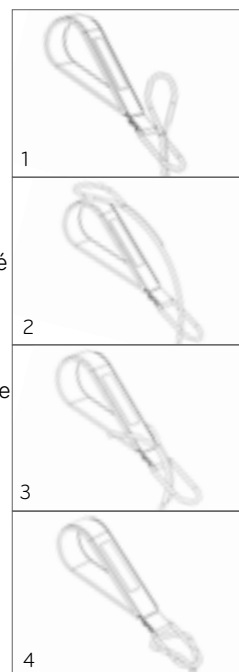


Fig D



NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Nettoyage

Nettoyez toutes les pièces de contact de la peau après chaque utilisation, y compris le chariot, les supports des épaules, l'appui-tête et la barre de pieds. Utilisez une solution de savon doux et de l'eau. Bon à sécher.

La garniture BB a une protection antimicrobienne / antibactérienne. Pour les taches légères, utilisez une solution de 10% de détergent liquide domestique appliquée à l'eau tiède avec un chiffon doux et humide. En option, une solution de détergent liquide et de l'eau appliquée avec une brosse douce. Pour les taches plus importantes, veuillez contacter le Service d'assistance technique Balanced Body. Les rails et les roues doivent être régulièrement nettoyés avec un chiffon, pour vous assurer que le chariot roule en douceur et en silence.

Lavez régulièrement les sangles aux mains et aux pieds. Placez dans la taie d'oreiller, lavez sur cycle doux, et séchez à l'air.

Si vous avez des questions sur le nettoyage, veuillez contacter le Service d'assistance technique Balanced Body.

La lubrification et le réglage

Lubrifiez périodiquement les poulies avec un spray de silicone. Soyez prudent des surpulvérisations. N'utilisez jamais de lubrifiants « humides » comme le WD40 ou de l'huile.

EN CAS DE DOMMAGES DE FRET

Lors des dommages de la cargaison, assurez-vous de garder tout le matériel d'emballage. Veuillez contacter Balanced Body au cours de 3 jours.

QUESTIONS?

Veuillez contacter le Service d'assistance technique Balanced Body par 1-800-PILATES (États-Unis) ou + 1-916-388-2838 (International).

INSTALLER LA BARRE DE PIEDS

L'installation peut être effectuée par une seule personne, mais il est plus facile et plus sûr d'avoir une personne de chaque côté.

6. Prenez la barre de pied avec le joint du couvercle de la barre de pied loin du patin de chariot. Tout en serrant les leviers des plongeurs de la barre de pied, guidez la barre de pied sur l'extérieur des plaques de tourillon. Figure E.

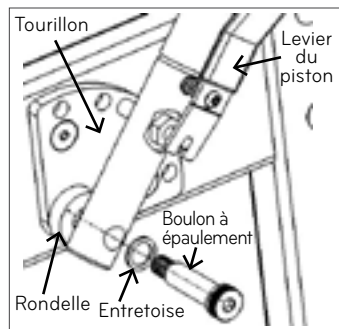


Figure E

7. Alignez chaque goupille de la barre de pied avec le même trou dans chaque plaque de tourillon. Tout en soutenant la barre de pied, relâchez les leviers de plongeur pour engager la plaque de tourillon. Assurez-vous que les goupilles des deux côtés sont engagées. Voir la Figure E pour référence.

8. Faites pivoter légèrement la barre de pied jusqu'à ce que le grand trou au bas de la barre de pied s'aligne avec le trou restant dans la plaque de tourillon. Faites glisser le boulon à épaulement avec une rondelle à travers le grand trou de la barre de pied. L'entretoise noire passe à travers le boulon et entre la barre de pied et la plaque de tourillon. Le côté en plastique de l'entretoise doit faire face à la barre de pieds. Ensuite, vissez le boulon à épaulement le plus fermement possible dans la plaque de tourillon à l'aide de la grande clé hexagonale (5/16 pouce). Répétez de l'autre côté. Voir la Figure E pour référence.

INSTALLER LA BARRE À RESSORTS

9. La barre à ressorts est livrée avec le matériel approprié déjà installé. Installez-le dans les trous sous la barre de pieds avec ses crochets vers le haut. Voir la Figure F.

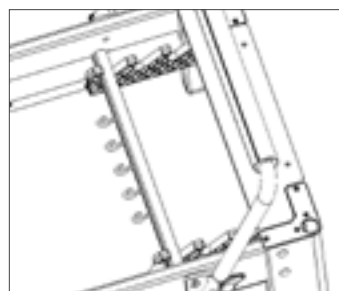


Figure F

SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessure ou de dommage, veuillez lire ces instructions et les précautions suivantes importantes avant d'utiliser le système Allegro.

- » Il incombe au propriétaire du système de s'assurer que tous les utilisateurs de l'Rialto Reformer connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'Rialto Reformer uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'Rialto Reformer n'est pas utilisé, laissez au moins deux ressorts fixés au châssis.
- » Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques ne doivent jamais se trouver à proximité du système Allegro 2.
- » En cas de douleur, d'étourdissement ou d'essoufflement, arrêtez immédiatement tout exercice.
- » Ne vous mettez pas debout sur les barres de pieds.
- » Avant de commencer un programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.
- » Ne laissez pas l'Rialto Reformer en position stationnaire sans les roulettes.

ENTRETIEN

- » Selon la fréquence d'utilisation, les ressorts peuvent être utilisés sans danger pendant un an ou deux (3000 heures). Remplacez tout ressort entortillé, tordu ou présentant des espacements au repos.
- » Si les cordes doivent être remplacées, voir les instructions situées sur le dessous du chariot. Le Reformer doit alors être tourné sur son côté (veuillez placer un matelas Pilates sur le sol à côté du Reformer pour en protéger la finition) ou placez-le en position stationnaire (sur pieds) si vous disposez des roulettes de transport.
- » Enlevez les cheveux et les débris des axes des roulettes. Les débris peuvent créer une pression excessive au niveau des roulements et entraîner leur usure. Si les roulements font du bruit, remplacez-les. Il s'agit des seules mesures d'entretien exigées pour les roulements.
- » Réparez toute déchirure du SKY à l'aide d'un kit de réparation de SKY que l'on peut trouver dans les magasins d'accessoires automobiles ou faites exécuter la réparation localement.
- » Appelez Balanced Body pour d'autres options possibles pour le SKY et leur rénovation. Du SKY de rechange peut être acheté auprès de Balanced Body.
- » Vérifiez et serrez tous les boulons et les vis. Remplacez toutes les vis, broches de retenue et autres pièces manquantes.
- » Vérifiez les boulons de la barre de pieds chaque mois pour vous assurer qu'ils sont bien fixés.

NETTOYAGE

Nettoyez le coussinet du chariot, le repose-tête, la barre de pieds et les supports d'épaules avec un chiffon doux et un produit nettoyant léger non abrasif après chaque utilisation. Enlevez la poussière et la saleté qui pourraient s'accumuler sur le rail du chariot et les roulettes. Nettoyez le châssis avec une solution d'eau et de savon douce et non abrasive d'eau. Enlevez la poussière des cordes et des ressorts. Les boucles en coton peuvent être lavées à la machine. Pendez-les pour les faire sécher.

REMARQUE : NE LUBRIFIEZ ET NE GRAISSEZ AUCUN ÉLÉMENT QU'IL S'AGISSE DU REPOSE-PIED, DU CHARIOT, DES ROUES OU DES RAILS. Si vous avez des problèmes ou des questions, veuillez contacter le service de soutien technique de Balanced Body. En ajoutant du lubrifiant ou de la graisse, les composants peuvent ne pas s'enclencher correctement et rendre la machine dangereuse.

Avez-vous des questions ? Appelez l'assistance technique Balanced Body au 1-800-PILATES (États-Unis) ou au +1-916-388-2838 ou envoyez un courriel à info@pilates.com.

Exercices pour le Reformer®

DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

Niveau : Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.

Répétitions : Le nombre d'exécutions de la séquence de mouvements constituant l'exercice.

Ressorts : Le nombre de ressort à attacher pour effectuer l'exercice.

Barre : Position correcte de l'appui-pied pendant l'exercice.*

Appui-tête : Position correcte de l'appui-tête pendant l'exercice.*

TRAVAIL DES PIEDS – TOUS NIVEAUX

10 répétitions **Ressorts : 2 à 4** **Barre : position médiane ou haute** **Appui-tête : position haute**

Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale en position neutre
- » Stabilité pelvienne
- » Alignement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Renforcement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Circulation
- » Isolation : relâcher la tension superflue dans le tronc et les hanches

Précautions

Sensibilité à la flexion des chevilles, des genoux et des hanches ou à la compression de la colonne vertébrale

Positions de départ

Couché dorsal sur le chariot, pieds posés sur l'appui-pied à écartement des hanches

Talons

Talons sur l'appui-pied, pousser et revenir

Orteils

Avant-pieds (métatarses) posés sur la barre, talons légèrement soulevés, pousser et revenir

Préhension

Avant-pieds enroulés autour de la barre, pousser et revenir

V Pilates

- » Avant-pieds sur la barre, tournés vers l'extérieur et légèrement pointés, talons joints, pousser et revenir

Fléchir-pointer

- » Avant-pieds parallèles et posés sur la barre, jambes droites, flexion plantaire de la cheville, flexion dorsale de la cheville, plier les genoux, repousser jusqu'à la position de départ

Boucles : Les boucles à utiliser pour l'exercice.*

Concentration : Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.

Précautions : Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.

Préalables : Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre l'exercice pour la première fois.

Position de départ : La position à prendre pour commencer l'exercice sur le Reformer.

*Le cas échéant.



Talons



Orteils



Préhension



V Pilates



2° position

Talons aux extrémités de la barre, légèrement tournés vers l'extérieur, repousser et revenir

Course sur place

Avant-pied sur la barre, flexion d'un talon, flexion du genou opposé, alterner les deux jambes 20 à 50 fois

CHARIOT – NIVEAU 1

10 répétitions Ressorts : 1 à 2 Barre : aucune
Boucles : courtes

Concentration

- » Respiration : expirer en montant et expirer en descendant, ou inspirer en descendant et expirer en remontant.
- » Souplesse de la colonne vertébrale
- » Force abdominale
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé
- » Fléchisseurs des hanches détendus

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.
Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose

Préalables

Flexion aisée de la colonne vertébrale

Position de départ

S'asseoir face aux câbles, genoux fléchis, boucles dans les mains, bras tendus sans contracter les coudes

Exercice standard

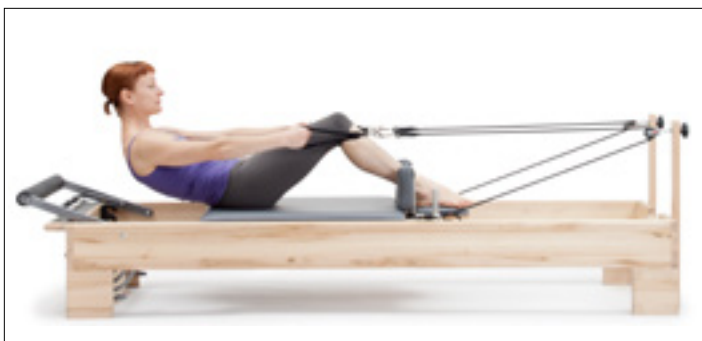
Tenir les boucles avec les bras tendus, rouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis remonter en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

Variante oblique

Tourner les genoux d'un côté et le torse de l'autre, rouler vers le bas, inverser la torsion, puis remonter

Variantes avec travail des bras

Rouler vers le bas puis, avec le bas du dos sur le chariot, ajouter trois flexions de bras ou trois élévations latérales (deltôïdes) avant de remonter



LE HUNDRED – TOUS NIVEAUX

10 séries Ressorts : 1 à 3 Barre : aucune Boucles : normales
Appui-tête : position haute

Concentration

- » Respiration par à-coups : cinq à-coups d'inspiration et cinq d'expiration
- » Pelvis stable, en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.
Ostéoporose.

Préalables

Hundred au sol

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles, bras tendus vers le plafond

Niveau 1

Avec les genoux fléchis à 90 degrés, ramener les bras en position latérale et les étirer vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

Niveau 2

Avec les jambes tendues vers le plafond, ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

Niveau 3

Ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot, tendre les jambes vers le plafond et les redescendre en gardant le bas du dos contre le tapis, donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration



COORDINATION – NIVEAU 2

6 répétitions Ressorts : 1 ou 2 Barre : aucune
Boucles : normales Appui-tête : position haute
Concentration

- » Respiration : inspirer, commencer ; expirer, tendre bras et jambes en soulevant la tête et le buste ; inspirer, ouvrir-fermer ; expirer, revenir
- » Pelvis stable, en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Renforcement des adducteurs
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.
Redoubler de prudence en cas d'ostéoporose.

Préalables

Hundred au sol ou sur le Reformer

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles avec les coudes fléchis à 90 degrés, bras posés sur le chariot

Exercice standard

Tendre les bras vers les côtés en soulevant la tête et le buste vers la position du Hundred, ouvrir et refermer les jambes, replier d'abord les genoux, puis redescendre la tête et ramener les bras en position de départ



fléchissant le torse et en soulevant la tête de l'appui-tête, puis



ABDOMINAUX INVERSÉS – NIVEAU 4

10 répétitions Ressorts : 1 ou 2 Barre : aucune
Boucles : normales
Concentration

- » Respiration : expirer pour ramener les genoux, inspirer pour les relâcher
- » Force abdominale
- » Force des psoas-iliaques
- » Coordination des psoas-iliaques et des abdominaux
- » Colonne vertébrale au neutre
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.
Ostéoporose.

Préalables

Abdominaux renforcés par les exercices d'enroulement au sol.
Capacité à maintenir la colonne vertébrale au neutre.

Position de départ

Couché dorsal face aux câbles, colonne vertébrale au neutre, genoux fléchis à 90 degrés, boucles autour des genoux, tête supportée par les mains, coudes bien écartés

Exercice standard

En maintenant la colonne vertébrale au neutre, creuser les abdominaux et tirer les genoux à plus de 90 degrés tout en

ramener les jambes à la position de départ en gardant toujours la colonne vertébrale au neutre

Variante oblique

Tourner le torse vers la droite et tendre le bras gauche en travers du corps vers le genou droit tout en tirant les genoux vers le thorax (répéter 4 à 8 fois du même côté, puis changer de côté)

ABDOMINAUX À GENOUX – NIVEAU 1 OU 2

10 répétitions **Ressorts : 0 à 2** **Barre : aucune**
Boucles : aucune

Concentration

- » Respiration : expirer en tirant les genoux, inspirer en revenant à la position de départ
- » Stabilité pelvienne
- » Force abdominale
- » Stabilité pelvienne
- » Stabilité scapulaire

Précautions

Problèmes d'épaule, de coude ou de poignet. Incapacité à s'agenouiller.

Préalables

Exercice du dos rond à quatre pattes (dos de chat)

Position de départ

À quatre pattes sur les genoux, face aux sangles, mains sur les bords du cadre

Exercice standard (dos plat)

Se mettre en face des sangles avec les genoux contre les appui-épaules, en gardant le rachis en position neutre et parallèle au sol. Tirer le chariot vers la tête en fléchissant les hanches.

Variante – Oblique 1

Placer les deux mains sur le même bord du cadre de façon à tourner et incliner le torse tout en maintenant les hanches aussi alignées que possible par rapport au cadre. Tirer les deux jambes en amplifiant le mouvement du torse.

Variante – Une seule jambe 1

Soulever une jambe du chariot et placer le genou derrière l'autre cuisse. En maintenant les épaules aussi alignées que possible, tirer une jambe vers l'intérieur en gardant le dos en position neutre.



Position de départ, face aux sangles



Dos plat



Oblique 1

PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

6 répétitions **Ressorts : 2** **Barre : n'importe laquelle**
Boucles : normales

Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Stabilité pelvienne
- » Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers
- » Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- » Alignement des jambes et des hanches
- » Mobilité des hanches

Précautions

Traumatisme du dos ou des fléchisseurs des hanches. Manque de souplesse des ischio-jambiers. Abdominaux faibles.

Préalables

Souplesse suffisante des ischio-jambiers. Capacité de stabiliser le dos. Pratique du Hundred.

Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, boucles autour des voûtes plantaires



Abaissements de jambes

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser et soulever les jambes.



Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; cerceau magique ou ballon tenu entre les jambes.

Ciseaux

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Écarter les jambes, puis les rapprocher.



Variantes : jambes maintenues au-dessus des hanches ; abaissement des jambes vers la barre tandis que le chariot se déplace (pour former un V).

Cercles

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser les jambes et décrire des cercles ou des D avec les pieds. Changer de direction.

Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ou genoux dans les boucles.



COFFRE LONG - TRAVAIL DES BRAS - NIVEAUX 1 À 3

4 à 8 répétitions Ressorts : 1 ou 2 Coffre : long
Boucles : normales Barre : position basse ou retirée
Concentration

- » Respiration : inspirer en tirant, expirer en relâchant
- » Os iliaque en contact avec le tapis de chaque côté
- » Creuser les abdominaux
- » Force des triceps, des grands dorsaux, des trapèzes inférieurs et du haut du dos.
- » Alignement de la tête
- » Placement des omoplates
- » Alignement des jambes et du torse

Précautions

Lésions des épaules, des coudes et des poignets. Certains problèmes de dos.

Préalables

Capacité à se mettre en couché ventral.

Tirage de sangles (niveaux 1 et 2)

Position de départ

Couché ventral sur le coffre long, poitrine dépassant du bord avant, face aux câbles, appui-pied abaissé, câbles tenus dans les mains.

Bras abaissés

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot

Bras écartés

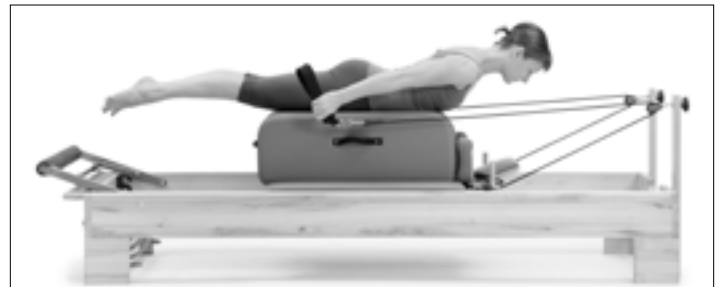
Tirer les câbles vers les hanches en étendant les bras latéralement

Soulevé du haut du dos

Tirer les câbles le long des bords du chariot et soulever le haut du dos

Triceps

Tirer les câbles vers les hanches le long des bords du chariot. Fléchir et tendre les coudes en les maintenant en place



Tirage de sangles



Tirage de sangles avec soulevé du haut du dos

COBRA (NIVEAU 2)

Position de départ :

En couché ventral sur le coffre long, mains posées sur l'appui-pied (en position basse ou médiane).

Exercice :

Soulever le corps en tendant les bras, pousser la barre vers le bas pour soulever le corps en extension dorsale, ramener le buste à plat, fléchir les coudes.



Cobra

COFFRE LONG - CYGNE – NIVEAU 4

4 répétitions Ressorts : 2 Coffre : long Sangle de pieds
Barre : aucune

Concentration

- » Respiration : variable
- » Soulèvement abdominal
- » Force d'extension dorsale
- » Force des fessiers et ischio-jambiers
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

Précautions

- » Certains problèmes de dos et de genou. Une protection rembourrée peut être nécessaire pour les hommes.

Préalables

- » Cygne au sol. Plongeon du cygne. Extension dorsale sur baril à échelle.

Position de départ

- » Couché ventral sur le coffre long, hanche sur l'arête du coffre du côté de l'appui-pied, avant-pieds sur le cadre, jambes tendues, pieds légèrement tournés vers l'extérieur, bras en 2^e position

Version 1

- » Soulever le torse en extension dorsale en laissant les genoux fléchir.
- » Tendre les jambes pour revenir à la position de départ

Version 2

- » À partir de la position avec genoux fléchis, tendre les jambes et soulever le torse du coffre de façon à former une longue ligne ; fléchir les genoux et soulever le torse en extension dorsale ; tendre les jambes et rester en sustentation ; revenir à la position de départ



COFFRE COURT – ABDOMINAUX, TOUS NIVEAUX

6 répétitions Ressorts : 4 ou 5 Coffre : court

Sangle : sangle de pied Bâton dans les mains

Concentration

- » Respiration : descendre en inspirant et revenir en expirant, ou descendre en expirant et revenir en inspirant
- » Renforcement de la ceinture abdominale
- » Creuser les abdominaux
- » Renforcement dorsal
- » Souplesse dorsale

Précautions

Lésions du dos, du cou et des épaules. Ostéoporose.

Préalables

Chariot sur Reformer, déroulé dorsal sur Cadillac

Position de départ

S'asseoir sur le coffre court face à l'appui-pied, pieds sous la sangle de pieds, genoux légèrement fléchis

Exercice standard

Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, puis remonter.

Variante oblique

Incliner le torse vers l'arrière en décrivant une grande courbe, le faire pivoter de chaque côté, puis remonter.



SOULEVÉ PELVIEN – NIVEAU 2

6 répétitions **Ressorts : 2 ou 3** **Appui-tête : position basse**
Concentration

- » Respiration : expirer en soulevant, inspirer en poussant, expirer en revenant, inspirer en déroulant vers le bas
- » Renforcement des ischio-jambiers et des fessiers
- » Creuser les abdominaux
- » Stabilité pelvienne
- » Mobilité de la colonne vertébrale

Précautions

- » Problèmes de dos. Flexion des genoux limitée. Limiter l'enroulement en cas de problèmes cervicaux.

Préalables

- » Soulevé pelvien au sol

Position de départ

Couché dorsal, avant-pieds ou talons sur la barre, jambes parallèles ou pieds en V et rotation externe des hanches

Exercice standard

Enrouler le pelvis en le soulevant du chariot, pousser vers l'arrière. En maintenant les hanches au même niveau, ramener le chariot. Dérouler vers le bas.

Position des jambes

- » Jambes parallèles, talons à l'écartement des ischions
- » Jambes parallèles et cuisses jointes
- » Jambes en V Pilates, talons joints
- » Talons à l'écartement du cadre, hanches en rotation externe.

TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 ET 2

4 à 10 répétitions **Ressorts : 1 ou 2** **Coffre : long, court ou sans**
Boucles : ultra courtes, courtes ou normales
Concentration

- » Respiration : inspirer en tirant, expirer en relâchant
- » Renforcement des biceps, triceps, pectoraux et deltoïdes
- » Stabilisation scapulaire
- » Stabilisation du torse
- » Posture assise

Précautions

- » Problèmes de poignet, de bras ou d'épaule. Problèmes de dos limitant la capacité à s'asseoir

Préalables

- » Aucun
- » Variantes de la position assise pour tous les exercices
- » Position assise sur le chariot, jambes croisées, jambes tendues ou à genoux
- » Exercices s'effectuant face aux sangles

Biceps

Tenir les boucles ultra-courtes dans les mains, fléchir les coudes en tirant les sangles vers les épaules.

Triceps et deltoïdes postérieurs

Boucles dans les mains, bras tendus, tirer les sangles vers l'arrière jusqu'au niveau des hanches et donner aux bras une impulsion vers l'arrière



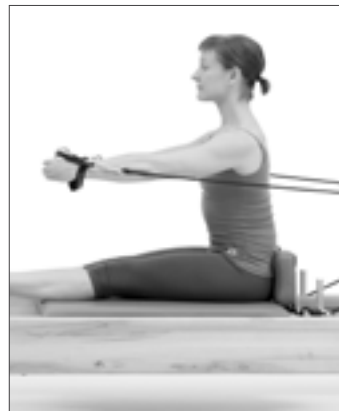
Servir un plateau

Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains et coudes fléchis. Tendre les bras vers l'avant, écarter les bras avec les paumes tournées vers le haut, puis revenir



Embrasser un arbre

Position assise face à la barre du pied, les boucles normales dans les mains, le bras sur les côtés, les coudes souples, rapprochez les doigts les uns des autres.



STATION DEBOUT – NIVEAUX 1 À 3

8 répétitions Ressorts : 0 ou 1 **Plateforme de station debout**
Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour
- » Renforcement des adducteurs et abducteur
- » Creuser les abdominaux
- » Alignement en station debout
- » Équilibre

Précautions

- » Problèmes d'équilibre

Préalables

- » Aucun

Position de départ

- » Debout avec un pied sur le cadre ou sur la plateforme de station debout et l'autre sur le chariot, face au bord latéral du Reformer. Utiliser le cadre pour le travail en parallèle et la plateforme de station debout pour le travail en rotation externe.

Exercice standard

- » Écarter les jambes, puis les rapprocher.
- » Face au bord latéral du Reformer
- » Jambes droites, parallèles et tournées vers l'extérieur
- » Jambes fléchies, parallèles et tournées vers l'extérieur



Reformer avec Tower

LIRE AVEC ATTENTION :

Ce manuel est destiné aux professionnels du monde médical et de la culture physique ou aux personnes ayant l'habitude de ce genre d'équipement. En cas de questions relatives à l'adéquation d'un mouvement particulier, veuillez consulter un professionnel de la santé habilité.

INTRODUCTION

Le Tower est conçu de façon à offrir la plupart des possibilités d'une Table Trapèze (Trapeze Table) dans un format plus réduit et à moindre coût. Vous pouvez le commander en option avec un nouvel équipement ou il est possible de le commander par la suite. Le Tower est un complément idéal du Reformer pour les petits studios et cliniques où les avantages d'un Reformer et d'un Tower sont requis. **Le manuel ci-dessous met en lumière les caractéristiques et les exercices possibles tant avec le Rialto Reformer qu'avec le Tower.**

CARACTÉRISTIQUES DU BALANCED BODY TOWER

Le Tower se fixe aux pieds du reformer. Les boulons à œil du le tower constituent des points d'attache pour les ressorts. Des boucles, des poignées ou une barre « Roll-down » en bois peuvent être attachées aux ressorts permettant un grand nombre d'exercices. Le Tower possède aussi une barre « Push-through » comme sur la Trapeze Table.



Points de fixation des ressorts

Le Tower possède 29 points de fixation des ressorts, créant ainsi toute une variété d'exercices et offrant des possibilités d'ajustement illimitées. Chaque montant possède 6 boulons à œil à l'avant et 6 boulons à œil à l'arrière, ce qui permet à l'utilisateur d'effectuer des exercices de chaque côté du Tower.

Deux boulons à œil sont fixés au châssis du Reformer pour créer une position basse, deux écrous sont fixés sur les côtés de la traverse du Tower et un est fixé au milieu de la traverse. Les points de fixation des ressorts communs sont indiqués ci-dessous et dans chaque description d'exercice.

Pour ajuster la tension des ressorts pour un client donné, éloignez le point de fixation du client pour augmenter la charge du ressort, ou rapprochez-le pour la réduire.

- » **Position basse** : Les ressorts sont attachés aux écrous au bas du châssis du Reformer.
- » **Position intermédiaire** : Les ressorts sont attachés au quatrième écrou à partir du bas.
- » **Position haute** : Les ressorts sont attachés au point haut situé de chaque côté de la traverse au sommet du Tower.

Ressorts du Tower

Le Tower est livré avec 4 jeux de ressorts, comme indiqué ci-dessous :

2 JEUX – RESSORTS COURTS

- » Jaune – Léger
- » Bleu – Intermédiaire

2 JEUX – RESSORTS LONGS

- » Jaune – Léger
- » Violet – Intermédiaire

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Il est très important que l'instructeur soit présent et surveille le client lors de l'utilisation de la barre Push-through. La barre Push-through ne doit jamais être trop basse et risquer de toucher le client qui se trouve dessous. La sangle de sécurité doit toujours être utilisée quand on tire la barre Push-through par dessous. La sangle de sécurité doit être réglée de telle sorte que l'angle de la barre Push-through vue latéralement ne soit pas plus bas que le chiffre 4 ou 8 d'une horloge et que le client ne risque pas de la toucher si ses pieds glissent sur la barre.

Wie man Ihren Reformer mit dem Turm installiert

BEVOR SIE MIT DER MONTAGE BEGINNEN

Diese Anleitung enthält eine Teileliste. Bitte verwenden Sie diese Liste, um sicherzustellen, dass Sie alle notwendigen Teile für die Installation haben. Wenn Sie ein Teil vermissen, wenden Sie sich bitte an unseren Benutzerdienst unter 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



ERFORDERLICHE WERKZEUGE (IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

- » 3/16-Zoll Inbusschlüssel (GEN 8320)
- » 5/32-Zoll Inbusschlüssel (GEN 9280)

ERSATZTEILE FÜR TOWER

BESCHREIBUNG	TEILNR.	MENGE
Turm	620-093	1
Einzelne Baumwollschleifen (Paar)	101-005	1
Roll-Down-Bar	607-126	1
UV - Sicherungsband	210-058	1
Gelbe Traps kurze Federn	SPR9002	2
Blaue Traps leichte Federn	SPR9004	2
Gelbe Traps lange Federn	SPR9006	2
Lila Traps mittlere Federn	SPR9461	2

1. Lösen Sie am Kopfende des Reformers die oberen Stellschrauben in jedem Fuß mit einem 5/32-Zoll Inbusschlüssel um 3-4 Umdrehungen. Nehmen Sie nun den Zusammenbau von Riser Tower (Steigerturm) vom Reformer ab und legen Sie ihn zur Seite.
2. Entfernen Sie die Stellschraube mit einem mitgelieferten 5/32-Zoll Inbusschlüssel aus dem unteren Loch in jedem Fuß am Kopfende des Reformers. Setzen Sie diese beiden Stellschrauben zur Seite. Sie werden weiter verwendet, um den Turm nach der Installation festzuziehen. Entfernen Sie die Stopperschraube mit dem mitgelieferten 3/16-Zoll Inbusschlüssel aus der mittleren Position in jedem Fuß am Kopfende des Reformers. Schrauben Sie die Stopperschraube in das untere Loch in jedem Fuß und ziehen Sie diese Schraube fest. Siehe Abbildung A.

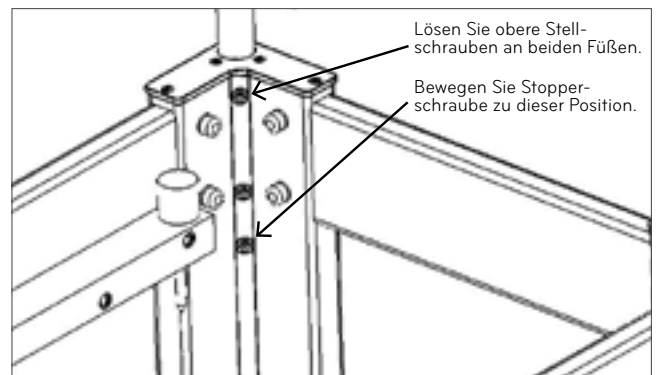


Abb. A

3. Rialto Tower wird mit vormontierten Rollen und Push Thru Bar geliefert. Entfernen Sie den Turm aus der Box und legen Sie ihn vorsichtig in die Löcher in den Füßen im Kopfende des Reformers. Stellen Sie sicher, dass die Schleife auf dem Turm zeigt vorwärts, in Richtung des Schlittens. Sehen Sie Abbildung B. Der Turm setzt auf der in Schritt 2 installierten Stopperschraube fest.

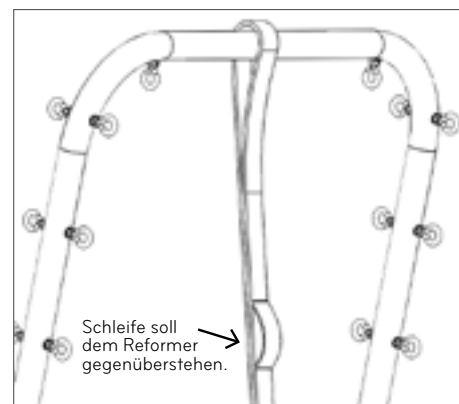


Abb. B

4. Setzen Sie nun die Stellschrauben von Schritt 2 mit dem 5/32-Zoll Inbusschlüssel in das mittlere Loch in jedem Fuß ein. Ziehen Sie die zwei Stellschrauben in jedem Fuß fest. Siehe Abbildung C.

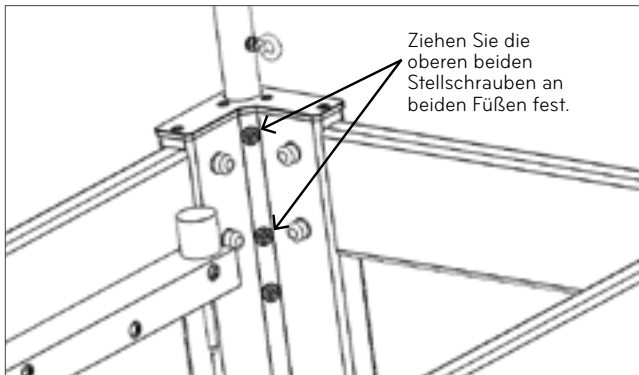


Abb. C

5. Ihr Turm ist jetzt einsatzbereit. Bitte, sorgen Sie dafür, alle Sicherheitsvorkehrungen zu lesen und zu befolgen.

OPTION: INSTALLIERUNG DER TWIN-MATTEN

1. Bewegen Sie den Federstab in den letzten Gang. Dies ist die Position, die dem Fußende des Reformers am nächsten ist.
2. Den Schlitten mit mindestens einer Feder an dem Federbalken befestigen.
3. Bewegen Sie den Fußbügel in die flache oder Null-Grad Position in den Zapfen.
4. Entfernen Sie die Schulterstützen vom Schlitten.
5. Platzieren Sie die konturierte Mattenumwandlung am Kopfende des Reformers. Legen Sie die nicht konturierte Matte über den Schlitten am Fußende des Reformers.

Exercices au Tower

DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

Niveau : Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.

Répétitions : Le nombre d'exécutions de l'action constituant l'exercice.

Ressorts : Le nombre et l'emplacement des ressorts sur le banc Trapèze.

Boucles : Les boucles à utiliser pour l'exercice.*

Concentration : Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.

Précautions : Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.

Préalables : Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre un nouvel exercice.

Position de départ : La position à prendre pour commencer l'exercice sur le banc Trapèze.

*Le cas échéant.

DÉROULÉS ARRIÈRE – NIVEAU 1

6 à 10 répétitions

Ressorts : 2 longs ou 2 courts en position haute

Barre Rollback ou poignées

Concentration

- » Respiration : expirer en déroulant vers le bas, inspirer à plat sur le tapis, expirer en remontant
- » Équilibre entre les abdominaux et les extenseurs lombaires
- » Détente du cou et des épaules
- » Maintien de la courbure en C
- » Détente des fléchisseurs des hanches

Précautions

- » Problèmes de cou et d'épaules, certains problèmes lombaires, Ostéoporose.

Position de départ

- » S'asseoir face à l'extrémité ouverte de la Cadillac, barre ou poignées dans les mains, genoux détendus, pieds sur les barres en métal.

Exercice standard

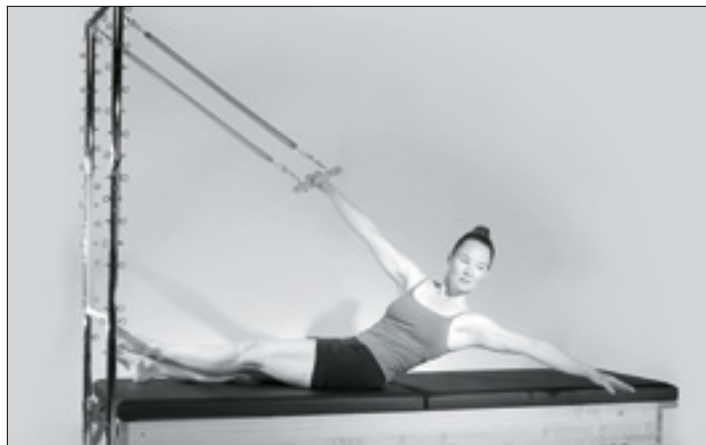
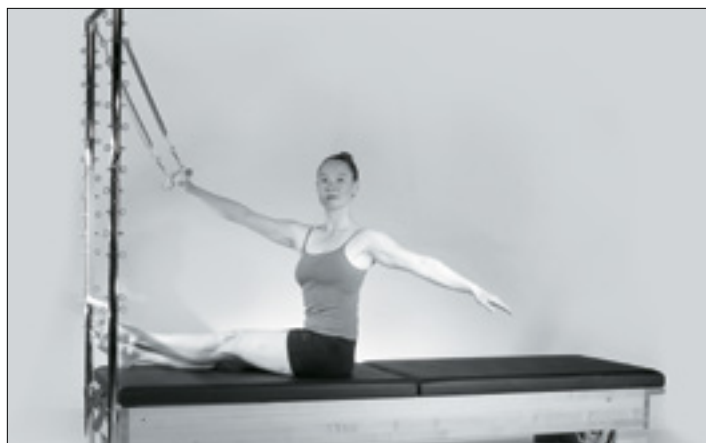
- » Tenir la barre avec les bras tendus, dérouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis rouler vers le haut en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

Variantes obliques

- » Barre en bois (Ski nautique)
- » S'asseoir en diagonale sur le banc de façon à placer le pied gauche contre le montant gauche, croiser le pied droit par-dessus la cheville gauche, tenir la barre de la main gauche et tendre le bras droit vers l'extérieur tout en faisant pivoter le torse vers la droite.
- » Dérouler vers le bas et remonter en maintenant la rotation, puis changer de côté.



Déroulés arrière



Ski nautique

PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

6 à 10 répétitions

Ressorts : ressorts longs accrochés à la position médiane, haute ou surplombante

Boucles ou sangles à fermeture velcro autour des chevilles ou des voûtes plantaires

Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Stabilité pelvienne
- » Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers.
- » Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- » Alignement des jambes

Précautions

Lésions dorsales, certaines lésions du genou et ischio-jambiers froissés

Position de départ

Se coucher en position de décubitus dorsal avec la tête en direction des boucles enroulées autour des arceaux du Tower.

Abaissements de jambes

- » Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro et les cuisses jointes, abaisser les jambes vers le banc en maintenant la stabilité du pelvis.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ballon ou cerceau magique tenu entre les jambes.

Cercles

- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser les jambes vers la table puis écartez et resserrer les jambes, en maintenant le bassin stable.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur



Abaissements de jambes



Cercles



Marche (ressorts en position médiane)



Ciseaux

- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser les jambes vers la table puis écartez et resserrer les jambes, en maintenant le bassin stable.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

Marche

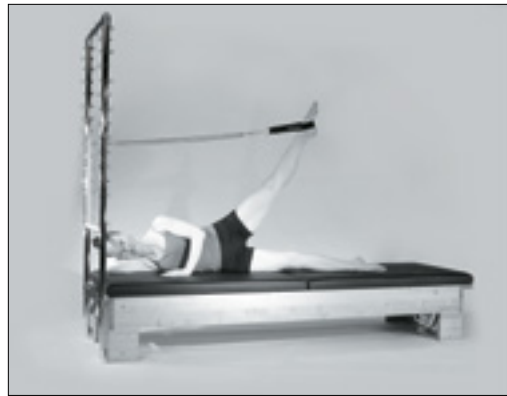
- » Avec les deux jambes dans les boucles, abaisser une jambe vers la table, puis l'autre, tout en maintenant le bassin stable.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

**PIEDS DANS LES ANGLES
EN DÉCUBITUS LATÉRAL –
TIRAGE ADDUCTEUR,
HORIZONTAL**

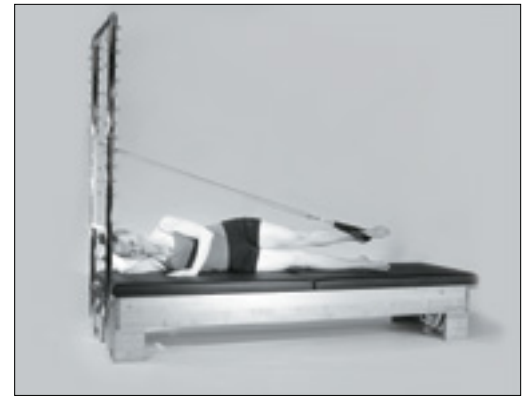
6 à 10 répétitions

**Ressorts : ressorts longs
accrochés à la position
médiane ou surplombante**

**Boucles ou sangles à
fermeture velcro autour
des chevilles ou des voûtes
plantaires**



Traction des adducteurs



Concentration

- » Respiration : expirer en descendant, inspirer en montant
- » Correction du couché latéral (taille droite, hanches et épaules alignées)
- » Creuser les abdominaux
- » Stabilité pelvienne et isolation de la jambe par rapport au pelvis
- » Renforcement de l'adducteur, des ischio-jambiers médians et de la rotation externe



Battement de pied avant-arrière



Précautions

Certaines lésions du dos, lésions du genou et articulations sacro-iliaques instables

Position de départ

- » Se coucher sur le côté sur le Tower avec l'arrière du corps parallèle au bord arrière du matelas et les jambes légèrement en avant.
- » Soutenir le corps en se tenant au montant avec le bras inférieur ou en posant la tête sur ce dernier.
- » Placer la boucle autour de l'arceau.

Exercice standard

- » Ramener la jambe du haut vers la jambe du bas.
- » Maintenir un couché latéral correct.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur (plus grande amplitude du mouvement) ou tournées vers l'intérieur.

Ovales

- » En maintenant l'alignement correct, décrire un petit cercle dans les deux directions avec la jambe supérieure.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

Battement de pied avant-arrière

- » En maintenant l'alignement correct, balancer la jambe supérieure vers l'avant et vers l'arrière (comme dans le battement latéral au sol).
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

TRAVAIL DES PIEDS ET DES JAMBES – NIVEAU 1

10 répétitions

Ressorts : 2 ressorts violets longs depuis le bas sur la barre Push-through

Sangle de sécurité en place

Concentration

- » Respiration : inspirer en poussant, expirer au retour
- » Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- » Alignement des hanches, des chevilles et des pieds
- » Souplesse des mollets et des ischio-jambiers
- » Force des hanches, des chevilles et des jambes

Précautions

Lésions du dos ou du genou

Position de départ

Position de décubitus dorsal sur le Tower avec les pieds sur la barre Push-through et les ressorts attachés depuis la position basse sur la barre Push-through

Pliés

- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, fléchir les genoux et les hanches, placer les métatarses contre la barre, puis tendre les jambes et les replier.
- » Autres points de contact possibles des pieds : talons, orteils
- » Autres positions des jambes possibles : jambes parallèles ou tournées vers l'extérieur, pieds en V, 2e position écartée, une seule jambe

Plié-relevé

- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, hanches et genoux fléchis, métatarses ou orteils contre la barre.
- » Pousser la barre vers le plafond en dépliant les genoux, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale, revenir à la position de départ.



Pliés



Flexion plantaire



- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe

Flexion plantaire

- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, jambes droites, métatarses ou orteils contre la barre, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe ; course sur place

POUSSÉE ASSISE – NIVEAU 1

6 répétitions

Ressorts : 1 court accroché au-dessus de la barre Push-through

Concentration

- » Respiration : expirer en s'étirant vers l'avant, inspirer en s'étirant vers le haut, ou l'inverse
- » Flexion et extension de la colonne vertébrale
- » Souplesse des ischio-jambiers
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Creuser et soulever les abdominaux
- » Coordination de la respiration avec la mobilité de la colonne vertébrale

Précautions

Certaines lésions du dos et de l'épaule

Préalables

Extension de la colonne vertébrale au sol

Position de départ

S'asseoir sur le banc, face à l'extrémité « Tour », avec les pieds contre les montants et poser les deux mains sur la barre articulée (les genoux peuvent être droits ou fléchis selon la souplesse de chacun).

Exercice standard

- » Appuyer sur la barre, courber la colonne vertébrale en commençant par le sommet du crâne, puis pousser la barre en avant et s'étirer.
- » Revenir en creusant les abdominaux et en remplissant la colonne vertèbre par vertèbre pour finir assis sur les ischions.
- » Pousser la barre vers le haut et incliner le buste vers l'avant à partir des hanches en gardant le dos plat avant de recommencer.



4 répétitions

**Ressorts : 2 courts accrochés au-dessus de la barre
Push-through**

Concentration

- » Respiration : expirer en enroulant vers le bas, inspirer en poussant vers l'avant, expirer en tirant, inspirer en déroulant.
- » Souplesse de la colonne vertébrale
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Creuser et soulever les abdominaux
- » Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale

Précautions

Lésions du dos, de l'épaule ou du genou, Ostéoporose

Préalables

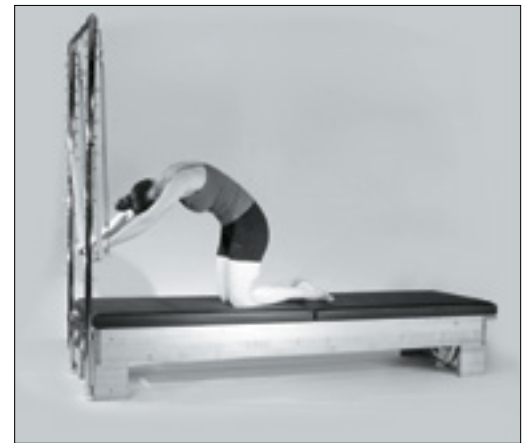
Étirements du chat et du chameau au sol

Position de départ

À genoux sur le banc, mains tenant la barre articulée près du buste.

Exercice standard

- » Appuyer sur la barre et enrouler la colonne vertébrale vers le bas en commençant par le sommet du crâne.
- » Pousser la barre en allongeant la colonne vertébrale.
- » Revenir en rentrant les abdominaux et en réenroulant la colonne vertébrale avant de rempiler les vertèbres une par une de façon à retrouver la position de départ (garder autant que possible les hanches appuyées vers l'avant au-dessus des genoux).



SCIE CIRCULAIRE – NIVEAU 2

4 répétitions

Ressorts : 2 ressorts jaunes courts depuis le haut sur la barre
Push-through

Concentration

- » Respiration : expirer en s'étirant, inspirer en décrivant le cercle, expirer en poussant, inspirer en décrivant le cercle dans l'autre sens
- » Souplesse de la colonne vertébrale en rotation
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Creuser et soulever les abdominaux
- » Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale

Précautions

Certaines lésions du dos et de l'épaule

Préalables

Scie au sol

Position de départ

S'asseoir sur le banc, face à l'extrémité « Tour », avec les pieds contre les montants, la main droite poussant la barre articulée vers le haut et le bras gauche tendu vers le pied droit.

Exercice standard

Décrire avec la main gauche le plus grand cercle possible autour du corps, d'abord en direction du pied gauche puis en laissant le torse se pencher vers l'arrière, sans relâcher les abdominaux soulevés ni compromettre l'intégrité du torse, jusqu'à ce que le bras gauche soit tendu vers le pied droit par-dessus le bras droit.

Inverser le cercle

Faire quatre répétitions avec chaque bras en gardant les ischiens bien ancrés pour stabiliser le pelvis (ou en relâcher un légèrement pour augmenter l'extension).



Balanced Body® Rialto Reformer™ mit Turm

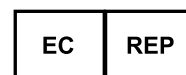
DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.



Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Rialto Reformer mit Turm wurde vom Hersteller für die Verwendung durch Personen zu Zwecken der Physiotherapie, der Rehabilitation, der Vorbeugung, Behandlung und Linderung von Verletzungen, der unterstützenden, funktionellen Therapie bei einer Behinderung oder zur allgemeinen Stärkung und Verbesserung der Mobilität des menschlichen Körpers vorgesehen. Sollten bei der Anwendung Verletzungen auftreten, bericht und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats gemeldet, in dem der Benutzer und / oder Patient ansässig ist.

Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an Balanced Body.



EMERGO EUROPE
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



Inhaltsverzeichnis

- » Rialto Reformer Einleitung und Funktionen
- » Montage des Balanced Body Rialto Reformers
- » Reformer-Übungen »Wie man Ihren Reformer Tower Combo installieren läßt
- » Tower Übungen (Turmübungen)

Wichtig:

Dieses Anweisungshandbuch richtet sich an medizinische Fachkräfte und Fitnessexperten oder Personen mit Erfahrung in der Verwendung dieses Geräts. Wenn es eine Frage bezüglich der Angemessenheit einer bestimmten Bewegung gibt, wenden Sie sich bitte an eine(n) zugelassene(n) Facharzt/ Fachärztin.

Sicherheitshinweis: Achtung – Rialto Reformer enthält brennbare Stoffe, bitte von unmittelbarer Einwirkung von Feuerwärme fernhalten.

EINLEITUNG

Der Reformer ist das am weitesten verbreitete Pilates-Gerät, das heute erhältlich ist. Mit einem Holzrahmen, einem beweglichen Schlitten, einer Fußstange, Federn und verstellbaren Seilen hat der Fitnesspionier und Erfinder Joseph Pilates eine Maschine geschaffen, die nahezu jeden Körperteil anspricht.

Verschiedene Federstärken bieten Widerstand und Unterstützung, während der Benutzer auf die Fußstange drückt, an Seilen oder Gurten zieht und auf dem Schlitten sitzt oder steht. Die Übungen variieren von einfachen isolierten Bewegungen der Arme und Beine bis zu komplexen Übungen am ganzen Körper. Die Übungen bieten ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining für jeden – vom sitzenden Büroangestellten bis zum Hochleistungssportler und bis zu den Benutzern mit Körper- oder Gesundheitsverletzungen. Die Benutzer beenden eine Trainingseinheit, in der sie sich erfrischt und energetisiert fühlen, ohne die üblichen Schmerzen und Müdigkeit, die bei einem vorherigen Training häufig auftreten.

BESONDERE EIGENSCHAFTEN VON BALANCED BODY RIALTO REFORMER™

Kopfstütze

Die Kopfstütze dient der optimalen Unterstützung von Kopf, Nacken und Schulter bei Rückenlage. Zur Festlegung der optimalen Position des Patienten sollten sich die Ohren in einer Linie über der Schultermitte befinden und die Kieferachse sollte rechtwinklig zum Schlitten stehen. Rialto Reformer hat drei Kopfstützenpositionen, die durch einen Stützblock unter die Kopfstütze eingestellt werden:

Niedrige (flache) Position – Stützblock ist nach oben zur Kopfstütze geklappt. Es wird für Patienten mit relativ flachen Brustwirbelsäulen und flachen Brustkörbe für Füße und Beinübungen und für beliebige Rückenübungen verwendet

Sicherheitshinweis: Die flache Kopfstützenposition wird für alle Patienten bei den Übungen verwendet, bei denen sie

auf ihre Schultern rollen. Die flache Kopfstütze bewahrt den Anwender vor einer Überdehnung der Halswirbelsäule und vor Halsverletzungen.

Mittlere Position – Stützblock befindet sich auf der mittleren Kerbe des Stützblocks.

Hohe Position (oben) – Unterseite des Stützblocks ist auf dem Schlitten. Diese Einstellung verwendet man bei Anwendern mit vorstehender Kopfhaltung oder tiefem Brustkorb, um eine korrekte Ausrichtung zu erleichtern.

Hinweis für Trainer: ein Handtuch kann zusätzlich oder anstelle der Kopfstütze verwendet werden, um die Höhe des Kopfes optimal einzustellen.

EINSTELLUNGEN DER SCHULTERSTÜTZEN

Die Schulterstützen von Rialto Reformer können zur Anpassung an schmale oder breite Schultern seitlich verstellt werden. Um die Schulterstützen zu entfernen, drehen Sie den schwarzen Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn und entfernen Sie ihn. Sie können dann die Schulterstützen herausheben.

Schmale Schultern – in dieser Position werden die Schulterpolster zur Kopfstütze hin verschoben.

Breite Schultern – in dieser Position sind die Schulterpolster von der Kopfstütze weg verschoben.

Tauschen Sie die Schulterstützen, um zwischen diesen beiden Positionen zu wechseln.

HORIZONTALE SCHLITTEN UND SPRINGBAR EINSTELLUNGEN

Mit dem Rialto Reformer kann die Startposition des Schlittens für Benutzer unterschiedlicher Körpergröße angepasst werden. Um den Federbalken zu bewegen, hängen Sie die Federn aus und heben Sie den Federbalken an, um ihn in den gewünschten Gang an den Federbalkenhalterungen zu bringen.

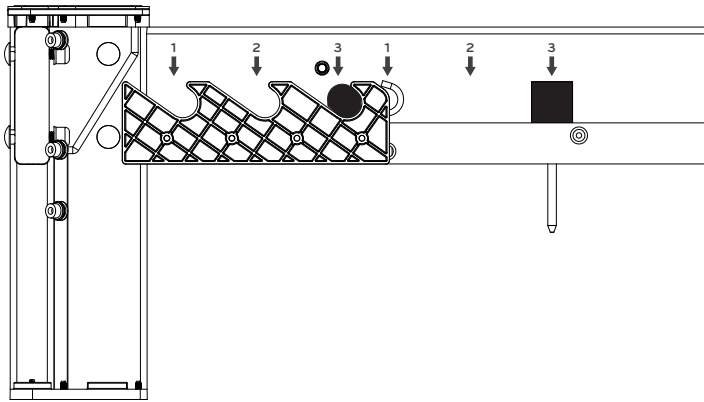
Gang 1: in dieser Position befindet sich der Federbalken am Fußstangenende des Reformers. Der Schlittenstopper befindet sich ebenfalls in der Position, die dem Fußstangenende am nächsten ist. Dies schafft den kürzesten Abstand zwischen den Schulterstützen und dem Fußbügel. Es wird für kleinwüchsige Benutzer verwendet oder wenn eine erhöhte Knie- und Hüftbeugung gewünscht wird.

Gang 2: in dieser Position befindet sich der Federbalken im mittleren Gang und der Schlittenstopper befindet sich in dem mittleren Loch der Schiene. Der Abstand b / w der Schulterstütze und der Fußstange ist höher als bei dem Gang 1.

Gang 3: in dieser Position ist der Federbalken am weitesten von der Fußstange des Reformers entfernt und der Schlittenstopper befindet sich in dem Loch, das am weitesten von dem Fußbügel entfernt ist. Es wird für großwüchsige Benutzer oder Benutzer mit eingeschränkter Knie- und Hüftbeugung verwendet.

Eine Einstellung von Fußbügel-/ Federstange sollte dem Benutzer eine Hüftbeugung von etwas weniger als 90° ermöglichen, wenn der Schlitten vollständig für Fuß- und Beinarbeit eingestellt ist.

Der Rialto hat eine visuelle Anleitung, um anzuzeigen, in welcher Position sich Federstab und Stopper befinden. Die Positionsanzeigen für Anschlag und Federleiste sollten übereinstimmen. Bitte beachten Sie die Abbildung unten.



EINSTELLUNGEN VON FUSSBÜGEL

Um den Fußbügel vertikal einzustellen, drücken Sie beide Hebel an den Seiten des Fußbügels, bis Stifte aus beiden Löchern herauskommen. Bewegen Sie den Fußbügel auf die gewünschte Höhe und lassen Sie die Hebel los, damit beide Stifte vollständig in die neuen Löcher einklinken. Bitte beachten Sie, dass die Fußbügel durch gleichzeitiges Drücken der beiden Hebel bewegt werden.

Vertikale Stange – drücken Sie die Hebel zusammen, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie den Fußbügel, sodass die Stifte mit der oberen Position auf der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte vollständig in beide Löcher eingeklinkt werden. Diese Position macht den Raum zwischen den Schultern und dem Fußbügel am kürzesten. Dies erhöht die Kniebeugung in Fuß- und Beinarbeit, erhöht die Beugung des Rumpfes und der Hüfte bei sogenannten Elefanten und kann für kleinwüchsige Benutzer in Arbeiten im Knien und Hocken nützlich sein. Diese Position wird für Fuß- und Beinarbeit bei kleinwüchsigen Benutzern und bei Benutzern verwendet, die Schwierigkeiten haben, ihre Rückenlage aufgrund einer erhöhten Lendenlordose oder eines engen Rückens zu halten.

Hoch – drücken Sie die Hebel, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie einen Fußbügel, sodass die Stifte mit der zweiten Position von oben auf der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte vollständig in beide Löcher einklinken. Diese Position macht den Abstand zwischen den Schulterstützen und der Fußstange länger als die vertikale Stangenposition. Diese Position wird auch für Fuß- und Beinarbeit bei kleinwüchsigen Benutzern und bei Benutzern verwendet, die Schwierigkeiten haben, ihre Rückenlage aufgrund einer erhöhten Lendenlordose oder eines engen Rückens zu halten.

Mittel – drücken Sie die Hebel zusammen, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie den Fußbügel, so dass die Stifte mit der dritten Öffnung von der oberen Position auf der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte in beide Löcher einrasten. Diese Position macht den Abstand zwischen den Schulterstützen und dem Fußbügel länger als die hohe Position. Dies verringert die

Kniebeugung bei Fuß- und Beinarbeit, verringert die Beugung des Rumpfes und der Hüfte bei sogenannten Elefanten und kann für großwüchsige Benutzer nützlich sein. Diese Position gilt in den meisten Schulen als Standard für Fuß- und Beinarbeit.

Niedrig – drücken Sie die Hebel, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie Fußbügel, so dass die Stifte mit dem vierten Loch von der oberen Position auf der Fußstangenplatte ausgerichtet sind. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte in beide Löcher einrasten. Die tiefe Stangenposition legt den Abstand zwischen den Schulterstützen und der Fußstange auf maximale Länge. Dies verringert die Kniebeugung bei Fuß- und Beinarbeit, verringert die Beugung des Rumpfes und der Hüfte bei sogenannten Elefanten und kann für großwüchsige Benutzer nützlich sein.

Keine Stange – drücken Sie die Hebel zusammen, bis die Stifte frei von den Löchern sind, und bewegen Sie die Fußstange, sodass die Stifte mit der Position des unteren Lochs in der Einstellung des Fußbügels übereinstimmen. Lösen Sie die Hebel, um sicherzustellen, dass die Stifte in beide Löcher einrasten. Diese Position wird verwendet, um die Stange für Stehübungen und für Übungen, bei denen der Benutzer auf einer Kiste liegt, aus dem Weg zu bewegen. Federn werden verwendet, um den Widerstand für verschiedene Übungen am Reformer einzustellen. Es gibt über 30 verschiedene Widerstandseinstellungen, die am Reformer verwendet werden können.

Vorgeschlagene Federeinstellungen werden unter den einzelnen Übungen vermerkt.

FEDERGEWICHT

Der Widerstand des Reformers wird durch die Anzahl der Federn gekennzeichnet, die für eine bestimmte Übung verwendet werden. Das angezeigte Federgewicht ist eine empfohlene Startposition. Individuelle Anpassungen können je nach den Bedürfnissen des Benutzers und der individuellen Übung vorgenommen werden.

1 Feder (leicht): es wird für Armarbeit oder an Stellen verwendet, an denen der Schlitten leichte Unterstützung bietet.

2 Federn (leicht bis mäßig): für Armarbeit, Beinarbeit und Übungen, bei denen der Schlitten den Benutzer stützt.

2 - 4 Federn (mäßig bis schwer): hauptsächlich für Beinarbeit und zur Erhöhung des Widerstandes für stärkere Benutzer.

Alle Federn: es wird verwendet, um den Widerstand zu maximieren oder um den Schlitten für die Ausführung von Short-Box- Bauchmuskelübungen zu stabilisieren.

Keine Federn: Für zusätzliche Schwierigkeiten bei Übungen, bei denen der Benutzer den Schlitten kontrollieren muss (kniende Bauchmuskeln, sogenannten Elefanten, lange Dehnübungen).

SPRUNGÜBUNGEN BZW. STEIGERUNGEN FÜR DEN RIALTO REFORMER

Bitte beachten Sie, dass diese Federkombinationen die übliche Progression für eine neue Standardmaschine darstellen und je nach Alter und spezifischer Stärke Ihrer Federn leicht variieren können.

FARBCODIERUNG DER FEDERN

Die folgende Farbcodierung ist Standard für alle Typen von Balanced Body Reformer. Reformer können mit verschiedenen Federkombinationen konfiguriert werden. Die standardmäßige Rialto Reformer Federkonfiguration wird mit 3 roten, 1 blauen und 1 grünen Federn geliefert.

Gelb – Sehr leicht
Blau – Leicht
Red – Mäßig
Grün – Schwer

SPRUNG-ANSCHLUSSSTELLEN

A - Schwerer (der Federbalken ist nahe am Rahmen oder die Feder ist am Drehknopf befestigt)

B - Leichter (der Federbalken ist nah am Schlitten oder die Feder ist an der Haken)

Leicht	Mittel	Stark
B – blau	B – blau, rot	B – 3 rot
A – blau	A – blau, rot	A – 3 rot
B – rot	B – blau, grün	B – 2 rot, grün
A – rot	A – blau, grün	A – 2 rot, grün
B – grün	B – 2 rot	B – 3 rot, blau
A – grün	A – 2 rot	A – 3 rot, blau
	B – rot, grün	B – 3 rot grün
	B – 2 rot, blau	A – 3 rot, grün
	A – 2 rot, blau	B – 3 rot, grün, blau

SEILE UND LOOPS

Seile werden entsprechend den spezifischen Übungsanforderungen und der Benutzergröße angepasst. Viele Studios verwenden ein doppeltes Flauschband, das es dem Benutzer ermöglicht, die Griffe in zwei verschiedenen Längen zu haben, ohne die Seile neu einstellen zu müssen. Die im Anweisungshandbuch verwendeten Seileinstellungen sind:

Normale Schleifen: der Widerstand der Schleifen oder des Griffs ist an den Schulterstützen etwas straff. Mit dem doppelten Flauschband hält der Benutzer die längere Schleife. Es ist ein Standard für die meisten Übungen.

Kurze Flauschbänder: der Widerstand der Flauschbänder oder des Griffs ist an den Knöpfen, die die Schulterstützen an der Kopfstützenplatte befestigen, etwas straff. Mit den doppelten Flauschbändern hält der Benutzer ein kleineres Flauschband. Man verwendet für das Rudern und einige Armarbeitsübungen.

Sehr kurzes Flauschband: Flauschbänder oder Griff ist ca. 5 cm kürzer als die Kopfstütze. Man verwendet für kniende Armarbeit, die den Bügeln wie Brustausdehnung oder Schenkelstreckung gegenüberstellt.

Lange Flauschbänder: Flauschbänder oder Griff ist um eine Länge von einer Baumwolle-Schleife länger als Schulterstütze. Es wird für lange Wirbelsäulenstreckung oder für Füße in den Riemen für Benutzer mit engerem Oberschenkel verwendet.

Sicherheit geht vor: Eine Anleitung zur ordnungsgemäßen Wartung und sicheren Handhabung Ihres Pilates-Geräts.

Seit mehr als 35 Jahren sorgt Balanced Body für innovative sicherheitstechnische Verbesserungen bei Pilates-Geräten. Viele dieser Verbesserungen sind zum Industriestandard geworden, und Pilates-Geräte sind heute sicherer als je zuvor.

Zusätzlich zur Qualität des Geräts hängt die Sicherheit von ordnungsgemäßer Wartung und sicherem Gebrauch ab. Diese Anleitung wurde erstellt, um die Verwendung und Wartung Ihres Geräts mit optimaler Sicherheit zu ermöglichen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben. **Das Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.**

ALLE AUSSTATTUNGSELEMENTE

Federn

Das Überprüfen der Federn ist von essentieller Bedeutung, um Ihre Ausstattung in einem für den Einsatz sicheren Zustand zu halten. Sämtliche Federn von Balanced Body sollten mindestens alle zwei Jahre ausgetauscht werden. Durch bestimmte Umgebungen und bestimmtes Nutzungsverhalten kann sich die Lebensdauer der Federn verkürzen und Sie müssen die Federn möglicherweise häufiger austauschen. Deshalb ist es sehr wichtig, die Federn in regelmäßigen Abständen zu kontrollieren, da abgenutzte oder alte Federn ihre Spannkraft verlieren und eventuell während der Benutzung brechen könnten. Falls eine Feder während der Benutzung bricht, kann dies zu Verletzungen führen.

Lassen Sie die Federn beim Gebrauch nicht unkontrolliert zurückschnellen. Dies führt zu Schäden an den Federn und zu einer Verkürzung von deren Lebensdauer.

Überprüfen Sie die Federn auf Lücken und Knicke (wöchentlich oder monatlich, je nach Häufigkeit der Benutzung). Schauen Sie nach Lücken und Knicken zwischen den Windungen, wenn sich die Feder in Ruheposition befindet. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn die Feder am verjüngten Ende eine schmale Lücke aufweist (eine Lücke kann manchmal im Herstellungsprozess entstehen). Am Federkörper sollten jedoch keine Lücken auftreten. Falls Sie Lücken oder Knicke am Federkörper sehen, stellen Sie die Verwendung ein und ersetzen Sie die Feder umgehend. Siehe **Abb. 1**. Darüber hinaus führt Rost an den Windungen zur Verkürzung der Lebensdauer der Feder. Stellen Sie die Verwendung der Feder sofort ein, wenn Sie während der Überprüfung Rost entdecken.

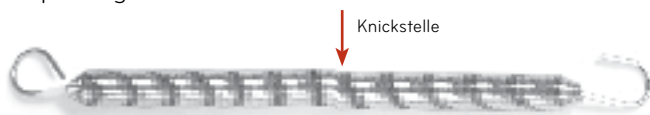


Abb. 1

Schnappverbindungen

Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen (monatlich). Überprüfen Sie nächst die ordnungsgemäße Funktion des Schnapphakens. Wenn sich der Schnapphaken nicht richtig zurückzieht und wieder einschnappt, muss die Feder sofort entfernt und die Schnappverbindung ausgetauscht werden. Die Ösenbolzen können zu übermäßiger Abnutzung der Schnapphaken führen.

Wenn der Haken große Abnutzung aufweist, stellen Sie die Benutzung der Feder sofort ein und rufen Sie Balanced Body an, um die Feder oder Schnappverbindung zu ersetzen. Siehe **Abb. 2**.



Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



Beschädigte Schnappverbindung: übermäßige Abnutzung am Haken.

ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

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

SEILE UND GURTE

Abnutzung an Seilen und Gurten (vierteljährlich). Seile sollten ersetzt werden, wenn durch den Mantel des Seils der Kern sichtbar ist oder die Seile abgeflacht sind. Gurte sollten ersetzt werden, sobald Ausfransungen festgestellt werden. Achten Sie darauf, insbesondere die Abschnitte von Seilen oder Gurten zu überprüfen, die an den Klemmen angebracht sind oder über die Umlenkrollen laufen.

REFORMER

Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich). Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

» Revo-Federstange. Die Haken und den Griff der Federstange auf festen Sitz überprüfen.

Standard-Federstange. Die Muttern der Federstangenhaken auf festen Sitz überprüfen. „Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben“.

Federn untereinander austauschen (vierteljährlich). Sie können die Lebensdauer der Reformer-Federn verlängern, indem Sie vierteljährlich die Federn mit derselben Belastungsgrenze untereinander austauschen. Haken Sie die Federn aus und bringen Sie sie an einer anderen Stelle der Federstange an. So werden die Federn gleichmäßiger abgenutzt.

Ständer an der Außenseite. Holzständer müssen an der Außenseite des Rahmens angebracht werden. Die Ständer können sich im Laufe der Zeit lockern und müssen daher stets auf festen Sitz überprüft werden.

Federn unter dem Schlitten nach unten hin einhaken. Sicherstellen, dass die Federn nach unten hin eingehakt sind. Siehe Abb. 3.



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

Schlitten absichern. Wenn Ihr Reformer nicht verwendet wird, muss der Schlitten mit mindestens zwei Federn an der Federstange abgesichert werden.

Standardeinstellungen. Viele Anwender haben für die Reformer eine „Standardeinstellung“. Am Ende einer Trainingsperiode stellt der Anwender eine vorgegebene Anzahl von Federn auf eine neutrale Spannung ein, stellt die Fußstange auf eine vorbestimmte Höhe und die Seile auf eine vorgegebene Länge ein. Somit steht das Gerät zur nächsten Verwendung bereit und der Schlitten ist durch die Federn abgesichert.

Fußgurtspannung bei Übungen mit Box. Wenn die Box und der Fußgurt verwendet werden, achten Sie darauf, dass der Fußgurt gespannt ist (wobei die Schnappverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. Siehe Abb. 4.



Abb. 4: Gespannter Fußgurt

WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

Reinigung der Schienen und Rollen (wöchentlich). Für eine reibungslose Bewegung des Schlittens und lange Lebensdauer der Rollen empfehlen wir, die Schienen einmal pro Woche abzuwischen.

Die Federn aushaken und die Schienen der gesamten Länge nach mit einem weichen Tuch und Balanced Body Cleaner oder einem milden handelsüblichen Reinigungsmittel wie Fantastik® oder 409® reinigen. Niemals Scheuermittel oder raue Pads verwenden; diese können die Eloxierung der Schienen beschädigen. Zur Reinigung der Rollen halten Sie das Tuch gegen die Rollen, während Sie den Schlitten bewegen. Wenn Sie bei dieser Bewegung

Die **nicht** des Allegro 2 nicht schmieren.

Fußstangenhalterungen (vierteljährlich). Überprüfen Sie bei allen Fußstangen mit Fußstangenhalterungen von Balanced Body, ob die Spitzschraube, die die Fußstangenhalterung mit der Fußstange verbindet, gerade so fest sitzt, dass sich die Halterung

noch problemlos drehen kann. Beim Legacy Reformer muss die Spitzschraube festgezogen werden, um die Fußstangenhalterung zu arretieren.

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

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

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

TRAPEZTISCH (CADILLAC) & TOWERS

Splinte entfernen. Diese Splinte befinden sich in den vertikalen Rohren, mit denen der Trapezrahmen dem Rahmen angepasst wird. Sie müssen sofort nach Abschluss des Zusammenbaus entfernt werden. Nicht entfernte Splinte können Kleidung oder Haut einreißen.



Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapezstisch.

Die Splinte mit einer Zange entfernen. Die Splinte aufheben für den Fall, dass der Tisch zu Transportzwecken auseinandergenommen und wieder zusammengebaut werden muss. Siehe Abb. 5.

Push-Through-Stange (PTS) mit Schiebern. Die PTS bewegt sich vertikal, um sie verschiedenen Anwendern und Übungen anpassen zu können. Die Schieber an den Stangen ermöglichen diese vertikale Bewegung. Stellen Sie sicher, dass sie sauber sind und sich leicht bewegen lassen. Stellen Sie vor Beginn einer Übung sicher, dass die Schieber eine Unebenheit spüren, hat sich Schmutz an der Oberfläche der Schienen oder Rollen angesammelt. Haare und Schmutz aus den Schienen entfernen. Haare können sich um die Rollenachsen wickeln, ansammeln und ein Versagen der Rollen verursachen. Verwenden Sie eine Pinzette, um die Haare von den Rollen korrekt auf die PTS-Bohrungen ausgerichtet und eingerastet sind. Üben Sie Druck nach unten aus, um dies sicherzustellen. Wenn Sie Abnutzungserscheinungen an den zu entfernen.

Schmierung. Niemals Silikon nahe den Rollen oder in die Rollen sprühen – dies könnte das Schmiermittel aus den Lagern ausschwaschen und die Lager zerstören. Sie erhalten Trockensilikon in den meisten Baumärkten und Autozubehörgeschäften. Die Umlenkrollen müssen manchmal geschmiert werden, um ein Quietschen zu beseitigen.

Sprühen Sie ganz kurz Silikonspray oder Teflonspray in die Umlenkrolle. Silikonspray hat keine Ölbasis. Auf Öl basierendes („feuchtes“) Silikon und WD40 sollten nicht verwendet werden, da diese Schmutz anziehen. Nicht zu viel sprühen. Es wird empfohlen, die Seile zu entfernen, damit diese nicht mit Silikon besprüht werden.

Stiften der Schieber feststellen, kontaktieren Sie bitte telefonisch Balanced Body, um Ersatz anzufordern. Die Verwendung der PTS in diesem Zustand kann zu Verletzungen führen.

Wöchentliche Wartung der Push-Through-Stange mit Schiebern. Prüfen Sie, ob die Stifte in den Kolbenknöpfen vorstehen und in die vertikalen Rohre einrasten. Ziehen Sie beide Knöpfe heraus und bewegen Sie die Schieber in eine andere Position. Lösen Sie die Knöpfe vor der nächsten Bohrung und fahren Sie damit fort, das System in Position zu schieben. Sobald sich der Stift des Knopfes über einer Bohrung befindet, fällt er automatisch in die Öffnung. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie die PTS mit Kraft nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Bohrungen fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

Push-Through-Stange (PTS) mit Stift-Einstellung. Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden und bei denen sich der Kopf des Anwenders unter der PTS befindet, verwenden Sie die Einstellung mithilfe von Stiften zusätzlich zum Sicherheitsgurt oder zur Kette. Es wird nachdrücklich empfohlen, den Anwender einzuweisen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

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

Korrekte Anbringung des Sicherheitsgurtes. Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden, muss zur Sicherung der Stange immer der Sicherheitsgurt oder die Kette verwendet werden.

Der Sicherheitsgurt oder die Kette muss sich um die PTS und den Trapezrahmen und nicht durch die Ösenbolzen wickeln. Der Gurt oder die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied und der Rahmen und die Stange sind deutlich stabiler als Ösenbolzen. **Abb. 6.**



Abb. 6: Der Sicherheitsgurt hält die Push-Through-Stange in der 4-Uhr-Position. Der Gurt ist an der PTS und dem Trapezrahmen, nicht an den Ösenbolzen, befestigt.

Hilfestellung durch den Trainer wird dringend empfohlen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

Einstellen der PTS für Übungen mit der PTS unten. Für Übungen mit der PTS unten muss der Sicherheitsgurt so befestigt werden, dass der Winkel der Push-Through-Stange nicht niedriger als die 4-Uhr-Position ist. Dadurch wird die Bewegung der Stange eingeschränkt und verhindert, dass sie mit dem Anwender möglicherweise in Kontakt kommt.

Die Verwendung der 4. Seite der PTS zusammen mit dem Sicherheitsgurt wird dringend empfohlen, um Verletzungen zu vermeiden.

Sanduhrförmige Federhalterungen. Wenn Ihr Stuhl sanduhrförmige Federhalterungen besitzt und die Federn nicht ausreichend von den Halterungen zurückgehalten werden, müssen die Faserunterlegscheiben ersetzt werden (sie sind rötlichbraun eingefärbt).



Abb. 7: Der Sicherheitsgurt hält die Push-Through-Stange in der 4-Uhr-Position. Der Gurt ist an der PTS und dem Trapezrahmen, nicht an den Ösenbolzen, befestigt.



Abb. 8: Faserunterlegscheibe

Abb. 8. Wenn Sie einen sogenannten Balanced Body Split-Step Pedal Chair (Kombi-Stuhl) verwenden, erwägen Sie bitte den Umstieg auf den Cactus Springtree).

REINIGUNG UND WARTUNG DER POLSTERUNG

Reinigung. Sie können die Lebensdauer der Polsterung verlängern, indem Sie sie sauber und frei von Schmutz, Öl und Schweiß halten. Wischen Sie die Polsterung nach jeder Verwendung mit einer milden Seifenlösung ab. Danach mit reinem Wasser nachwischen und mit einem Tuch trocknen.

Desinfizieren. Die Gerätepolsterung ist für antibakteriellen Schutz mit BeautyGard® beschichtet. Für eine zusätzliche Desinfektion bietet Balanced Body die Desinfektionslösung Balanced Body Clean TM an. Die Verwendung anderer Reinigungslösungen (insbesondere solche, die ätherische Öle enthalten) verkürzt die Lebensdauer bestimmter Ausstattungselemente und wird nicht empfohlen.

ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN.

Mit den Fingern Muttern und Schrauben auf festen Sitz überprüfen. Wenn Sie die Mutter oder Schraube mit Ihren Fingern drehen können, ist sie zu locker und muss festgezogen werden. Verwenden Sie dazu zuerst Ihre Finger, indem Sie die Muttern und Schrauben im Uhrzeigersinn drehen. Schieben Sie einen Schraubendreher durch die Ösenbolzen, um diese festzuhalten, während die Muttern festgezogen werden.



Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie weiter festzuziehen. **Abb. 9.**

STÜHLE

Vorsichtig absteigen. Wenn Sie vom Stuhl absteigen, lassen Sie die Pedale langsam und vorsichtig los. Die Pedale nicht zurückschnappen lassen.

Hilfestellung durch Trainer. Wenn der Anwender auf dem Stuhl steht, sitzt oder liegt, besteht erhöhte Sturzgefahr. Besonders Übungen im Stehen können gefährlich sein. Die Hilfestellung durch einen Trainer macht diese Übungen sicherer.

Es wird empfohlen, zu überprüfen, ob die Stifte vorstehen und korrekt in die vertikalen Rohre einrasten. Um ihre Funktion zu überprüfen, ziehen Sie zunächst beide Knöpfe heraus und bewegen Sie die Schieber in eine andere Position. Lösen Sie die Knöpfe vor der nächsten Bohrung und schieben Sie das System weiter. Sobald sich der Stift des Knopfes über einer Bohrung befindet, fällt er automatisch in die Öffnung. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie die PTS mit Kraft direkt nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Bohrungen fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

GERÄTEPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

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

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

WARTUNGSPLAN

Vollständige Ausstattung	Tag	Wo.	Mo.	Quart.
Federn auf Lücken & Knicke prüfen		✓	✓	
Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen			✓	
Schrauben & Muttern auf festen Sitz überprüfen			✓	
Reformatoren				
Rollen und Schienen reinigen		✓		
Haken/Ösenbolzen der Federstange überprüfen				✓
Federn untereinander austauschen				✓
Seile/Gurte überprüfen				✓
Fußstangenhalterungen überprüfen				✓
One-Step-Federstangen überprüfen				✓

ERSATZTEILE

Wenn Sie Ersatzteile bestellen möchten oder Fragen haben, erreichen Sie uns telefonisch wie folgt:

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

Vereinigtes Königreich: 0800 014 8207

Andere Regionen: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-Mail: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

[Klicken Sie hier](#) für **Balanced Body Patent Data**.

PODCASTS FÜR MONTAGE UND WARTUNG

Sie können unsere Bibliothek mit Zusammenbau- und Wartungsvideos unter www.pilates.com/podcasts abrufen.

Montage von Balanced Body® Rialto Reformer™



ERSATZTEILLISTE

DESCRIPTION	PART NO	QTY
Rote Federn	SPR9070	3
Blaue Feder	SPR7071	1
Grüne Feder	SPR9293	1
Soft-Touch-Schleifen (Paar)	101-036	1
Seile (Paar)	210-070	1
Schlittenverlängerungsstopper	200-211	1
Sitzkasten lite	108-350	1
Steigrohr	620-060	1
Schulterstützen-Set mit Drehregler	620-059	1
Fixierende Fußschlaufe	16021	1
Fertig montierte Keilrolle	15904	2
Motage von Fußbügel	620-081	1
Schwarzer Distanzhalter	620-073	2
Silberne Unterlegscheibe	GEN9203	2
Ansatzbolzen	GEN7541	2
5/16-Zoll Inbusschlüssel	GEN9050	1
5/32-Zoll Inbusschlüssel	GEN9282	1

INSTALLATION VON SCHLITTEN

1. Drehen Sie den Schlitten um und reinigen Sie sowohl die Räder als auch die gesamte Länge der Schienenflächen im Rahmen. Setzen Sie den Wagen vorsichtig in den Rahmen ein, wobei die Kopfstütze vom Ende der Standplattform weg zeigt.

BEFESTIGEN SIE DIE FEDERN AN DER UNTERSEITE DES SCHLITTENS

2. Lokalisieren Sie die Halterung mit fünf Schlitzten unter dem Schlitten. Haken Sie die Federn in die Schlitzte ein. Der Haken sollte nach unten zeigen. Die Federn sollten durch die Nylonbandschleife geführt werden. Sehen Sie Abbildung A.



Abb. A

INSTALLIEREN SIE RISER TOWER (STEIGERTURM)

3. Riser Tower (Steigerturm) wird mit vormontierten Rollen geliefert. Führen Sie jedes Ende des Steigerturms durch das Loch in den Füßen im Kopfende des Reformers. Der Steigerturm sollte durch die Füße gehen und in der vorbestimmten Höhe anhalten. Sichern Sie den Steigerturm, indem Sie die obere Stellschraube in jedem Fuß mit dem mitgelieferten 5/32-Zoll Inbusschlüssel festziehen. Sehen Sie Abbildung B.

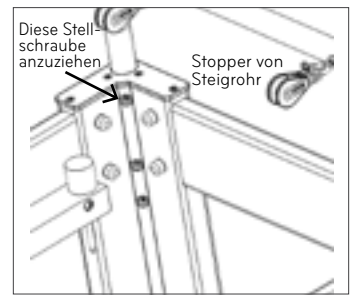


Abb. B

INSTALLIEREN SIE DIE SCHULTERRÜCKEN

4. Schulterstützen werden mit einer schwarzen Gewindeschraube montiert. Platzieren Sie die Schulterstützen in die Kerbe am Kopfende des Schlittens und fädeln Sie die schwarze Schraube ein. Sehen Sie Abbildung C.

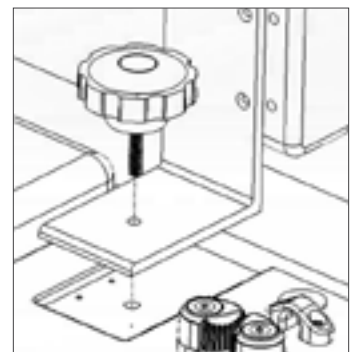


Abb. C

Hinweis: Damit die Schulterstützen vollständig gesichert sind, muss die Schraube fest eingeschraubt werden.

Hinweis: Die Schulterstützen können in zwei Positionen montiert werden. Eine Position ist breiter und bequemer für breite Schultern. Tauschen Sie die linke und rechte Schulterstütze aus, um zwischen Standard- und erweiterte Konfigurationen zu wechseln.

BEFESTIGEN SIE DIE SEILE

5. Um die Seile zu befestigen, müssen Sie zuerst mindestens eine Schlittenfeder an der Federleiste einrasten lassen, um den Schlitten in Position zu halten. Rollen Sie die Seile ab und trennen Sie sie. Befestigen Sie eine Baumwollschleifen am Ende jedes Seils und hängen Sie die Schleifen an den Schulterstützen auf. Befestigen Sie das andere Ende jedes Seils durch eine Seilrolle und wieder in die Fockshotbelegklemmen am Schlitten, um die Länge einzustellen.

Achten Sie darauf, dass Sie die schwarzen Augenbänder auf beiden Seiten der Fockshotbelegklemmen

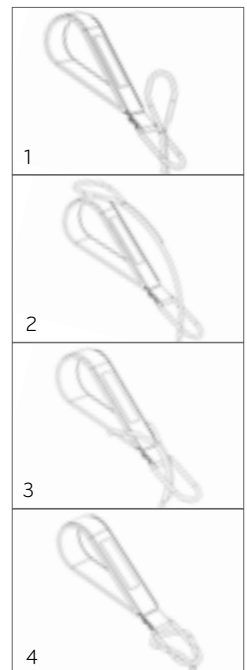


Abb. D



durchgehen, wie es in Abbildung D gezeigt wird. Schieben Sie das Seil immer fest in die Klemmen, um eine gute Griffbarkeit zu gewährleisten.

INSTALLIEREN SIE FUSSBÜGEL

Die Installation kann von einer Person durchgeführt werden. Es ist jedoch einfacher und sicherer, je eine Person auf jeder Seite zu haben.

6. Heben Sie den Fußbügel mit einer Rastnut der Abdeckung des Fußbügels von der Trägerplatte auf. Während Sie den Kolbenlenkarm zusammendrücken, führen Sie den Fußbügel über die Außenseite der Drehzapfenplatten. Abb. E

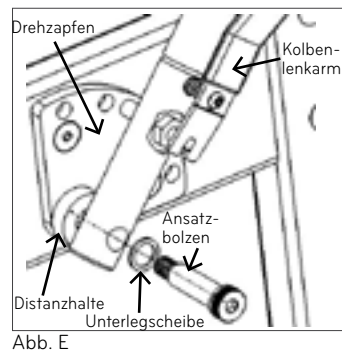


Abb. E

7. Richten Sie jeden Stift von Fußbügel mit demselben Loch in jeder Drehplatte aus. Während Sie den Fußbügel noch abstützen, lösen Sie den Kolbenlenkarm, um die Drehplatte zu greifen. Stellen Sie sicher, dass die Stifte auf beiden Seiten eingerastet sind. Sehen Sie Abbildung E als Referenz
8. Schwenken Sie leicht den Fußbügel, bis das große Loch an der Unterseite des Fußbügels mit dem verbleibenden Loch in der Drehplatte ausgerichtet ist. Schieben Sie den Ansatzbolzen mit einer Unterlegscheibe durch das große Fußbügelloch. Der schwarze Abstandshalter verläuft durch den Bolzen und zwischen der Fußstange und der Drehplatte. Die Plastikseite des Abstandshalters sollte zum Fußbügel zeigen. Schrauben Sie dann die Schulterschraube mit dem großen Inbusschlüssel (5/16 – Zoll) so fest wie möglich in die Zapfenplatte. Wiederholen Sie es auf der anderen Seite. Sehen Sie Abbildung E als Referenz.

INSTALLIEREN SIE DEN FEDERBALKEN

9. Der Federbalken wird mit der entsprechenden Hardware geliefert. Installieren Sie es mit den Haken nach oben in die Zahnräder unter der Fußstange. Sehen Sie Abbildung F.

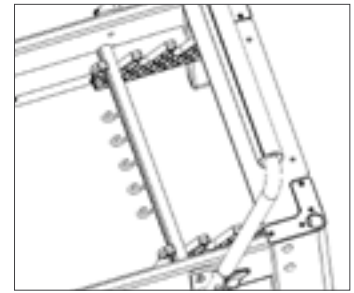


Abb. F

REINIGUNG UND WARTUNG

Reinigung

Reinigen Sie alle Hautkontaktteile nach jedem Gebrauch, einschließlich Schlitzen, Schulterstützen, Kopfstütze und Fußbügel. Verwenden Sie eine Lösung aus einer weichen Seife und Wasser. Gründlich trocknen.

BB-Polstermittel haben einen eingebauten antimikrobiellen / antibakteriellen Schutz. Verwenden Sie für leichte Verschmutzungen eine Lösung von 10% Haushalts-Spülmittel mit warmem Wasser, das mit einem weichen, feuchten Tuch aufgetragen wird. Bei Bedarf kann auch eine Lösung aus flüssigem Reinigungsmittel und Wasser mit einer weichen Bürste angewendet werden. Bei stärkeren Verschmutzungen wenden Sie sich bitte an die technische Unterstützung von Balanced Body. Radspuren und Räder sollten regelmäßig mit einem Tuch gereinigt werden, um sicherzustellen, dass der Schlitten ruhig und leise fährt.

Hand- und Fußbänder regelmäßig waschen. In den Kopfkissenbezug legen, im Schonwaschgang waschen und an der Luft trocknen lassen.

Wenn Sie Fragen zur Reinigung haben, wenden Sie sich bitte an die technische Unterstützung von Balanced Body.

Schmierung und Einstellung

Seilrollen regelmäßig mit Silikonspray schmieren. Vorsicht vor übermäßigem Sprühen. Verwenden Sie niemals "nasse" Schmiermittel wie WD40 oder Öl.

BEI FRACHTSCHÄDEN

Bei Frachtschäden stellen Sie sicher, dass Sie das gesamte Verpackungsmaterial behalten. Bitte rufen Sie Vertreter von Balanced Body innerhalb von 3 Tagen an.

GIBT'S FRAGEN?

Bitte wenden Sie sich an den technischen Benutzerdienst von Balanced Body unter 1-800-PILATES (USA) oder + 1-916-388-2838 (International).

SICHERHEIT & WARTUNG

SICHERHEIT

Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Rialto Reformer alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Rialto Reformer über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie den Rialto Reformer nur auf einer ebenen Stellfläche.
- » Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Wird der Rialto Reformer nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Rahmen verbunden bleiben.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Rialto Reformer fernhalten.
- » Sollten Sie Schmerzen, Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, sofort das Training abbrechen.
- » Nicht auf die Fußstange stellen.
- » Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn eines Trainingsprogramms.
- » Stellen Sie den Rialto Reformer nicht ohne Rollensatz aufrecht hin.

WARTUNG

- » Je nach Häufigkeit der Verwendung sollten die Federn für ein oder zwei Jahre (3000 Stunden) betriebssicher sein. Alle Federn austauschen, die geknickt oder verbogen sind oder im Ruhezustand Abstände aufweisen.
- » Für das Auswechseln der Seile siehe die Anleitungen auf der Unterseite des Schlittens. Dazu wird der Reformer auf eine Seite gelegt (bitte legen Sie zu diesem Zweck eine Pilatesmatte neben den Reformer, um die Oberfläche zu schützen), oder auf einem Ende aufgestellt, wenn Sie Transportrollen besitzen.
- » Entfernen Sie Haare und Schmutz von den Rollenachsen. Schmutz kann Druck auf die Lager ausüben und zu deren Verschleiß führen. Wenn die Lager Geräusche verursachen, sofort ersetzen. Sonst ist keine Wartung an den Lagern erforderlich. Reparieren Sie Risse in der Polsterung mithilfe eines Reparatur-Kits, das in Autozubehörgeschäften erhältlich ist, oder lassen Sie die Reparatur vor Ort vornehmen.
- » Wenden Sie sich zwecks anderer oder neuer Polsterungsoptionen an Balanced Body. Ersatzpolsterung erhalten Sie bei Balanced Body.
- » Alle Schrauben und Bolzen überprüfen und nachziehen. Fehlende Schrauben, Arretierstifte oder andere Teile sofort ersetzen.
- » Überprüfen Sie die Bolzen der Fußstange monatlich, um deren festen Sitz zu gewährleisten.

REINIGUNG

Wischen Sie die Schlittenpolsterung, Kopfstütze, Fußstange und Schulterstützen nach jeder Verwendung mit einem weichen Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung ab. Halten Sie Schiene und Rollen von Staub und Schmutz frei. Reinigen Sie den Rahmen mit einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung. Halten Sie die Seile und Federn von Staub frei. Die Baumwollschlaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

HINWEIS: DIE KOMPONENTEN VON FUSSLEISTE, WAGEN, ROLLEN ODER SCHIENEN DÜRFEN NICHT GEFETTET ODER GESCHMIERT WERDEN. Bei Problemen oder Fragen kontaktieren Sie bitte den technischen Support von Balanced Body. Die Zugabe von Fett oder Schmiermittel kann zur Folge haben, dass die Komponenten nicht mehr sicher einrasten und unsicher werden.

Fragen? Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international) oder über info@pilates.com.

Reformer ÜBUNGEN

DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSaufbau

Stufe: Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

Wiederholungen: gibt an, wie oft ein bestimmter Bewegungsablauf durchgeführt wird.

Federn: gibt an, wie viele Federn für eine Übung angebracht sein sollen.

Fußbügel: gibt die ordnungsgemäße Stellung des Fußbügels bei einer Übung an.*

Kopfstütze: gibt die ordnungsgemäße Stellung des Kopfstütze bei einer Übung an.*

FUSSÜBUNGEN, ALLE STUFEN

10 Wiederholungen Federn: 2 – 4 Federn

Fußbügel: mittig oder hoch / Kopfstütze: oben

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen in neutraler Wirbelsäulenposition
- » Beckenstabilität
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Kreislauf
- » Isolierung – lösen unnötiger Spannungen in Oberkörper und Hüften

Vorsicht bei

Empfindlichen Fußgelenken, Knien, Hüftbeugeproblemen, Stauchungen der Wirbelsäule

Ausgangspositionen

Legen Sie sich in Rückenlage auf dem Schlitten, Füße auf dem Fußbügel, Beine hüftbreit auseinander.

Fersen

Die Fersen sind auf dem Fußbügel. Drücken Sie sich ab und danach wieder zurück in Ausgangsposition.

Zehen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, Fersen leicht angehoben. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Klammerfuß

Die Fußballen um den Fußbügel legen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Pilates V

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, nach außen gedreht, leicht entlastet, Fersen zusammen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Beugen / Relevé

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, parallel, die Beine sind durchgedrückt. Fußsohle nach vorne drücken, Fußsohle nach hinten ziehen, Knie beugen, dann zurück in die Ausgangsposition drücken.

Schlaufen: gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.*

Schwerpunkt der Übung gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.

Vorsicht bei: weist auf die körperliche Verfassung des Anwenders hin, die ihn/sie einschränkt oder gar ganz von der Übung ausschließt. Die Übungen müssen dann evtl. auf diese Personen angepasst werden.

Vorgaben: Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.

Ausgangsposition: gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

* Falls anwendbar



Fersen



Zehen



Klammergriff



Pilates V



2. Position

- » Die Fersen liegen jeweils außen am Fußbügel, leicht nach außen gedreht. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

Auf-der-Stelle-Laufen

- » Die Fußballen sind auf dem Fußbügel. Eine Ferse nach hinten ziehen, das andere Knie beugen. Beine abwechselnd 20 – 50 mal wiederholen.

STREITWAGEN, STUFE 1

10 Wiederholungen **Federn: 1 – 2**
Fußbügel: kein **Schlaufen: kurz**

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Zurücklehnen / Einatmen beim Aufrichten, oder umgekehrt.
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt
- » Entspannte Hüftbeugemuskeln

Vorsicht bei: Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

Vorgaben: Bequeme Wirbelsäulenbeugung möglich

Ausgangsposition

Mit Blick zu den Seilen hinsetzen. Die Knie gebeugt. Die Schlaufen in den Händen halten, dabei die Arme gerade mit lockerem Ellenbogen halten.

Standardübung

Schlaufen mit gerader Armhaltung festhalten. Vorwärts rollen, mit geradem Oberkörper zurücklehnen, zurückrollen und dabei die Wirbelsäule leicht wieder vorbeugen.

Schiefe Variante

Die Knie zur einen Seite und den Rumpf zur anderen Seite drehen, zurücklehnen, danach Körperdrehung umkehren und aufrichten.

Varianten der Armübungen

Lehnen Sie sich bis auf den Rücken auf dem Schlitten zurück und führen Sie dabei 3 Bizeps-Curls oder 3 Hebungen des Deltamuskels durch. Danach richten Sie sich wieder auf.

„HUNDRED“, ALLE STUFEN

10 Sätze **Federn: 1 – 3**
Fußbügel: kein **Schlaufen: normal** **Kopfstütze: oben**

Schwerpunkt der Übung

- » Stoßweise Atmung – Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei: Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

Vorgaben: „Hundreds“ auf der Matte

Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90° Winkel, die Hände umfassen die Schlaufen. Die Arme zur Decke strecken.



Stufe 1

Die Knie bilden einen 90° Winkel. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

Stufe 2

Die Beine zeigen geradewegs zur Decke. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

Stufe 3

Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Beine werden zur Decke gestreckt und danach wieder mit flachem Rücken auf der Matte abgelegt. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

KOORDINATION, STUFE 2

6 Wiederholungen Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein Schlaufen: normal Kopfstütze: oben

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Am Startpunkt einatmen, am Endpunkt ausatmen. Beim Einatmen öffnen/schließen, beim Ausatmen zurück in Startposition.
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Adduktoren
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

Vorgaben

„Hundreds“ auf der Matte oder dem Reformer

Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90°-Winkel, Hände umfassen die Schlaufen, die Ellenbogen bilden einen 90°-Winkel und die Oberarme liegen auf dem Schlitten.

Standardübung

Beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten in die Hundreds-Position greifen die Arme zur Seite. Die Beine öffnen und schließen. Zuerst die Knie beugen, danach Kopf ablegen und mit den Armen wieder zurück in die Ausgangsposition.

ENTGEGENGESETZTES BAUCHMUSKELTRAINING, STUFE 4

10 Wiederholungen Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein Schlaufen: normal

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – zum Anziehen der Knie ausatmen, einatmen beim Entlasten
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Iliopsoas-Muskels
- » Koordination von Iliopsoas und Abdomen (Bauchmuskulatur)
- » Angedrückte Wirbelsäule
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

Vorgaben

Roll-up auf der Matte, starke Bauchmuskulatur, in der Lage die Wirbelsäule angedrückt zu halten.

Ausgangsposition

Gehen Sie in Rückenlage mit angedrückter Wirbelsäule und Gesicht zu den Seilen. Die Knie sind um 90° angewinkelt. Die Schlaufen sind um die Knie. Der Kopf wird durch die Hände unterstützt, die Ellenbogen sind breit.



Standardübung

Wirbelsäule angedrückt halten, Bauchmuskeln herausdrücken und die Knie mehr als 90° heranziehen bei gleichzeitiger Beugung des Rumpfes und Anheben des Kopfes. Beine wieder ablegen und Wirbelsäule angedrückt halten.

Schräge Variante

Rumpf nach rechts drehen, mit der linken Hand das rechte Knie erfassen. Das Knie beim Übergriff des Armes zur Brust ziehen (4 – 8 mal auf einer Seite wiederholen, danach wechseln).

BAUCHMUSKELTRAINING, KNIEND, STUFE 1-2

10 Wiederholungen Federn: 0 – 2
Fußbügel: kein Schlaufen: kein

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Beim Anziehen der Knie ausatmen, zur Rückkehr in die Ausgangsposition einatmen
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stabilität der Schulterblätter

Vorsicht bei

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksproblemen, Unvermögen sich hinzuknien

Vorgaben

Auf „allen Vieren“ (auf Knien und Händen abgestützt) mit durchhängendem Rücken (Hohlkreuz) auf der Matte (Bauchmuskelübung „schwängere Katze“)

Ausgangsposition

Auf allen Vieren kniend mit Blick zu den Riemen und den Händen an den Rahmenkanten.

Standardübung (flacher Rücken)

Die Knie sind gegen die Schulterstützen gedrückt und der Blick ist zu den Riemen gerichtet. Die Wirbelsäule in neutraler Position parallel zum Boden halten. Den Schlitten durch Beugen der Hüften in Richtung Kopf ziehen.

Variante – Schräg 1

Beide Hände so auf den Rahmen legen, dass der Rumpf seitlich gebeugt und gedreht werden kann während die Hüften so starr wie möglich bleiben. Beiden Beine bei immer größer werdenden Rumpfbewegungen heranziehen.

Variante – Einbeinig 1

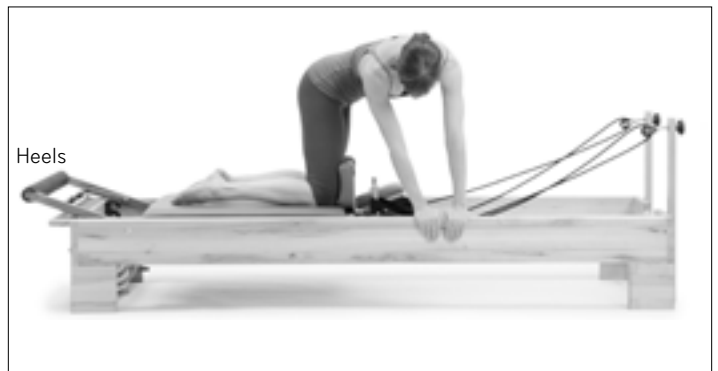
Ein Bein vom Schlitten abheben und hinter die Kniekehle des anderen Beines legen, Schultern dabei so starr wie möglich halten. Bein bei gerader Rückenposition ranziehen



Ausgangsposition, mit Blick auf die Riemen



Gerader Rücken



Schiefe Variante 1

FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 Wiederholungen

Einstellung: 2 Federn

Fußbügel: beliebig

Schlaufen: normal

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- » Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren
- » Bein- und Hüftausrichtung
- » Bewegungsspielraum der Hüfte

Vorsicht bei

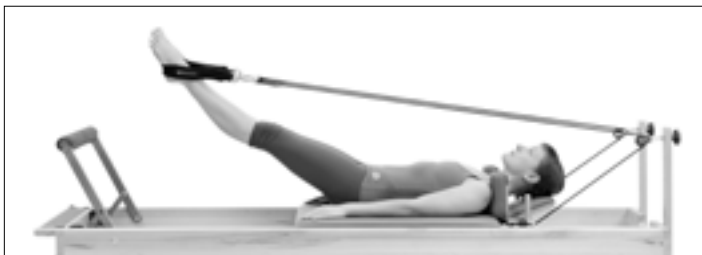
Verletzungen des Hüftbeugemuskels, eingeschränkter Beweglichkeit der Kniesehnen, Rückenverletzungen, schwacher Bauchmuskulatur

Vorgaben

Adäquate Beweglichkeit der Kniesehne, Fähigkeit den Rücken zu stabilisieren, „Hundreds“

Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen



Beinsenker

Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.



Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht im Magic circle oder mit Ball zwischen den Beinen.

Beinschere

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine zur Seite hin spreizen und wieder zusammenführen.

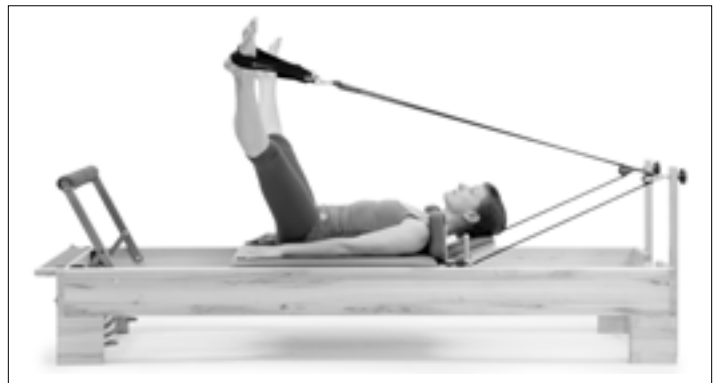


Varianten: Die Beine bleiben oberhalb der Hüften, bei der Schlittenbewegung bewegen sich die Beine in Richtung Fußbügel (V).

Beinkreisen

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine kreis- oder D-förmig abwärts bewegen, danach in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht, oder mit den Knien in den Riemen



BOX LANG- ARMÜBUNGEN, STUFE 1

4 – 8 Wiederholungen Federn: 1 – 2 Federn

Box: längs Schlaufen: normal

Fußbügel: unten oder ganz ohne

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Hüftknochen auf der Matte
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Trizeps, Latissimus, unteren Trapezius und oberen Rückenbereichs
- » Kopf in geradliniger Haltung
- » Platzierung des Schulterblattes
- » Bein- und Rumpfausrichtung

Vorsicht bei

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksverletzungen, Rückenbeschwerden

Vorgaben

- » Fähigkeit nach vorne übergeneigt zu liegen.
- » Ziehen der Seile/Riemen (Stufe 1 und 2)

Ausgangsposition

Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen. Dabei liegt die Brust noch vor der vorderen Kante des Kastens. Fußbügel ist abgeklappt. Blick zu den Seilen. Seile fest umfasst.

Abwärtsbewegung der Arme

Seile entlang der Schlittenkanten in Richtung Hüften ziehen.

Arme auswärts

Seile mit nach außen gestreckten Armen in Richtung Hüften ziehen.

Anhebung des Oberkörpers

Seile entlang der Schlittenkanten ziehen und dabei den Oberkörper aufrichten.

Trizepsdrücken

Seile entlang der Schlittenkanten ziehen, Ellenbogen an der gleichen Stelle halten und dabei beugen und strecken.

COBRA, (STUFE 2)

Ausgangsposition:

Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen. Gesicht zeigt in Richtung Fußbügel (mittig oder unten). Hände umfassen den Bügel.

Arme durchdrücken:

Dann die Arme in Richtung Bügel einknicken und danach wieder hochdrücken. Den Rumpf dabei wieder so hochdrücken, bis er gerade ist. Ellenbogen beugen.



Ziehen der Riemen/Seile



Ziehen der Riemen/Seile mit Anhebung des Oberkörpers



Cobra

BOX LANG - SCHWAN, STUFE 4

4 Wiederholungen Federn: 2 Box: längs
Fußriemen Fußbügel: kein

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung - veränderlich
- » Anhebung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Rückenstreckmuskulatur
- » Stärkung der Gesäßmuskeln und Kniesehnen
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei

- » Rückenbeschwerden, Knieproblemen, Männer brauchen evtl. eine Polsterung

Vorgaben

- » Swan auf der Matte, Swan Dive, Rückendehnung an der Ladder Barrel

Ausgangsposition

- » Nach vorne über gebeugt mit den Hüften auf der Kante des längs platzierten Kastens liegen, die an der Fußbügelseite liegt. Die Fußballen sind am Rahmen, die Beine gerade mit leicht auswärts gedrehten Füßen, die Arme in Position 2.

Variante 1

- » Rumpf bei gleichzeitiger Beugung der Knie aufrichten
- » Beine wieder strecken und in Ausgangsposition zurückkehren.

Variante 2

- » Mit gebeugten Knien beginnen. Beine strecken und Rumpf der Länge nach vom Kasten abheben. Die Knie beugen und Rücken strecken. Die Beine strecken und schweben, danach in Ausgangsposition zurückkehren.



BOX KURZ - BAUCHMUSKELÜBUNGEN, ALLE STUFEN

6 Wiederholungen Federn: 4 - 5 Box: quergelegt (kurz)
Riemen: Fußriemen Stab in der Hand

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung - einatmen/vorwärts, ausatmen/rückwärts, oder umgekehrt
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Rückens
- » Beweglichkeit des Rückens

Vorsicht bei

Rücken-, Hals-, und Schulterverletzungen, Osteoporose

Vorgaben

Reformer Streitwagen-Übung, Cadillac Abrollübung des Rückens

Ausgangsposition

Sitzend auf dem Querkasten mit Blick zum Fußbügel. Füße sind unter den Fußriemen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Standardübung

In einem großen Bogen nach hinten lehnen und wieder aufrichten.

Schiefe Variante

In einem großen Bogen nach hinten lehnen, Rumpf zu jeder Seite hin drehen und wieder aufrichten.



BECKENLIFT, STUFE 2

6 Wiederholungen **Federn: 2 – 3** **Kopfstütze: unten**

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/aufwärts, einatmen/abwärts, ausatmen/vorgleiten, einatmen/zurückgleiten
- » Stärkung der Kniesehnen und der Gesäßmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei

- » Rückenproblemen, eingeschränkter Beweglichkeit der Knie, eingeschränktes Aufrichtvermögen mit Halswirbelproblemen.

Vorgaben

- » Beckendrucker auf der Matte

Ausgangsposition

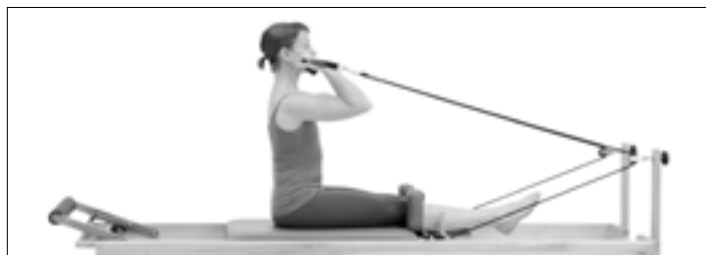
Flach auf dem Rücken liegend. Fußballen oder Fersen sind auf dem Fußbügel. Beine sind parallel oder die Füße haben eine V-Form. Die Hüften sind nach außen gedreht.

Standardübung

Becken vom Schlitten abheben. Zurückdrücken. Hüften bleiben dabei auf einer Höhe. Schlitten zurückschieben. Hüften absetzen.

Beinpositionen

- » Beine parallel, Fersen unter den Gesäßknochen
- » Beine parallel mit geschlossenen inneren Schenkelpartien
- » Beine sind in der Pilates-V-Position mit geschlossenen Fersen
- » Fersen rahmenbreit auseinander und nach außen gedrehten Hüften



ARMÜBUNGEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen **Federn: 1-2**

Box: längs, quer oder keine

Schlaufen: sehr kurz, kurz oder normal

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Stärkung des Bizeps, Trizeps, Pektoralis und Deltamuskels
- » Stabilisierung der Schulterblätter
- » Stabilisierung der Rumpfes
- » Sitzhaltung

Vorsicht bei

- » Handgelenks-, Arm- oder Schulterproblemen, Rückenproblemen mit eingeschränkter Sitzfähigkeit

Vorgaben

- » Keine
- » Sitzvarianten für alle Übungen
- » Auf dem Schlitten sitzend, Beine überkreuzt, Beine gerade oder kniend mit dem Gesäß auf den Füßen.
- » Übungen mit Blick zu den Seilen

Bizeps

Die ganz kurzen Schlaufen festhalten, Ellenbogen beugen um die Seile zu den Schultern zu ziehen.

Trizeps / hinterer Deltamuskel

Schlaufen in den Händen halten. Die Arme sind gerade. Die Seile bis auf Höhe der Hüften ziehen und die Arme im Takt zurückschwingen lassen.

Ein Tablett reichen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Der Ellenbogen ist gebeugt. Nun nach vorne greifen, Arme strecken, Arme seitlich mit den Handflächen nach oben zeigend öffnen und zurückführen.



Einen Baum umarmen



Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Die Arme zur Seite bewegen. Der Ellenbogen ist entspannt. Die Arme so führen, dass sich die Fingerspitzen berühren



STEHEN, STUFE 1 - 3

8 Wiederholungen **Federn: 0 – 1 Feder** **Standfläche**
Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/ spreizen, einatmen/ zusammenführen
- » Stärkung der Adduktoren und der Abduktoren
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Standausrichtung
- » Gleichgewicht

Vorsicht bei

- » Gleichgewichtsproblemen

Vorgaben

- » Keine

Ausgangsposition

- » Ein Fuß steht auf dem Rahmen oder auf der Standfläche, während der andere Fuß auf dem Schlitten steht. Der Blick ist zu den parallel zum Reformer befindlichen Seitenwänden gerichtet. Ein Fuß steht auf dem Rahmen und der andere steht auf dem Schlitten. Für die parallel durchzuführende Übung den Rahmen nutzen. Die Standfläche für die Übung mit den Drehungen nach außen nutzen.

Standardübung

- » Beine spreizen und wieder zusammenführen.
- » Der Blick ist dabei seitlich zum Reformer gerichtet.
- » Beine gerade, parallel, stellte sich heraus
- » Beine gebogen, parallel, ausgeschlagen



Reformer mit Tower (Turm)

WICHTIG:

Dieses Anweisungshandbuch richtet sich an medizinische Fachkräfte und Fitnessexperten oder Personen mit Erfahrung in der Verwendung dieses Geräts. Wenn es eine Frage bezüglich der Angemessenheit einer bestimmten Bewegung gibt, wenden Sie sich bitte an eine(n) zugelassene(n) Facharzt/ Fachärztin.

EINLEITUNG

Der Tower wurde so konzipiert, dass er die meisten Funktionen von Trapeze Table (Trapeztisch) in einem kleineren Format und zu einem günstigeren Preis beinhaltet. Es kann als Option mit neuen Geräten bestellt werden oder es ist möglich, es danach in Sonderausstattung zu bestellen. Der Tower ist eine ideale Ergänzung zu einem Reformer für kleine Studios und Kliniken. Die Vorteile eines Reformers und eines Towers sind erforderlich. **Das folgende Anweisungshandbuch beschreibt die Funktionen und Übungen für den Rialto Reformer und den Tower.**

BESONDERE EIGENSCHAFTEN VON BALANCED BODY TOWER

Der Tower wird an den Füßen des Reformers befestigt. Augenschrauben im tower bieten Befestigungspunkte für Federn. Schleifen, Griffe oder eine hölzerne Roll-Down-Bar (hinunterrollender Gurt) kann an den Federn befestigt werden, um eine Vielzahl von Übungen zu ermöglichen. Der Tower hat auch eine befestigte Durchsteckstange wie am Trapeztisch.



Federbefestigungspunkte

Der Turm verfügt über 29 Federbefestigungspunkte, die eine Vielzahl von möglichen Übungen ermöglichen und eine unbegrenzte Einstellbarkeit bieten. Jede Stütze hat 6 Ösenbolzen auf der Vorderseite und 6 auf der Rückseite, so dass die Benutzer Übungen von beiden Seiten des Turms ausführen können.

Zusätzlich sind am Turm zwei Ringschrauben unterhalb der Umlenkrollen angebracht, um eine tiefe Position zu schaffen. Zwei Ringschrauben sind an den Seiten des Kreuzstücks des Turms angebracht und einer ist in der Mitte des Kreuzstücks befestigt. Gemeinsame Federbefestigungspunkte sind unten und in jeder Übungsbeschreibung aufgeführt.

Um die Spannung der Federn für einen bestimmten Benutzer einzustellen, bewegen Sie den Befestigungspunkt weiter vom Benutzer weg, um die Feder schwerer zu machen, oder bewegen Sie sie näher zum Benutzer, um sie leichter zu machen.

- » **Niedrig:** Die Federn werden an den Ösenbolzen unten am Reformer-Rahmen befestigt.
- » **Mitte:** Die Federn werden am vierte Ösenbolzen von unten befestigt.
- » **Hoch:** Die Federn werden an den oberen Befestigungspunkten auf beiden Seiten des Querträgers am oberen Teil des Tower befestigt.

Tower Springs (Federn)

Der Tower wird mit 4 Federsätzen wie folgt geliefert:

2 SÄTZE - KURZE FEDERN

- » Gelb – Leicht
- » Blau - Mittel

2 SÄTZE - LANGE FEDERN

- » Gelb – Leicht
- » Lila - Mittel

SICHERHEIT

Es ist sehr wichtig, dass der Trainer anwesend ist und Erkennen des Benutzers, wann immer die Push-Through-Leiste verwendet wird. Die Push-Through-Leiste sollte niemals so tief eingestellt werden, dass sie auf einen Benutzer trifft, der darunter liegt. Der Sicherheitsgurt muss immer verwendet werden, wenn die Durchsteckstange von unten gefedert wird. Der Sicherheitsgurt muss so eingestellt werden, dass der Winkel der Durchsteckstange von der Seite gesehen nicht niedriger als die Vier- oder Acht-Uhr-Position ist und den Benutzer nicht berührt, sollten seine Füße von der Stange rutschen.

Wie man Ihren Reformer mit dem Turm installiert

BEVOR SIE MIT DER MONTAGE BEGINNEN

Diese Anleitung enthält eine Teileliste. Bitte verwenden Sie diese Liste, um sicherzustellen, dass Sie alle notwendigen Teile für die Installation haben. Wenn Sie ein Teil vermissen, wenden Sie sich bitte an unseren Benutzerdienst unter 1-800-PILATES (1-800-745-2837).



ERFORDERLICHE WERKZEUGE (IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

- » 3/16-Zoll Inbusschlüssel (GEN 8320)
- » 5/32-Zoll Inbusschlüssel (GEN 9280)

ERSATZTEILE FÜR TOWER

BESCHREIBUNG	TEILNR.	MENGE
Turm	620-093	1
Einzelne Baumwollschleifen (Paar)	101-005	1
Roll-Down-Bar	607-126	1
UV - Sicherungsband	210-058	1
Gelbe Traps kurze Federn	SPR9002	2
Blaue Traps leichte Federn	SPR9004	2
Gelbe Traps lange Federn	SPR9006	2
Lila Traps mittlere Federn	SPR9461	2

1. Lösen Sie am Kopfende des Reformers die oberen Stellschrauben in jedem Fuß mit einem 5/32-Zoll Inbusschlüssel um 3-4 Umdrehungen. Nehmen Sie nun den Zusammenbau von Riser Tower (Steigerturm) vom Reformer ab und legen Sie ihn zur Seite.
2. Entfernen Sie die Stellschraube mit einem mitgelieferten 5/32-Zoll Inbusschlüssel aus dem unteren Loch in jedem Fuß am Kopfende des Reformers. Setzen Sie diese beiden Stellschrauben zur Seite. Sie werden weiter verwendet, um den Turm nach der Installation festzuziehen. Entfernen Sie die Stopperschraube mit dem mitgelieferten 3/16-Zoll Inbusschlüssel aus der mittleren Position in jedem Fuß am Kopfende des Reformers. Schrauben Sie die Stopperschraube in das untere Loch in jedem Fuß und ziehen Sie diese Schraube fest. Siehe Abbildung A.

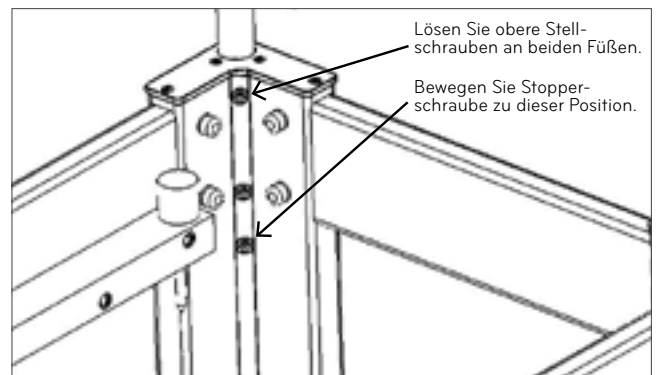


Abb. A

3. Rialto Tower wird mit vormontierten Rollen und Push Thru Bar geliefert. Entfernen Sie den Turm aus der Box und legen Sie ihn vorsichtig in die Löcher in den Füßen im Kopfende des Reformers. Stellen Sie sicher, dass die Schleife auf dem Turm zeigt vorwärts, in Richtung des Schlittens. Sehen Sie Abbildung B. Der Turm setzt auf der in Schritt 2 installierten Stopperschraube fest.

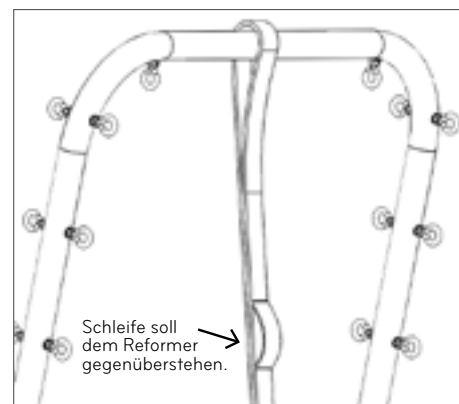


Abb. B

4. Setzen Sie nun die Stellschrauben von Schritt 2 mit dem 5/32-Zoll Inbusschlüssel in das mittlere Loch in jedem Fuß ein. Ziehen Sie die zwei Stellschrauben in jedem Fuß fest. Siehe Abbildung C.

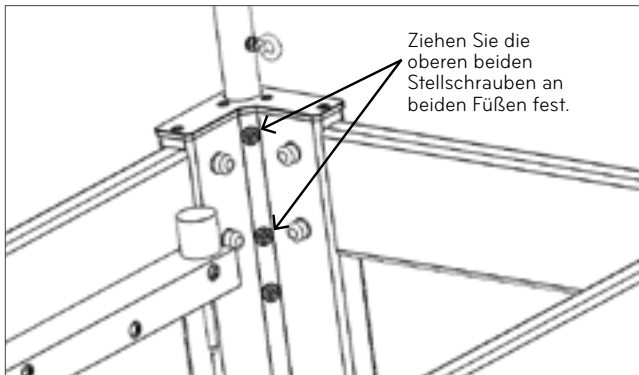


Abb. C

5. Ihr Turm ist jetzt einsatzbereit. Bitte, sorgen Sie dafür, alle Sicherheitsvorkehrungen zu lesen und zu befolgen.

OPTION: INSTALLIERUNG DER TWIN-MATTEN

1. Bewegen Sie den Federstab in den letzten Gang. Dies ist die Position, die dem Fußende des Reformers am nächsten ist.
2. Den Schlitten mit mindestens einer Feder an dem Federbalken befestigen.
3. Bewegen Sie den Fußbügel in die flache oder Null-Grad Position in den Zapfen.
4. Entfernen Sie die Schulterstützen vom Schlitten.
5. Platzieren Sie die konturierte Mattenumwandlung am Kopfende des Reformers. Legen Sie die nicht konturierte Matte über den Schlitten am Fußende des Reformers.

Tower Übungen

DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSaufbau

Stufe: Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:

Wiederholungen: Gibt an, wie oft ein bestimmter Bewegungsablauf durchgeführt wird.

Federn: Anzahl und Befestigungsposition der Federn am Trapeze Table

Schlaufen: Gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.*

ROLL BACKS, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

Federn: 2 lange Federn oder 2 kurze Federn in der oberen Position

Rollback-Stange oder die Griffe

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/zurücklehnen, einatmen/im Liegen, ausatmen/aufrichten
- » Ausgleich zwischen den Bauchmuskeln und den Lendenstreckmuskeln
- » Nacken und Schultern entspannt
- » C-Biegung beibehalten
- » Entspannte Hüftbeugemuskeln

Vorsicht bei

- » Schulter- und Halsproblemen, einigen Problemen im unteren Rückenbereich, Osteoporose

Ausgangsposition

- » Mit Blick auf die offene Cadillac-Stirnseite hinsetzen und am Bügel oder den Griffen festhalten. Die Knie sind entspannt, die Füße liegen an den Metallbügeln an.

Standardübung

- » Den Bügel mit gerader Armhaltung festhalten, nach hinten lehnen, Rücken durchbiegen und angehoben lassen. Dann aufrichten und dabei eine leichte Beugung der Wirbelsäule beibehalten.

Schräge Variante

- » Holzstange (Wasserski fahren)
- » Diagonal auf dem Tisch sitzen. Den linken Fuß gegen den senkrechten Pfosten legen, den rechten Fuß über das linke Fußgelenk legen. Die linke Hand erfasst die Holzstange und der rechte Arm greift weit nach außen während der Rumpf nach rechts gedreht wird.
- » In dieser Haltung zurücklehnen, danach Seiten wechseln.

Schwerpunkt der Übung: gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.

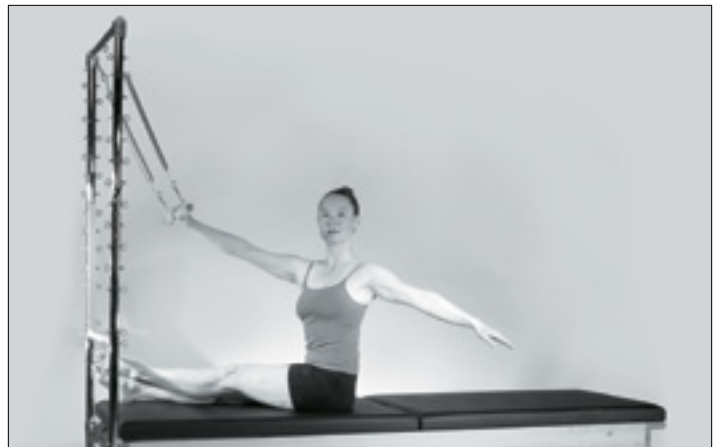
Vorgaben: Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.

Ausgangsposition: Gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

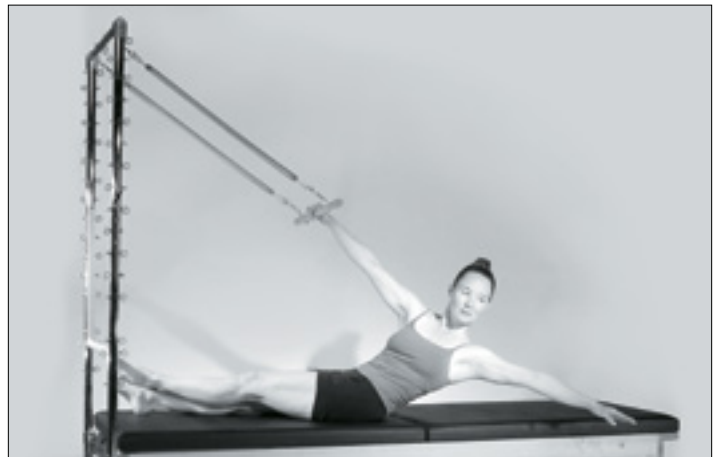
* falls anwendbar



Roll Backs



Wasserski fahren



FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

Federn: Lange Federn an der
mittleren, oberen oder Über-
kopf- Befestigungsposition

Schlaufen um die Fußgelenke
oder Fußsohlen

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
- » Neutrale Wirbelsäulenstellung
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- » Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren
- » Ausrichtung der Beine

Vorsicht bei

Rückenverletzungen, einigen Knieverletzungen und Zerrungen der Kniesehnen

Ausgangsposition

In Rückenlage mit Kopf in Richtung auf das Tower liegen, Füße in den Schlaufen.

Beinsenker

- » Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt und die inneren Oberschenkelpartien sind geschlossen. Senken Sie nun die Beine in Richtung Tisch und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig, mit einem Magic Circle oder Ball zwischen den Beinen

Beinkreisen

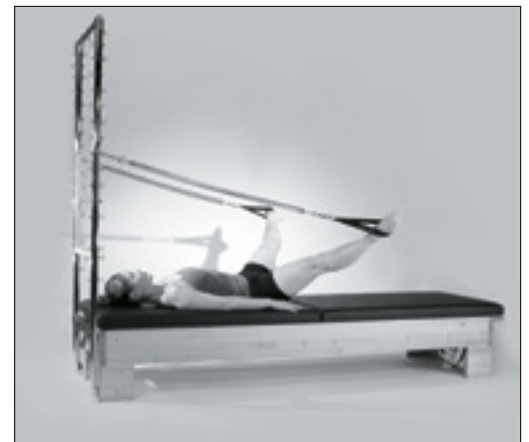
- » Beinkreisen in beide Richtungen mit beiden Füßen in den Schlaufen, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig



Beinsenker



Beinkreisen



Gehen (mittlere Federposition)



Beinschere

- » Mit beiden Füßen in den Schlaufen die Beine zum Tisch absenken, dann Beine öffnen und schließen, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

Gehen

- » Mit beiden Füßen in den Schlaufen abwechselnd ein Bein und dann das andere zum Tisch absenken, dabei Becken stabil halten.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

FÜSSE IN DEN GURTEN, SEITENLAGE – ADDUKTOR-ZUGÜBUNG, STUFE 1-3

6 – 10 Wiederholungen

Federn: Lange Federn an der mittleren oder der Über-Kopf-Befestigungsposition

Schlaufen um die Fußgelenke oder Fußsohlen

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/ Bein absenken, einatmen/ Bein abspreizen
- » Richtige Seitenlage (Taille zeigt nach oben, Hüften und Schultern bilden eine Linie)
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität, und das Bein bewegt sich unabhängig von der Hüfte.
- » Stärkung der Adduktoren, des mittleren Kniesehens und der nach außen gerichteten Drehbewegung.

Vorsicht bei

Einigen Rückenverletzungen, Knieverletzungen und bei labilem Sakroiliakgelenk

Ausgangsposition

- » Legen Sie sich im Tower auf die Seite, den Rücken parallel zur hinteren Kante der Matte und die Beine leicht nach vorne positioniert.
- » Stützen Sie den Körper durch Festhalten an der senkrechten Stange oder durch Ablegen des Kopfes auf den Arm ab.
- » Legen Sie die Schlaufe um das Fußgewölbe.

Standardübung

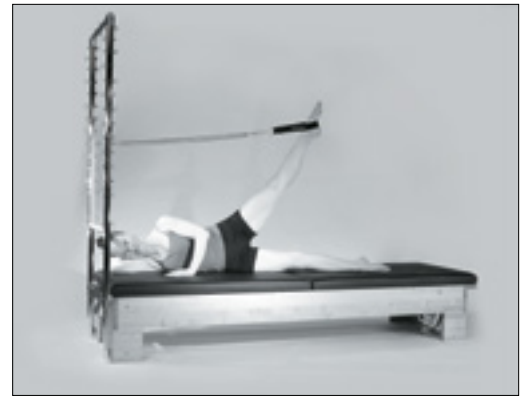
- » Ziehen Sie das obere Bein zum unteren Bein herunter.
- » Behalten Sie dabei die richtige Seitenlage bei.
- » Varianten: parallel, ausgedreht (größere Bewegungsfreiheit), eingedreht

Ovale Bewegung

- » Korrekte Lage beibehalten; Bewegen Sie das obere Bein in kleinen Kreisbewegungen vorwärts und rückwärts.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

Front-Back-Kicks

- » Korrekte Lage beibehalten; Schwingen Sie das obere Bein vorwärts und zurück (wie bei den Side Kicks auf der Matte).
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig



Zusammenziehen der Adduktoren



Front-Back-Kicks



FUSS- UND BEINÜBUNGEN, STUFE 1

10 Wiederholungen

Federn: 2 lange violette Federn sind von der Unterseite her an der Push-Through-Stange angebracht

Sicherheitsgurt an

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – beim Wegdrücken einatmen, beim Heranziehen ausatmen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Bein-, Fußgelenk- und Fußausrichtung
- » Beweglichkeit der Wade und der Harmstring-Muskelgruppe
- » Stärkung der Füße, Fußgelenke und Unterschenkel

Vorsicht bei

Rücken- und Knieverletzungen Lagen und Fußsohlendehnungen

Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Tower mit den Füßen auf der Push-Through-Stange liegen; Federn von niedriger Position aus an der Push-Through-Stange angebracht.

Pliés

- » Varianten der Fußposition: Fersen, Zehen
- » Varianten der Beinhaltung: parallel ausgedreht, V-förmige
- » Fußhaltung, breitbeinige 2. Position, einbeinig

Plié / Relevé

- » Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem hinteren Hüftknick. Die Hüften sind angespannt, die Knie gebeugt. Der Mittelfuß oder die Zehen sind dabei an der Stange.
- » Drücken Sie die Stange



Pliés



Flexion der Fußsohle



durch Durchdrücken der Knie nach oben zur Decke. Ziehen Sie die Fußspitzen nach hinten und drücken Sie diese wieder nach vorne.

- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig

Flexion der Fußsohle

- » Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem hinteren Hüftknick. Die Beine sind durchgedrückt. Der Mittelfuß oder die Zehen sind dabei an der Stange. Ziehen Sie die Fußspitzen nach hinten und drücken Sie diese wieder nach vorne.
- » Varianten: parallel, ausgedreht, einbeinig, Laufen auf der Stelle

PUSH THROUGH, SITZEND, STUFE 1

6 Wiederholungen

Federn: 1, von oben mit der Push-Through-Stange verbundene, kurze Feder

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/dabei vorbeugen, einatmen/dabei aufrichten, oder umgekehrt
- » Beugung und Streckung der Wirbelsäule
- » Beweglichkeit der Kniesehnen
- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung mit der Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei

Einigen Rückenverletzungen, Schulterverletzungen

Vorgaben

Dehnübungen der Wirbelsäule auf der Matte

Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Beide Hände umfassen die Durchdrückstange (die Knie können je nach Beweglichkeit eingeknickt oder durchgestreckt sein).

Standardübung

- » Drücken Sie die Stange nach unten. Beugen sie mit dem Kopf beginnend die Wirbelsäule vor. Drücken Sie die Stange weit vor und halten Sie diese Dehnposition.
- » Richten Sie sich Wirbel für Wirbel durch Herausdrücken der Buchmuskeln auf, bis Sie wieder aufrecht auf den Gesäßknochen sitzen.
- » Drücken Sie die Stange nach oben und lehnen Sie sich über die Hüften mit geradem Rücken nach vorne bevor Sie erneut beginnen.



KATZE, STUFE 3

4 Wiederholungen

Federn: 2 kurze gelbe Federn sind von oben an der Push-Through-Stange angebracht

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/ vorbeugen, einatmen/ wegdrücken,
- » ausatmen/zurückziehen, einatmen/aufrichten
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule
- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung bei völliger Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, Schulterverletzungen, Knieverletzungen und Osteoporose

Vorgaben:

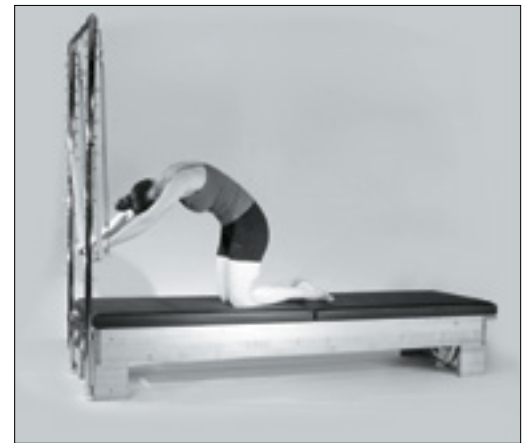
Dehnübungen „Katze“ und „Kamel“ auf der Matte

Ausgangsposition

Knieen Sie sich auf den Tisch. Die Hände umfassen die nah zum Körper gezogene Durchdrückstange.

Standardübung

- » Drücken Sie die Stange herunter und beugen Sie mit dem Kopf
- » beginnend die Wirbelsäule nach vorne. Drücken Sie die Stange von sich weg, sobald die Wirbelsäule unter Spannung kommt.
- » Bringen Sie sich durch Einziehen der Bauchmuskeln und Aufrollen der Wirbelsäule unter Spannung zurück, bevor Sie sich Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition begeben (lassen Sie dabei die Hüften so weit wie möglich nach vorne über die Knie gedrückt).



KREISSÄGE, STUFE 2

4 Wiederholungen

Federn: 2 kurze gelbe Federn sind von oben an der Push-Through-Stange angebracht

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung – ausatmen/ dehnen, einatmen um nach außen zu kreisen; ausatmen bei Erreichen des äußeren Punktes; einatmen/ nach innen zurückkreisen
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule bei Kreisbewegung
- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung bei völliger Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei

Einigen Rückenverletzungen, Schulterverletzungen

Vorgaben

„Säge“ auf der Matte

Ausgangsposition

Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Rechte Hand drückt die Durchdrückstange nach oben, linke Hand greift über zum rechten Fuß.

Standardübung

Die linke Hand geht zum linken Fuß und beschreibt von dort einen großen Bogen nach außen und wieder zurück. Dabei legt sich der Rumpf nach hinten während die Hebung der Bauchmuskeln und die aufrechte Haltung des Rumpfes so lange erhalten bleibt, bis die linke Hand über den rechten Arm hinweg zum rechten Fuß greift.

Umkehrung des Kreises

Führen 4 Wiederholungen für jeden Arm durch. Lassen Sie die Gesäßknochen fest auf der Matte angedrückt um die Beckenstabilität zu gewährleisten (oder heben Sie einen Gesäßknochen leicht an, um die Dehnung zu vergrößern).

