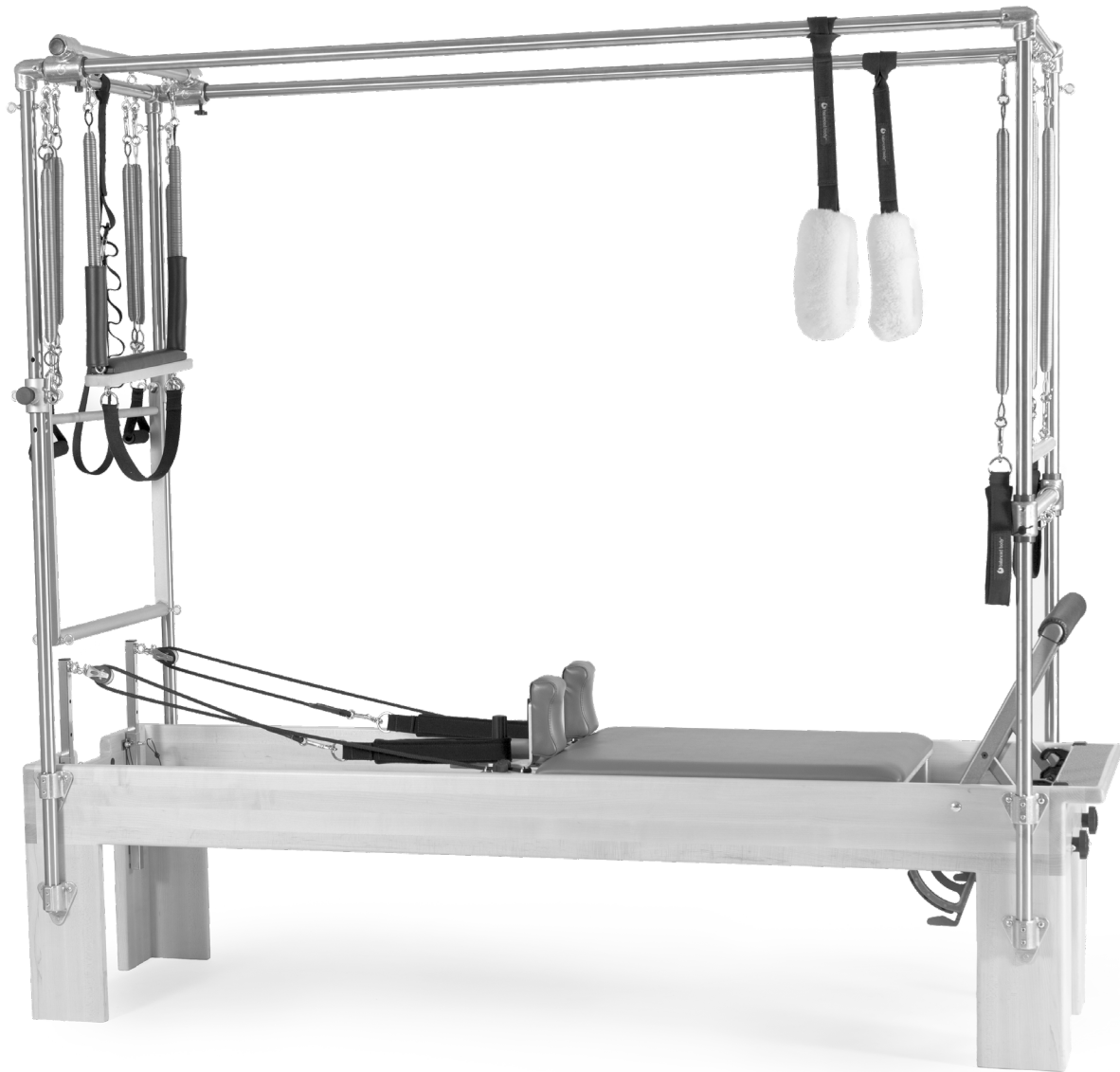


# The Balanced Body<sup>®</sup> Reformer Trapeze Combination<sup>™</sup>





# Features of the Balanced Body® Reformer Trapeze Combination™ (RTC)

## 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 RTC contains flammable materials, please keep away from direct heat.**

## INTRODUCTION

The Reformer Trapeze Combination or RTC is the most versatile piece of Pilates equipment available today. Consisting of a fully functional Reformer and a full Trapeze frame, Balanced Body combined two of the most important pieces of Pilates equipment into one compact unit. The following manual outlines the Reformer and Trapeze features of the RTC, as well as suggested exercises.

Balanced Body is the world's largest manufacturer of Pilates equipment. The Balanced Body Studio Reformer is the biggest selling Reformer on the planet, and its Allegro Reformer now sets the Pilates standard for health and fitness clubs around the globe.

## THE REFORMER

The RTC is set up as a Reformer by removing the 2 mats from the frame, inserting the shoulder rests into their slots and placing the risers in the metal sleeves. The following adjustments are used on the RTC.

## 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 RTC has three headrest positions that are adjusted by a wooden 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. It is also used for any exercise where the client rolls up onto their upper back (see safety note below).
- » **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 bar 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.

## HORIZONTAL CARRIAGE ADJUSTMENTS

The RTC is equipped with the new Revo footbar/springbar allowing the starting position of the carriage to be adjusted for users of different heights. To move the carriage, rotate both carriage brackets up until the carriage moves freely. Slide carriage forward or backward until it is lined up with the correct hole on the track. Release carriage brackets and make sure the hole is fully engaged.

- » **Hole 1** is closest to the footbar end of the Reformer and creates the shortest distance between the shoulder rests and the footbar. It is used for shorter users (under 5') or where increased knee and hip flexion is desired.
- » **Hole 2** is for users between 5' and 5'5"
- » **Hole 3** is for users between 5'5" and 5'9"
- » **Hole 4** is for users between 5'9" and 6'
- » **Hole 5** is the point farthest from the footbar of the Reformer. It is used for taller users or users with limited knee and hip flexion.

The heights given here are recommended suggestions. 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.

## VERTICAL FOOTBAR ADJUSTMENTS

To adjust the footbar vertically, place the support bar in one of the 3 grooves in the block at the footbar end of the Reformer, or take the support bar out of the grooves and lay it on the frame of the carriage for the no bar position.

- » **High Bar** – Place the support bar into the highest groove of the springbar block. The high bar position shortens the space between the shoulder rests and the footbar. This position is used for foot and legwork with shorter users, and with users who have difficulty keeping their back placement due to increased lumbar lordosis or a tight back.
- » **Middle Bar** – Place the support bar in the middle groove of the springbar block. The middle bar position lengthens the space between the shoulder rests and the footbar. This decreases the flexion of the knees in foot and legwork and places the torso in a neutral standing position.
- » **Low Bar** – Place the support bar in the lowest groove of the springbar block. The low bar position increases the space between the shoulder rests and the footbar to its maximum length. This decreases the flexion of the knees in foot and

legwork, decreases the flexion of the torso and hips in elephant and can be useful for taller or more flexible users.

- » **No Bar** – Take the support bar out of the grooves and place the footbar and the support bar down on the frame of the Reformer. This position is used to move the bar out of the way for standing exercises and for exercises where the user is lying on the box.

## SPRING ADJUSTMENTS

Springs are used to adjust the resistance for different exercises. There are at least 30 different resistance settings that can be used on the Reformer. Suggested weight ranges are noted under each exercise.

## CHANGING THE SPRING ATTACHMENT POINTS

On the RTC, spring tension is adjusted by attaching different combinations of springs to the hooks or buttons on the springbar. To safely adjust the springs it is best to have your hips squarely facing the footbar end of the RTC by squatting in front of it or by straddling the carriage.

- » **Hook position** – Place the spring on the hook directly in front of it. In this position the springs are under no tension to start with. This is designated as "B" position. There are five B positions.
- » **Pre-loaded position** – Place the spring on the nearest button on the springbar. This position will put the springs under a small amount of tension and will increase the resistance of the springs. This is designated as "A" position. There are four A positions.

## SPRING WEIGHT

Spring resistance is indicated by the approximate number of springs suggested for a specific exercise. The spring weight indicated is a recommended starting position. Individual adjustments can be made depending on user needs and the exercise.

- » **1 spring** (light): Primarily 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 REFORMER TRAPEZE COMBINATION

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. The

best way to find the optimal progressions for your machine is to test it yourself.

## SPRING COLOR-CODING

**These color codes are standard for Balanced Body Machines**

Yellow – Very light  
Red – Medium

Blue – Light  
Green – Heavy

## SPRING ATTACHMENT POINTS

- A** – Heavier (spring is attached to the button)
- B** – Lighter (spring is attached to the hook)

A standard Reformer comes with 3 red, 1 blue and 1 green spring

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. To minimize rope adjustments, double loop straps are used to allow the user to have the ropes at two different lengths without having to adjust them. The rope adjustments used in the manual are:

- » **Regular loops**: Resistance of loop or handle is somewhat taut on 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 silver pegs. With double loop handles 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.

## RISERS

Risers can be adjusted by pulling pin out of the riser, sliding it up or down until desired holes line up, and replacing the pin. For reformers with wooden risers, loosen the knob behind the pulley, slide the pulley to the appropriate position, and then gently retighten the knob. Moving a riser will change the angle of pull for an exercise. Different studios and teachers have different riser height preferences. For exercises like leg circles with feet in the

straps, the user will have a bigger range of motion available if the risers are in a higher position.

## THE TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

The Trapeze Table consists of a padded table surrounded by a frame made of metal poles. Eyebolts in the frame provide attachment points for the springs. Loops, handles or a wooden Roll-down Bar can be attached to the springs creating a wide variety of exercises. The Trapeze Table has two moving cross bars or sliders: one between the uprights on one end of the table (vertical slider), and the other between the overhead bars (horizontal slider). The end of the Trapeze Table without the vertical slider ("Tower End") holds a hinged wooden or aluminum frame called the push through or Push-through Bar.

### CONVERTING THE REFORMER INTO A TRAPEZE TABLE

Remove shoulder rests by loosening the shoulder posts and sliding the shoulder rests out of the slots in the base plates and place them out of the way.

Detach all springs from carriage and slide it to the riser end of the frame.

Lower the footbar toward the Reformer carriage and place the two Trapeze mats into the frame with the flap at the Tower end of table.

Please see the next pages for a diagram and listing of the various parts of the Trapeze Table.

### SPRING ATTACHMENT POINTS

- » **Low:** Springs are attached from eyebolts in frame at Tower end of the RTC. These springs are used to hold the Tower bar in position.
- » **Middle:** Springs are attached to vertical slider at closed end of RTC.
- » **High:** Springs are attached to stationary crossbars at either corner of the RTC.
- » **Overhead:** Springs are attached to horizontal slider between overhead bars.

### TRAPEZE TABLE SPRINGS

The Trapeze Table has the widest variety of springs and the greatest number of possible attachment points of any Pilates equipment. Suggested spring weights and attachment points are included for each exercise.

### SPRING CODING

The Trapeze Table has two different lengths of springs – long or leg springs, and short or arm springs. Each length of spring comes in different resistances. The standard Balanced Body spring coding is as follows:

**Short springs**  
Yellow – Light

Blue – Medium  
Red – Heavy  
Black – Very heavy, usually used on the Trapeze

**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. The safety strap must be adjusted so that the angle of the Push-through Bar, when viewed from the side, is no lower than either the four or eight o'clock position. There are three height positions for the Push-through Bar pivot point. If a client is positioned below the bar, raise the pivot point to avoid the client.

### UPHOLSTERY CLEANING AND DISINFECTING

You can extend the life of upholstery by keeping it clean and free of dirt, oil and perspiration. After each use, wipe

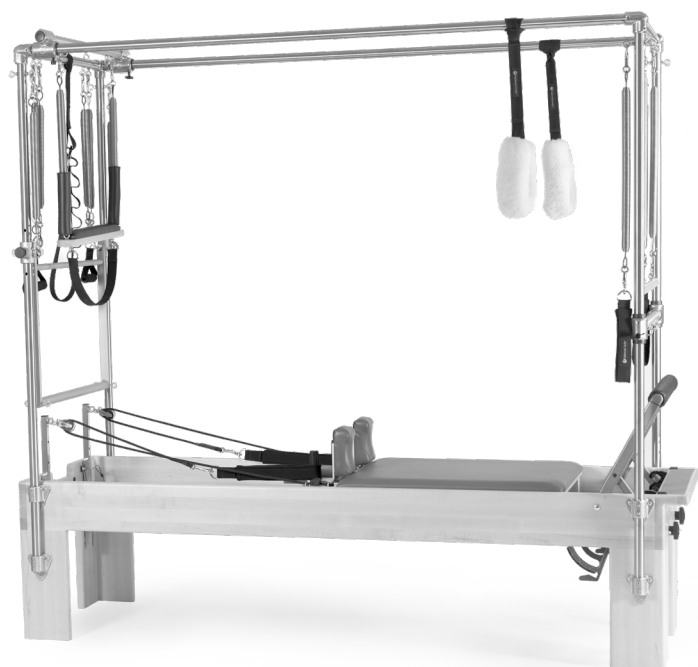
down the upholstery with a solution of mild soap and water. Then wipe it down with clean water and dry with a soft towel.

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 Assemble The Balanced Body® Reformer Trapeze Combination™

## REFORMER PARTS LIST

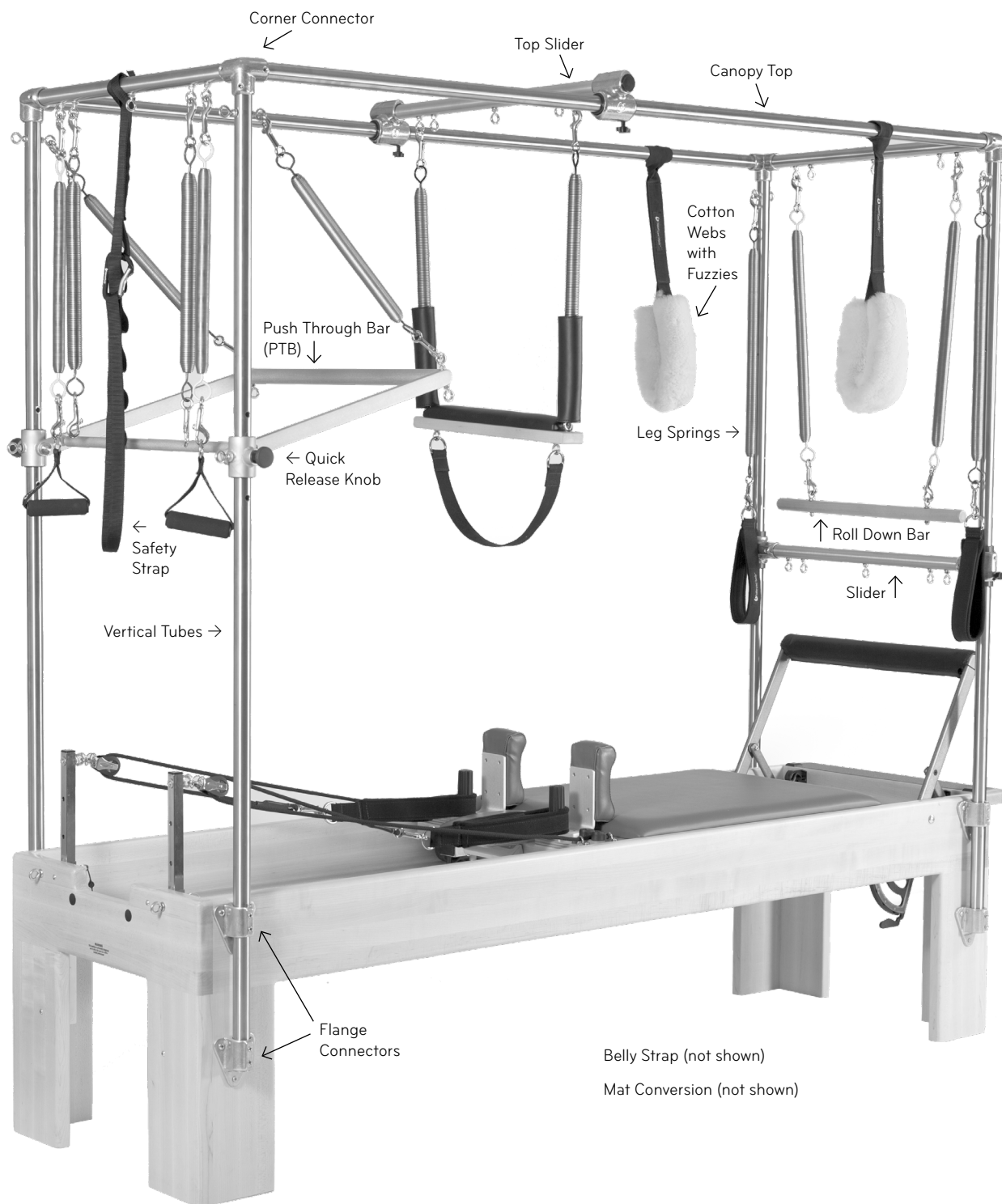
Cotton Footstrap	210-030	1
Red Reformer Spring	SPR9070	3
Blue Reformer Spring	SPR9071	1
Green Reformer Spring	SPR9293	1
Ropes w/Snaps (pair)	210-026	1
Single Loop, Cotton (pair)	101-005	1
Neoprene Handles (pair)	101-016	1
Standard Sitting Box	721-002	1
Mat Conversion	707-068	1
Extension Stopper	200-211	1
Retractable Risers (pair)	950-184	1
Shoulder Rest (pair)	950-042	1

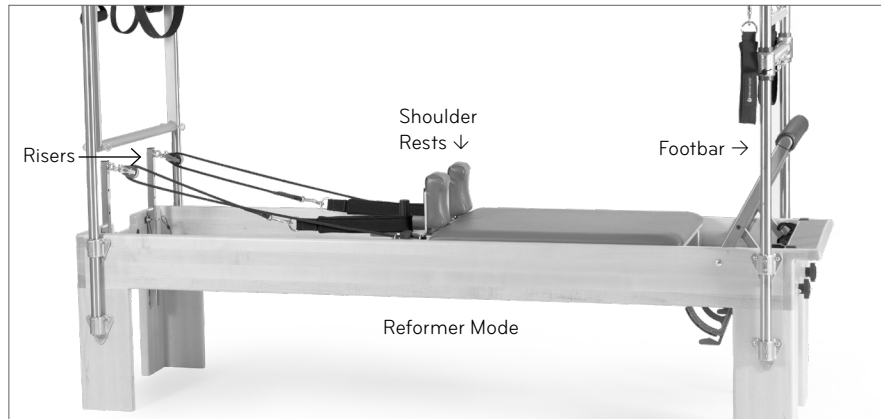


## CANOPY/TRAPEZE PARTS LIST

DESCRIPTION	PART NO.	QTY
Ankle Velcro (pair)	101-001	1
Long Cotton Web, Black (pair)	101-026	1
Thigh Velcro (pair)	101-020	1
Wool Fuzzy (pair)	101-022	1
Belly Strap - Black	210-034	1
Push Through Bar for slider assembly	707-285	1
Red Trapeze Spring	SPR9001	2
Yellow Trapeze Spring	SPR9002	2
Blue Trapeze Spring	SPR9004	2
Long Yellow Spring	SPR9006	2
Long Purple Spring	SPR9461	2
Safety Strap	210-058	1
Trapeze Bar Assembly	950-059	1
Vertical Tubes with PTB installed	N/A	1
Vertical Tubes with Slider Bar installed	N/A	1
Canopy Top Assembly with Slider Bar	N/A	1
Push Through Bar Shoulder Bolt	619-202	2
Push Through Bar 4th Side	TRP0109	1
Button head Screw with Pin End	619-200	2

TOOLS	PART NO.	QTY
3/16" Allen Wrench	GEN9280	1
21mm x 1/2" wrench	ALL0060	1
7/32" Allen wrench	TOL1358	1





### ASSEMBLE THE TRAPEZE CANOPY

- Using the provided 3/16" allen wrench, loosen the set screws in each of the eight flange connectors mounted to the outside of the frame. Remove the two vertical tubes from the box and the sliding push thru bar system. Lay the tubes down so the holes on the sides of the tubes face away from each other. Take the sliders of the push thru bar (PTB) and slide them over the tubes opposite the end with the eye bolts, you will need to pull the knobs of the sliders out to move the sliders up the tubes. Continue to move the sliders up the tubes until the pins lock into the bottom set of the three holes in the tube. Make sure both sliders are locked into the same bottom holes. Insert the provided cotter pins into each of the 1/8" holes near the bottom ends of the tube. Pick up this assembled tube set, be careful of the PTB, it may swing; place the assembly in the flanges on the head end of the machine (the end with the vinyl flaps). Be carefully of the cotter pins so they do not scratch the vinyl or wooden frame. The cotter pins will automatically set the tubing height.
- Insert the provided cotter pins into each of the 1/8" holes near the bottom ends of the other two vertical tubes. Pick up the tube assembly with the vertical slider and place the tube ends into the flanges on the foot end of the frame.
- Now set the canopy top onto the four vertical tubes. You will need help with this. The end of the canopy frame with the black safety strap goes over the push-through bar. Be certain all four corner fittings fit securely over the tubes.
- Using the 3/16" allen wrench, tighten the set screws in the corner fittings and in the flanges around the frame. After tightening all set screws in all the corner angles, test the movement of the sliding push thru bar. To do this pull the knobs of the sliders out and start sliding the PTB up or down. This system should move easily and not stick when uniform pressure is applied on each side. If the sliders stick when moving the position, simply loosen the set screws that are holding the vertical poles, rotate the tubes as necessary until the sliders move freely. Be sure to re-tighten all set screws. Remove the cotter pins from the tubes and save for future use.



## INSTALLING SHOULDER RESTS AND POSTS

1. Note the two protruding studs on the bottom of the shoulder rests. Lower the shoulder rest studs into the key holes and slide shoulder rests away from the carriage pad. See Figure A. 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.

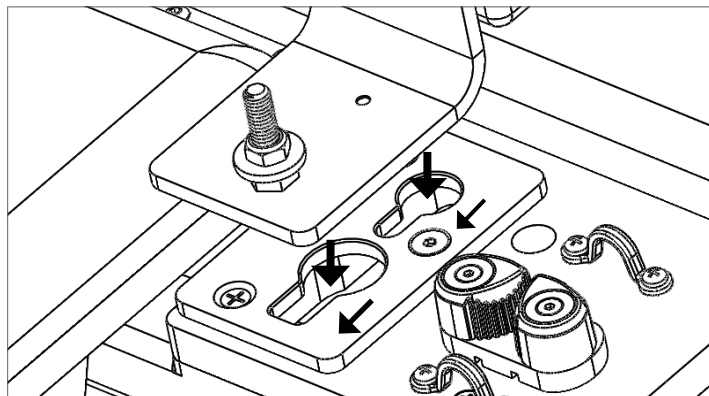


Figure A

2. Screw the locking shoulder posts onto the exposed bolt on each shoulder rest. Turn the posts clockwise to tighten them and lock the shoulder rests into position. See Figure B. Over tightening the posts will make them difficult to remove. They should be snug but not too tight. To remove the shoulder rests, turn the post counter-clockwise 1-2 turns and gently slide the shoulder rests toward the carriage, then lift them up and out.

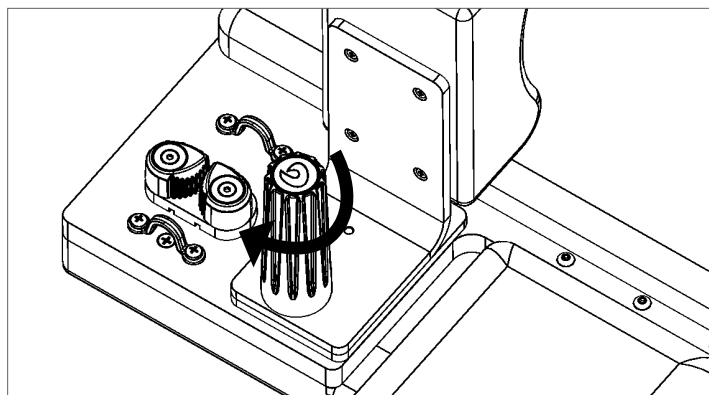


Figure B

## INSTALLING/REMOVING THE PUSH THRU BAR 4TH SIDE

Using the provided 7/32" allen wrench and button head screws with pin ends, move the PTB to a 45 degree position. Line up the 4th side opening with the threaded holes in the PTB. Thread in one screw into the side of the PTB, the pin end of the screw will go inside the 4th side. Repeat for the other side. Tighten both screws with the allen wrench. Reverse these instructions to remove the 4th side. Keep these button head screws if needed later.

## HOW TO ADJUST YOUR SLIDING PUSH THROUGH BAR

Position your hands on the outside of each slider. Place your middle and/or ring fingers under the silver base of the knob; right where the black body of the knob threads into. Place your index finger and thumb around the knob itself. Pull each of the knobs outwards, away from the vertical tubes, until they stop. Using the same force on each arm, move the slider upwards or downwards to each new location. Once you near a new location slightly release the outward pull of the knobs. The pins will automatically fall into the next position when aligned.

## ASSEMBLE THE REFORMER

Swing the footbar up and place the support into position.

Place the carriage into the frame and attach the springs to the spring bracket on the underside of the carriage. The springs should have the open, hooked end pointing down through each eye bolt on the bracket and should lay across the padded bar at the foot end of the carriage. Attach one or more of the springs to the spring bar to secure the carriage in position.

Install the shoulder rests onto the carriage by locking them into the keyholes on either side of the headrest. They can be set wider or narrower by reversing their placement. Always lock them in place by twisting them clockwise by hand.

Install the adjustable risers with the pulleys facing the carriage. Again, always lock them in the desired position with their pins. Unroll the ropes and separate them. Clip a cotton loop onto the end of each rope and hang the loops on the shoulder rests. 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 chrome eyestraps on both sides of the cam cleats. Always push the rope firmly down into the cleats to insure a good grip.

## OPTION: INSTALLING THE TWIN MATS

1. Pull pins and completely lower risers.
2. Remove shoulder rests from the carriage.
3. Detach all springs from springbar and move the carriage toward the head end of the frame.
4. Rotate the footbar support up to the padded section of the footbar and then lay the footbar down onto the frame rails. It should now be inside the frame and lower than the top of the frame.
5. Vinyl flaps are installed inside one mat for shipping purposes. Detach, rotate, and reinstall flaps so they hang down from the edge of the mat aligned with eye bolts.
6. Place the mat with vinyl flaps at the head-end of the Reformer with flaps facing the PTB. The Vinyl flaps should hang over the head-end of frame. They are designed to protect the mat conversion when using the PTB with a bottom spring.
7. Place the remaining mat on the foot-end of the Reformer. Make sure the end of the mat with the feet further from the edge is installed over the standing platform.

## WEEKLY MAINTENANCE

Inspect springs for separations, and replace if needed. Inspect snaps on springs and make sure the retractors operate smoothly. Replace them if worn or do not operate freely. Make sure that there are no indentations on the inside of the hooks.

Inspect all nuts, eyebolts and setscrews for tightness. Tighten or replace if necessary.

It is recommended to check to ensure the pins in the plunger knobs protrude and lock into the vertical tubes. 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.

**WARNING:** This machine is potentially dangerous, and Balanced Body Inc. assumes no liability towards use or misuse. If you are not fully aware of the safety issues and use of this machine, do not use it. Use only with qualified instructor supervision.

## QUESTIONS?

Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838.

# How to use the Revo Adjustment System

The Revo is an efficient and versatile adjustment system for Balanced Body Studio Reformers and Combination equipment. With the Revo, you can quickly and easily change the distance between the shoulder rests and the footbar, creating the ergonomically correct position for each client.

## Moving the Revo springbar and carriage

The Revo springbar moves to one of five indexed stop positions. The springbar is integrated with the carriage – when you move the springbar, the carriage automatically moves with it.

### To move the springbar and carriage:

- » Attach one spring to the springbar. You can attach more than one spring, but additional springs increase the tension and make the springbar more difficult to move.
- » Position yourself at the side of the Reformer. (If you are using the Reformer yourself, you can make the adjustment from a seated or straddle position.) Pull one of the cam handles upward. The cam hook must fully engage the metal plate on the bottom of the carriage.
- » Keeping the cam hook engaged, use your other hand to move the carriage into the desired position. The springbar will move with the carriage. When you reach a carriage stop position, you'll hear a "click." There are index markers along the rail that you can use as a visual reference.
- » Release the cam handle so that it drops completely into an indexed position.



Fig. 1  
To move the carriage, grasp the cam handle and pull up, then move the carriage backward or forward. You'll hear a solid "click" when you have reached the next position.



Fig 2

## Locking the Revo Footbar®

The Revo footbar features a sliding lock that keeps the footbar securely in place.

To lock the Revo footbar:

- » Slide the locks away from the footbar bracket.
- » Pull the footbar slightly upward and move the footbar support into the desired position.
- » Slide the locks into the support brackets as far as they will go to secure the footbar. Fig 1.



Fig 3 Sliding the lock into the footbar support bracket to lock the footbar.

## Pre-loading springs

You can pre-load springs by attaching them on the posts on top of the springbar.

## Adjusting Carriage Position

The Revo allows you to adjust the distance between the shoulder rests and the footbar, creating the ergonomically correct position for clients of all heights.

For short to average height clients, use positions #1 or #2. For taller clients, or those with a limited range of motion, use positions #3 - #5.

You can also raise the footbar to create an even shorter distance between the shoulder rests and footbar. Conversely, you can lower the footbar to further lengthen the distance between the shoulder rests and footbar.



#1 Carriage Position



#2 Carriage Position



#3 Carriage Position



#4 Carriage Position



#5 Carriage Position

# 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.

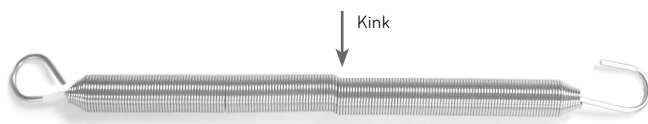


Figure 1

### 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.

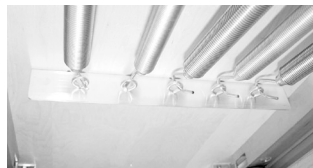


Figure 3: Springs hooked downward

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

**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 a mild commercial cleaner such as Simple Green®, 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.



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.

**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.



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.

**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.**

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.

## CHAIRS

**Dismount with control.** When dismantling 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).

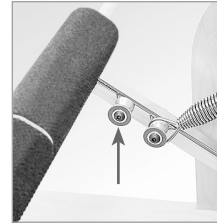


Figure 8: Fiber washer

**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.**

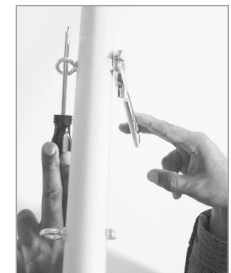


Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

It is recommended to check to ensure the pins in the plunger knobs protrude and lock into the vertical tubes. 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.
3. 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			✓	
<b>Reformers</b>				
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](mailto:info@pilates.com)

[www.pilates.com](http://www.pilates.com)

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

## ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

View our library of assembly and maintenance videos at [www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts).

# 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

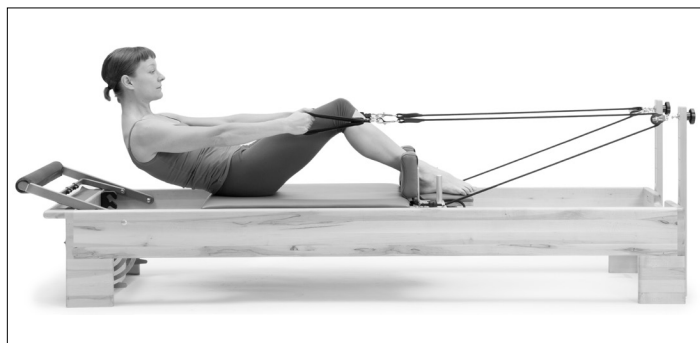
Hold loops with arms straight, roll down, curving back and staying lifted, roll back up maintaining slight flexion in spine

### 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

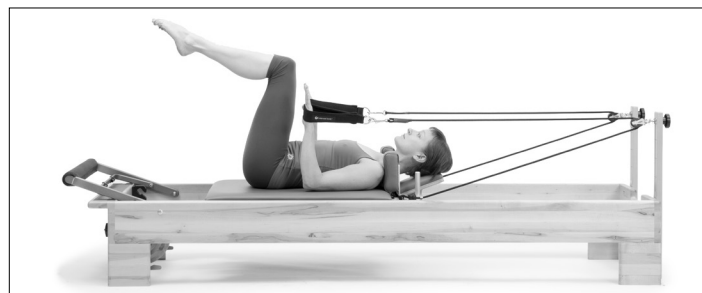
Mat or Reformer Hundred

### 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

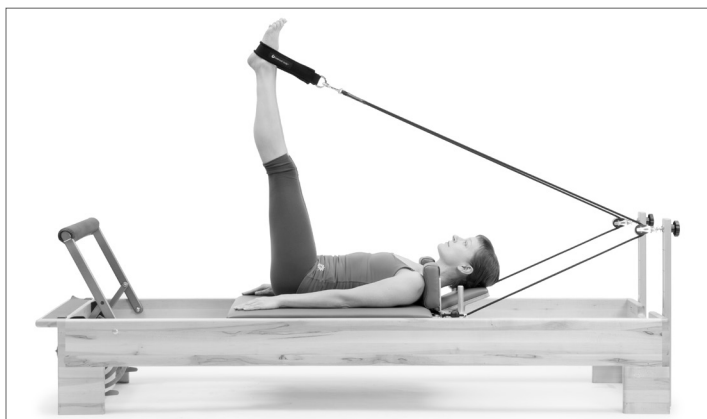
### Starting Position

Supine on carriage, loops around arches



### Leg lowers

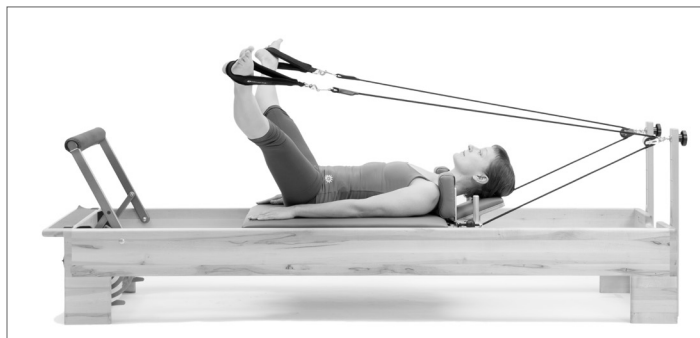
Hips stable, begin with inner thighs together, lower and raise legs



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

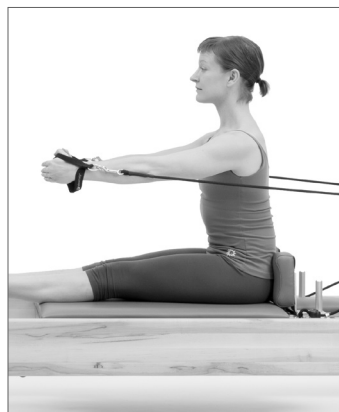
Serve a tray

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



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

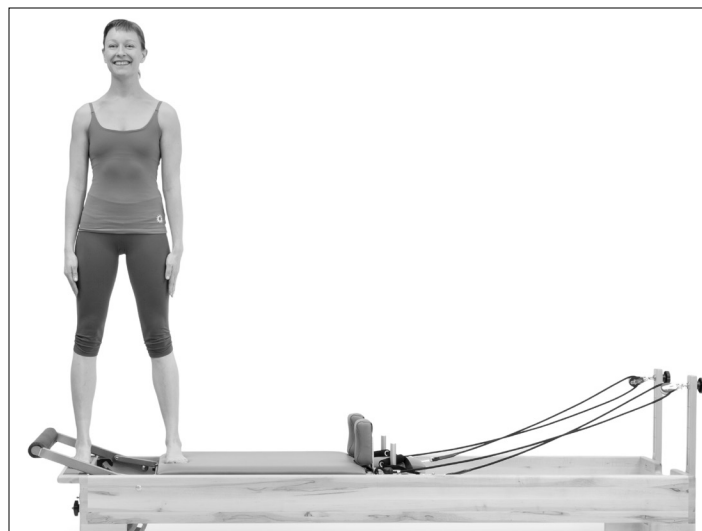
- » None

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





# Trapeze Table 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 trapeze table.

**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 Reformer.

\*If applicable

## ROLL BACKS, LEVEL 1

**6-10 Reps**

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

**Roll-down 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 open end of Cadillac, 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.



## BREATHING, LEVEL 2

6 reps

**Springs:** 2 long, light springs from high position on wooden bar for Joe's Breathing, 1 – 2 short springs from high position on aluminum bar for Carola's Breathing.

Feet in Trapeze

### Focus

Breathing – Inhale push bar, exhale return, inhale press legs down, exhale return, inhale roll-up, exhale return

Abdominal strength, balance between abdominals and back extensors

Shoulders down

Pelvic stability

Back, Gluteal and Hamstring strength

Coordination

### Precautions

Shoulder and neck problems, some low back injuries

### Starting position

Lie supine with head at tower end of Trapeze Table, hands holding Push-through Bar or Roll-down Bar, palms facing down, feet in trapeze, legs slightly turned out. Adjust Trapeze with the horizontal slider to be directly over the knees when lying supine.

### Joe's Breathing

Holding on to Roll-down Bar, press bar down to hips as legs press down into the trapeze and torso and hips rise off the table, return to the starting position.

### Carola's Breathing

Hold on to Push-through Bar, inhale and pull bar down to chest by bending elbows wide

Press bar overhead and bring arms down and back to starting position on the exhale

Inhale and press the Trapeze down lifting the hips off table with a flat back

Roll the back down and return to starting position on exhale.

Press bar up and roll torso off table into Teaser position

Exhale and return to starting position.



Joe's Breathing



Carola's Breathing

## FEET IN STRAPS, LEVEL 1

6-10 reps

**Springs:** Long springs from middle, high or overhead position

**Loops or Velcro** around ankle or 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 on Trapeze Table with head at open end, Velcro straps on ankles (with springs at overhead bar) or loops around arches (with springs in middle or high position).

### Leg Lowers

Both legs in Velcro straps or 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 the Velcro straps or loops circle the legs in both directions, maintaining pelvic stability.

Variations: parallel, turned-out, turned-in

### Scissors

With both legs in Velcro straps or loops, lower legs toward table then open and close legs and maintain pelvic stability.

Variations: parallel, turned-out, turned-in

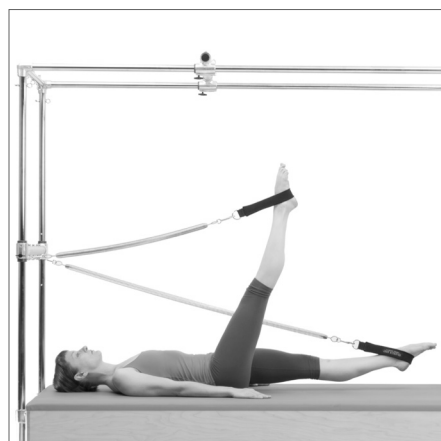
### Walking

With both legs in Velcro straps or loops alternately bring one leg down toward the table and then the other, while maintaining pelvic stability.

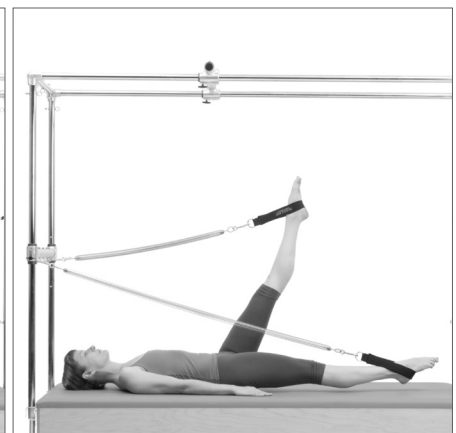
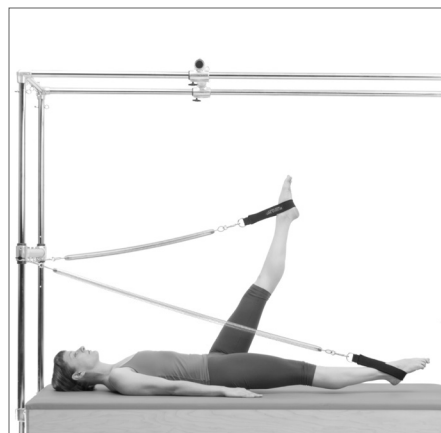
Variations: parallel, turned-out, turned-in



Leg Lowers



Circles



Walking  
(springs middle position)

## SIDELYING – ADDUCTOR PULL, LEVEL 1-3

6-10 reps

**Springs:** Long springs from middle or overhead position

**Loops around ankle or arches**

**Bottom leg under Trapeze Table strap**

### 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 the Trapeze Table with back of the body in line with back edge of the table and legs slightly forward, with bottom leg under the Trapeze Table strap.

Support body by bracing the bottom arm against upright pole or resting head on arm.

Place loop around ankle (or arch if the spring is overhead or coming from the middle bar).

### Standard Exercise

Pull top leg down toward bottom leg while bottom leg lifts up against strap.

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 or short springs from the bottom on aluminum bar,

**Safety strap on**

**1 or 2 short springs from the top for Dorsiflexion**

### 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

Plies and Plantarflexion

### Starting Position

Supine on Trapeze Table with head toward open end, 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 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

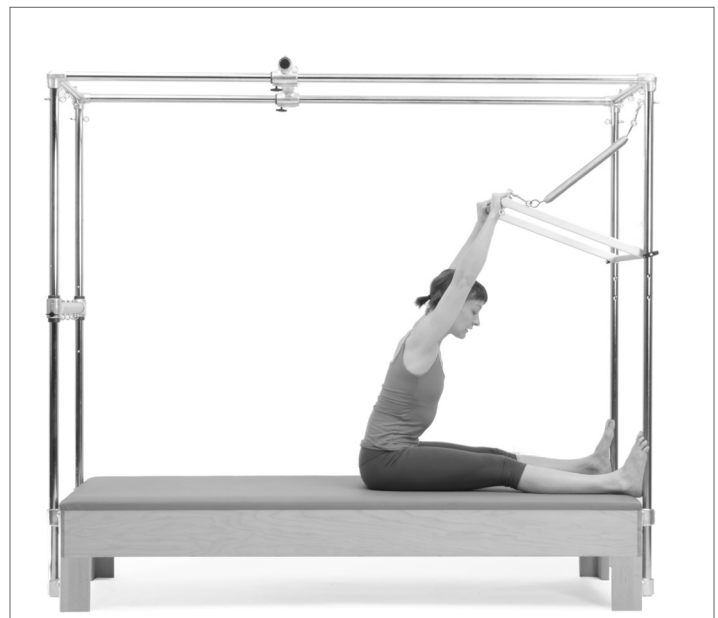
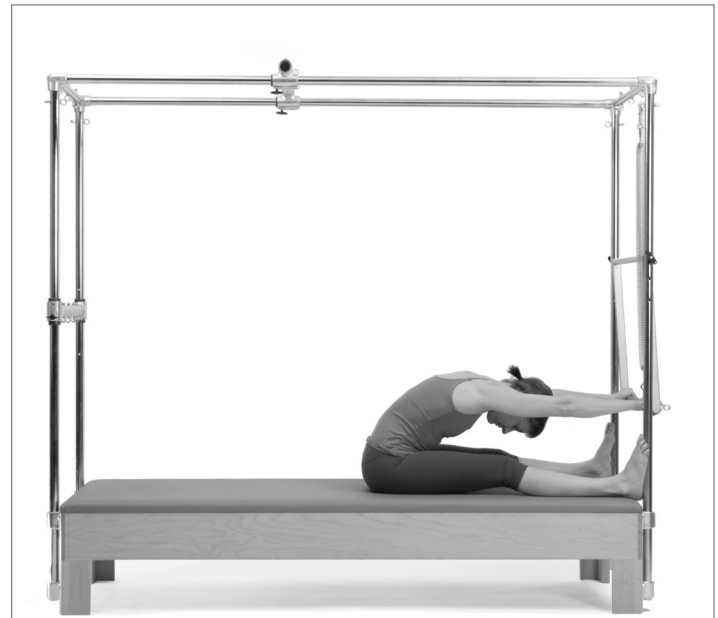
Sit on table facing tower end, with feet against upright bars, and both hands on the Push-through Bar (knees can be bent or straight depending on flexibility).

### 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

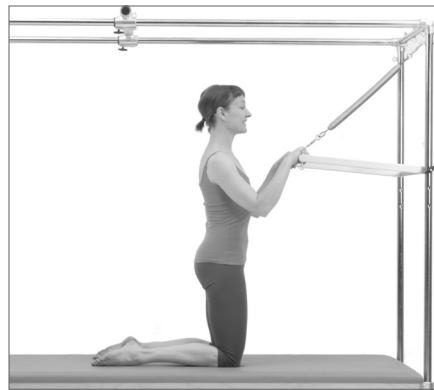
Kneeling on table, hands on Push-through Bar with the bar close to the body.

### 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 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 end, 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).





## PARAKEET, LEVEL 4

4-6 reps

**Springs:** 2 short springs from high outside eyes on to the Push-through Bar

### Focus

Breath – varies

Pelvic stability

Hamstring and gluteal strengthening

Abdominal hollowing

Spinal articulation in flexion

Leg and torso alignment

### Precautions

Some back problems, neck injuries, and weak torsos

### Starting Position

Lie supine with head toward open end of table and toes gripping aluminum bar. When bar is pulled down, tailbone should not come off table.

### Standard Exercise

Bend knees and press the bar out until legs are straight, keeping a firm grip on the bar with toes or arch of foot.

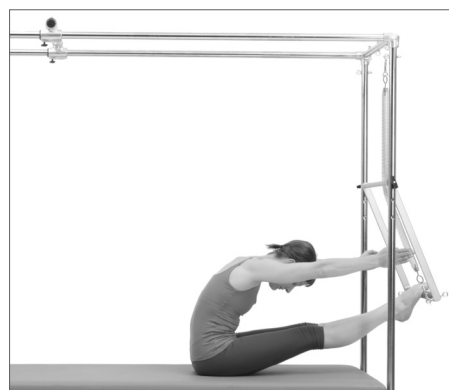
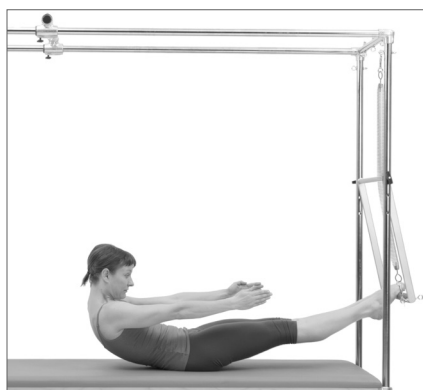
Pull bar back by bending knees and press bar up toward ceiling rolling the spine off the table into a shoulder stand.

Lift one foot off bar and return it maintaining pelvic placement.

Lift other foot off and return it.

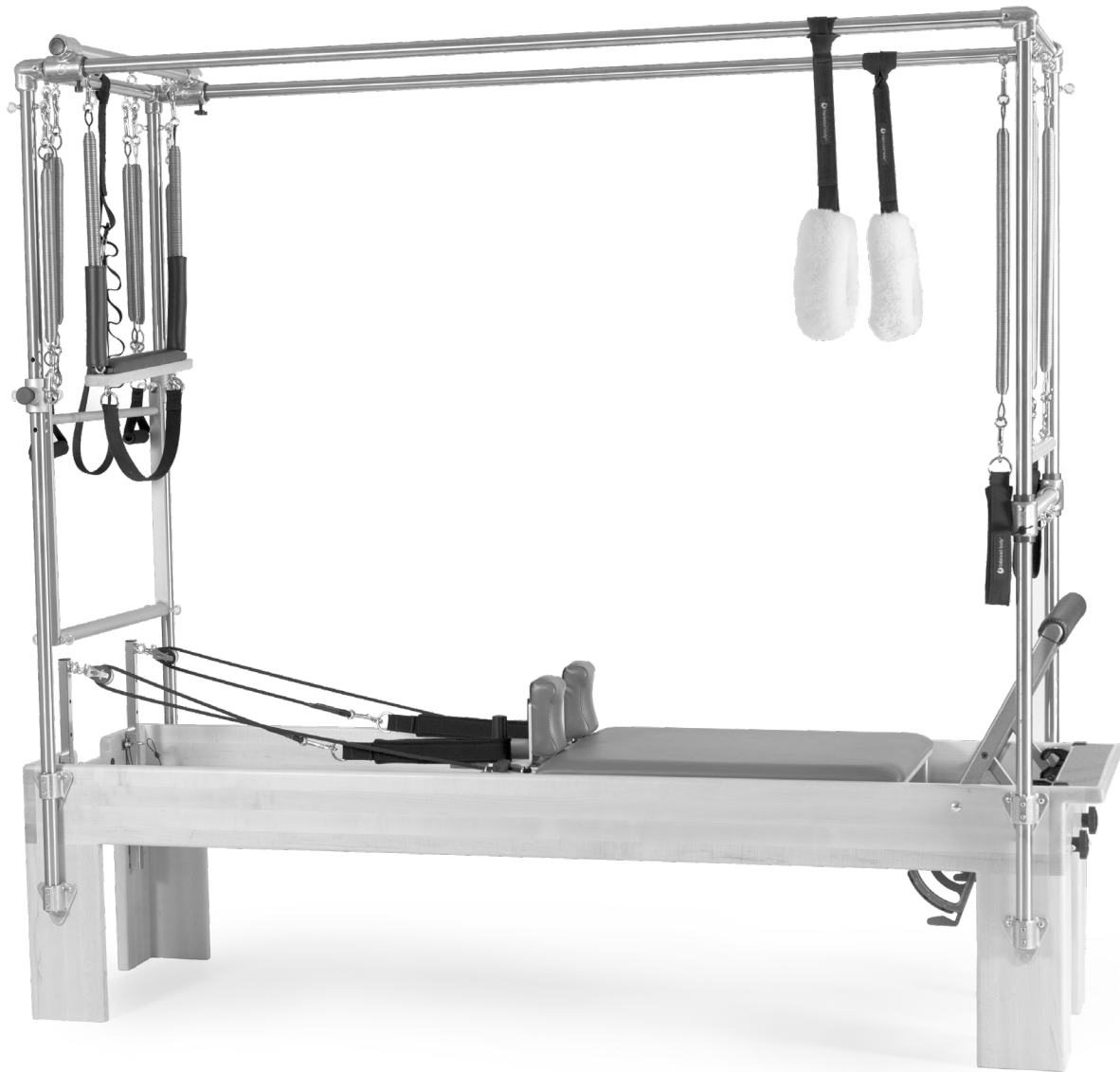
Bend and straighten knees, maintaining torso height, roll down and repeat.

Variation: When legs have pressed bar out and back is on the mat, roll up into a sitting position, reach forward toward the bar and stretch, then roll back down to begin again.





# Combinación Reformer Trapecio™ Balanced Body®





# Características de la Combinación Reformer Trapecio™ de Balanced Body®

## Importante:

Este manual está destinado a profesionales médicos y del fitness, o a aquellas personas con experiencia en el uso de estos equipos. Si tiene alguna pregunta sobre la adecuación de un movimiento en particular, consulte con un profesional de la salud autorizado.

**Aviso de seguridad: Advertencia – La RTC contiene materiales inflamables; por favor, manténgala alejada del calor directo.**

## INTRODUCCIÓN

La Combinación Reformer/Trapecio, o RTC, es la pieza más versátil de los equipos de Pilates que existen en la actualidad. En este Reformer totalmente funcional y marco de Trapecio completo, Balanced Body combinó las dos piezas más importantes de los equipos de Pilates en una única unidad compacta. En el siguiente manual se describen las características del Reformer y del Trapecio de la RTC, como también los ejercicios sugeridos.

Balanced Body es el fabricante de equipos de Pilates más grande del mundo. El Reformer Studio de Balanced Body es el Reformer más vendido del planeta, y su Reformer Allegro hoy marca el estándar del Pilates para los clubes de salud y de fitness de todo el mundo.

## EL REFORMER

La RTC se convierte en un Reformer retirando las 2 colchonetas del marco, insertando los apoyos para hombros en sus ranuras y colocando los elevadores en los mangos metálicos. En la RTC se utilizan los siguientes ajustes.

### Reposacabeza

El reposacabeza se utiliza para apoyar de manera óptima la cabeza y sostener el cuello y los hombros mientras el usuario está acostado sobre su espalda. Para determinar la posición del cliente, asegúrese de que la oreja esté sobre el centro del hombro y la línea de la mandíbula esté casi perpendicular al carro. El reposacabeza de la RTC tiene tres posiciones que se ajustan mediante un bloque de soporte de madera ubicado debajo del reposacabeza:

**Bajo (plano)** – El bloque de soporte está plegado hacia la parte superior del reposacabeza. Se usa para los clientes que tienen una columna dorsal relativamente plana y una caja torácica poco profunda para ejercicios de piernas y de pies, y para cualquier ejercicio que requiera estar en posición supina. También se usa para cualquier ejercicio en el cual el cliente rueda hacia arriba sobre la parte superior de la espalda (ver la nota de seguridad a continuación).

**Nota de seguridad: La posición plana del reposacabeza se usa para todos los clientes cuando se realizan ejercicios en los cuales deben rodar hacia arriba sobre los hombros. El reposacabeza plano evita que el cliente realice una flexión excesiva de la columna cervical y que se lesione el cuello.**

**Medio** – El bloque de soporte se ubica en la muesca del medio del bloque de soporte.

**Alto (arriba)** – La parte inferior de la barra se apoya sobre el carro. Se utiliza para los clientes que tienen la cabeza hacia adelante o la caja torácica profunda, para facilitar la alineación correcta.

Nota para el instructor: Se puede usar una toalla además del reposacabeza o en reemplazo de éste para ajustar la altura de la cabeza.

### Ajustes horizontales del carro

La RTC está equipada con la nueva barra de pies/barra de muelles Revo que permite ajustar la posición inicial del carro para adaptarla a usuarios de diferente talla. Para mover el carro, rotar ambas ménsulas hasta que el carro se mueva libremente. Deslice el carro hacia adelante o hacia atrás hasta que quede alineado con el orificio correcto del riel. Libere las ménsulas del carro y asegúrese de que el orificio esté totalmente enganchado.

**Orificio 1** es el más próximo al extremo de la barra de pies del Reformer y permite obtener la distancia más corta entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Se utiliza para usuarios de baja talla (menos de 1,50 m) o cuando se desea una mayor flexión de rodillas y caderas.

**Orificio 2** para usuarios con una talla de 1,50 m a 1,65 m

**Orificio 3** para usuarios con una talla de 1,65 m a 1,75 m

**Orificio 4** para usuarios con una talla de 1,75 m a 1,85m

**Orificio 5** es el punto más alejado de la barra de pies del Reformer. Se utiliza para usuarios de mayor talla o para aquellos con una flexión limitada de rodillas y caderas.

Las tallas indicadas son sugerencias recomendadas. El ajuste de la barra de pies/barra de muelles debería permitir que el usuario tenga una flexión de cadera apenas inferior a 90° cuando el carro está totalmente alejado en los ejercicios de piernas y pies.

### Ajustes verticales de la barra de pies

Para ajustar la barra de pies verticalmente, coloque la barra de soporte en una de las tres ranuras del bloque en el extremo de la barra de pies del Reformer, o retire la barra de soporte de las muescas y colóquela en el marco del carro para la posición sin barra.

**Barra alta** – Coloque la barra de soporte en la muesca más alta del bloque de la barra de muelles. La posición alta de la barra acorta el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de

pies. Esta posición se utiliza para ejercicios de pies y piernas en usuarios de menor talla, y en usuarios que tienen dificultad para mantener la postura de la espalda por aumento de la lordosis lumbar o por tener la espalda tiesa.

**Barra media** – Coloque la barra de soporte en la muesca del medio del bloque de la barra de muelles. La posición media de la barra alarga el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Esto reduce la flexión de las rodillas para los ejercicios de pies y piernas y coloca al torso en posición de pie neutra.

**Barra baja** – Coloque la barra de soporte en la muesca más baja del bloque de la barra de muelles. La posición baja de la barra aumenta el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies a su máxima longitud. Reduce la flexión de las rodillas para los ejercicios de pies y piernas, reduce la flexión del torso y de la cadera en el elefante y puede ser útil para los usuarios de menor talla o que tienen menos flexibilidad.

**Sin barra** – Retire la barra de soporte de las muescas y coloque la barra de pies y la barra de soporte sobre el marco del Reformer. Esta posición se utiliza para retirar la barra cuando se deben realizar ejercicios de pie o para los ejercicios en los que el usuario está recostado sobre la caja.

#### Ajustes de los muelles

Los muelles se utilizan para ajustar la resistencia necesaria para los diferentes ejercicios. Hay al menos 30 configuraciones de resistencia diferentes que se pueden usar en el Reformer. Debajo de cada ejercicio se indican los intervalos de peso sugeridos.

#### Cómo cambiar los puntos de enganche del muelle

En la RTC, la tensión del muelle se ajusta agregando diferentes combinaciones de muelles a los ganchos o botones de la barra de muelles. Para ajustar los muelles de manera segura, lo mejor es que sus caderas estén en ángulo recto frente al extremo de la barra de pies de la RTC, ya sea en cuclillas frente a ésta o montado sobre el carro.

**Posición del gancho** – Coloque el muelle en el gancho directamente frente a éste. En esta posición, los muelles no tienen tensión para comenzar. Esta posición se denomina "B". Hay cinco posiciones B.

**Posición precargada** – Coloque el muelle en el botón más próximo de la barra de muelles. Esta posición ejerce una tensión mínima sobre los muelles y aumenta su resistencia. Esta posición se denomina "A". Hay cuatro posiciones A.

#### Peso de los muelles

La resistencia de los muelles está indicada por el número aproximado de muelles sugerido para un ejercicio específico. La altura indicada del muelle es una posición inicial recomendada. Se pueden realizar ajustes individuales en función de las necesidades del usuario.

**1 muelle** (ligero): Principalmente usado para ejercicios de brazos o cuando el carro brinda un apoyo ligero

**2 muelles** (ligero a moderado): Se utiliza para ejercicios de brazos, de piernas y otros ejercicios cuando el carro le brinda apoyo al usuario.

**2 – 4 muelles** (moderado a pesado): Principalmente usado para ejercicios de piernas y para aumentar la resistencia para usuarios más fuertes.

**Todos los muelles:** Usado para elevar al máximo la resistencia o estabilizar el carro para la serie de abdominales en la caja corta.

**Sin muelles:** Usado para agregar más dificultad a los ejercicios en los cuales el usuario necesita controlar el carro (abdominales de rodillas, elefante, serie de estiramiento larga).

#### Progresiones de muelles para la Combinación Reformer/Trapezio

Tenga en cuenta que estas combinaciones de muelles representan la progresión habitual para una máquina estándar nueva y puede variar levemente en función de la antigüedad y la fuerza específica de los muelles de su equipo. La mejor forma de averiguar las progresiones óptimas de su máquina es probándola usted mismo.

#### Codificación de colores de los muelles

Estos códigos de colores son los estándar de las Máquinas Balanced Body

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

#### Puntos de enganche de los muelles

**A** – Más pesado (el muelle está enganchado en la parte inferior)

**B** – Más ligero (el muelle está enganchado en el gancho)

#### Reformer estándar

#### Reformer estándar

Los Reformers estándar están equipados con 3 muelles rojos, 1 azul y 1 verde

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

#### Cuerdas y bucles

Las cuerdas se ajustan de acuerdo con las exigencias del ejercicio específico y con el tamaño del usuario. Para minimizar los ajustes de las cuerdas, se utilizan correas de doble bucle para permitir que el usuario tenga las cuerdas a dos longitudes diferentes sin tener que ajustarlas. Los ajustes de las cuerdas que se usan en el manual son:

**Bucles regulares:** La resistencia del bucle o del mango es algo tensa en los apoyos para hombros. Con las correas de doble bucle, el usuario sostiene el bucle más largo. Es estándar para la mayoría de los ejercicios.

**Bucles cortos:** La resistencia del bucle o del mango es algo tensa en las clavijas plata. Con los mangos de doble bucle, el usuario sostiene el bucle más chico. Usado para remar y para algunos ejercicios de brazos.

**Bucles muy cortos:** El bucle o el mango es aproximadamente 5 pulgadas más corto que el reposacabeza. Se usan para ejercicios de brazos que se realizan de rodillas y de frente a las correas, tales como expansión del tórax o la elongación de muslos.

**Bucles largos:** El bucle o el mango es más largo que el apoyo para hombros en aproximadamente el largo de un bucle de algodón. Se usan para elongar la columna o para colocar los pies en las correas para usuarios con tendones más tiesos.

### **Elevadores**

Los elevadores pueden ajustarse retirando la clavija del elevador, deslizando hacia arriba o hacia abajo hasta que estén alineados los orificios deseados, y volviendo a colocar la clavija. Para los reformers con elevadores de madera, afloje la perilla que está detrás de la polea, deslice la polea hasta la posición deseada, y vuelva a ajustar suavemente la perilla. Al mover el elevador se modifica el ángulo de tracción para un ejercicio. Los distintos gimnasios y profesores tienen diferentes preferencias en cuanto a la altura del elevador. Para ejercicios tales como los círculos de piernas con los pies en las correas, el usuario tendrá mayor rango de movimiento si los elevadores están en posición más alta.

## **LA MESA TRAPECIO (CADILLAC)**

La Mesa Trapecio consiste en una mesa acolchada rodeada de un marco realizado con tubos de metal. Los pernos de ojo del marco brindan puntos de enganche para los muelles. Se pueden agregar bucles, mangos o una Barra Rodante de madera a los muelles para crear una amplia variedad de ejercicios. La Mesa Trapecio tiene dos barras cruzadas móviles o deslizantes: una entre la parte superior de uno de los extremos de la mesa (barra deslizante vertical), y otra entre las barras superiores (barra deslizante horizontal). El extremo de la Mesa Trapecio sin la barra deslizante vertical ("Extremo de la torre") soporta un marco de madera o de aluminio con bisagras llamado barra de empuje o Barra de Empuje.

### **Cómo convertir el Reformer en una Mesa Trapecio**

Retire los apoyos para hombros sacando las clavijas de la parte de atrás de los apoyos y colocándolas sobre el piso

Retire las clavijas de los elevadores y bájelas lo máximo posible

Quite todos los muelles del carro y deslícelo hacia el extremo del elevador del marco

Baje la barra de pies hacia el carro del Reformer y coloque las dos colchonetas del Trapecio dentro del marco con la aleta en el extremo de la Torre de la mesa

Consulte el diagrama adjunto donde encontrará un listado de las diferentes partes de la Mesa Trapecio.

### **Puntos de enganche de los muelles**

**Bajo:** Los muelles se enganchan desde los pernos de ojo ubicados en el marco en el extremo de la Torre de la RTC. Estos muelles sostienen la barra de la Torre en su posición.

**Medio:** Los muelles se enganchan a la barra deslizante vertical en el extremo cerrado de la RTC.

**Alto:** Los muelles se enganchan a las barras cruzadas fijas en cualquier esquina de la RTC.

**Superior:** Los muelles se enganchan a la barra deslizante horizontal entre las barras superiores.

### **Muelles de la Mesa Trapecio**

La Mesa Trapecio tiene la más amplia variedad de muelles y el mayor número posible de puntos de enganche de todos los equipos para Pilates. Se incluyen los pesos de los muelles y los puntos de enganche sugeridos para cada ejercicio.

### **Codificación de muelles**

La Mesa Trapecio tiene muelles de dos longitudes diferentes – muelles largos o para piernas y muelles cortos o para brazos. Cada largo de muelle viene en diferentes resistencias. La codificación de los muelles estándar de Balanced Body es la siguiente:

#### **Muelles cortos**

Amarillo - Ligero

Azul - Medio

Rojo - Pesado

Negro - Muy pesado, generalmente se usa en el Trapecio

#### **Muelles largos**

Amarillo - Ligero

Púrpura - Medio

## **SEGURIDAD**

**Es muy importante que el instructor esté presente y controle al cliente mientras usa la Barra de Empuje.** La Barra de Empuje nunca debe ajustarse muy baja ya que puede golpear al cliente que esté recostado debajo de ella. Siempre debe usarse la correa de seguridad. La correa de seguridad debe ajustarse de modo que el ángulo de la Barra de Empuje, vista de lado, no esté por debajo de la posición de las cuatro o las ocho horas. El punto del pivote de la Barra de Empuje tiene tres posiciones de altura. Si un cliente está ubicado por debajo de la barra, levante el punto de pivote para evitar al cliente.

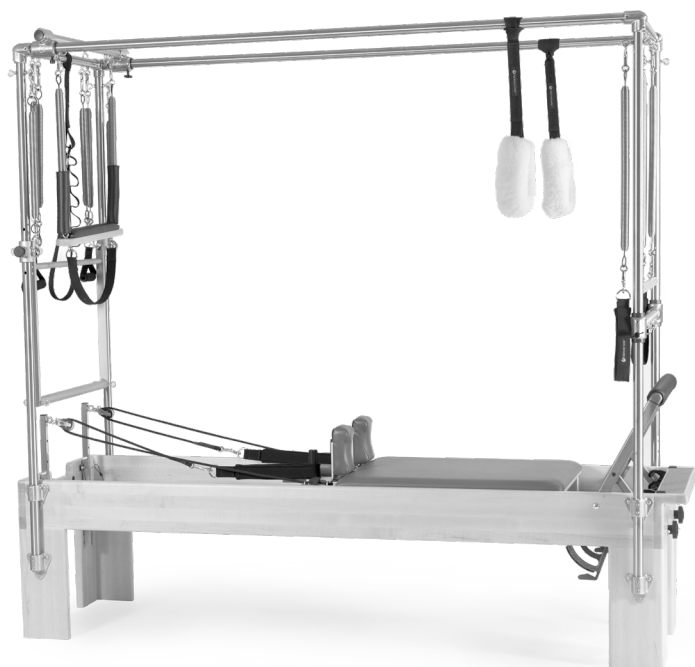
### **Limpieza y desinfección de la tapicería**

Puede prolongar la vida de la tapicería manteniéndola limpia y libre de suciedad, aceite y transpiración. Después de cada uso, limpie la tapicería con una solución de jabón suave y agua. Luego pase un lienzo limpio y séquela con un trapo.

# Cómo montar su Reformer Trapeze Combination™ (RTC)

## LISTA DE PIEZAS DEL REFORMER

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PIEZA	CANT.
Arnés para pies de algodón	210-030	1
Resorte rojo del Reformer	SPR9070	3
Resorte azul del Reformer	SPR9071	1
Resorte verde del Reformer	SPR9293	1
Cuerdas con broches (1 par)	210-026	1
Bucle simple, algodón (1 par)	101-005	1
Mangos de Neopreno (1 par)	101-016	1
Caja de asiento estándar	721-002	1
Conversión de colchoneta	707-068	1
Tope de extensión	200-211	1
Elevadores retractables (1 par)	950-184	1
Apoyo para los hombros (1 par)	950-042	1

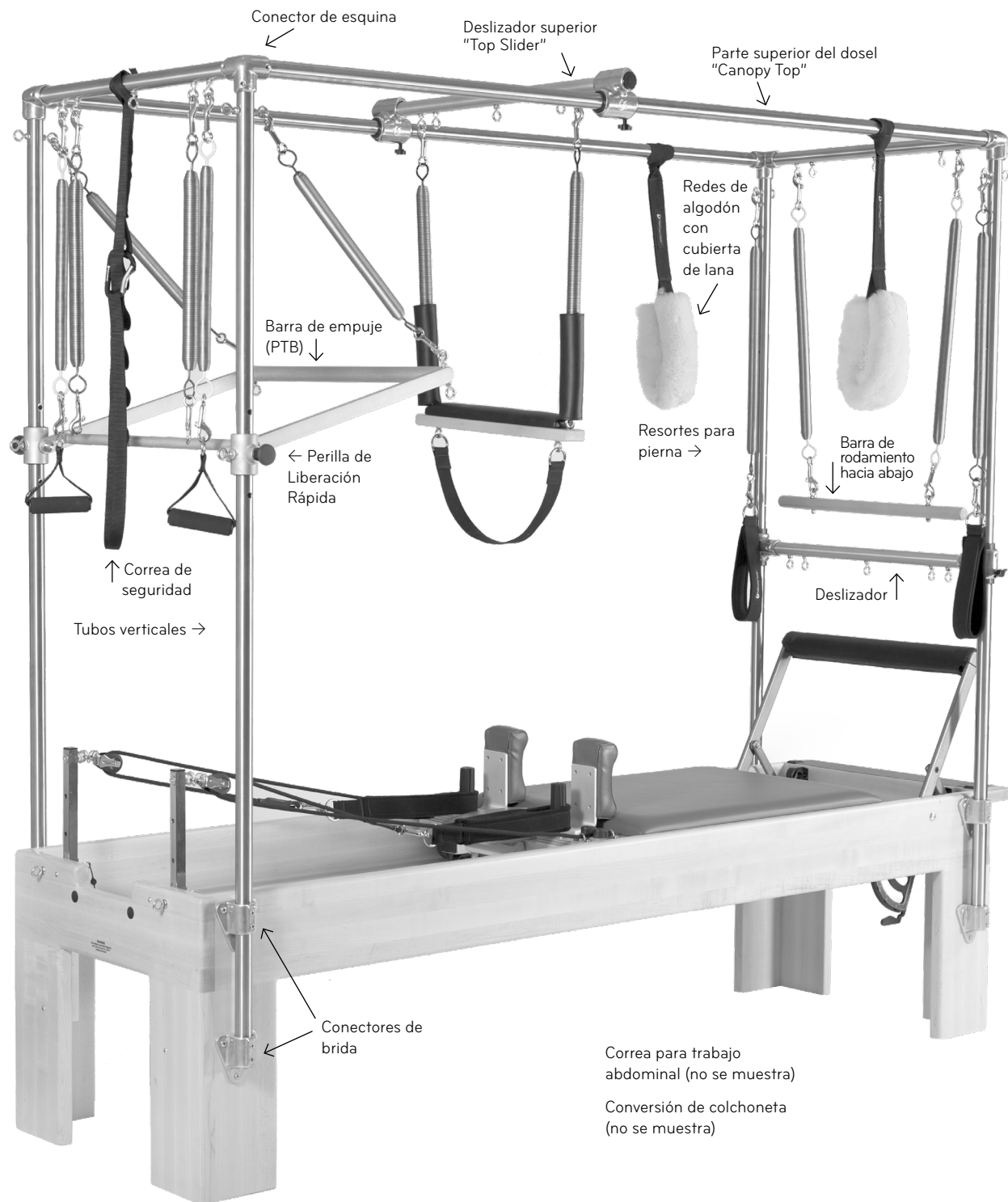


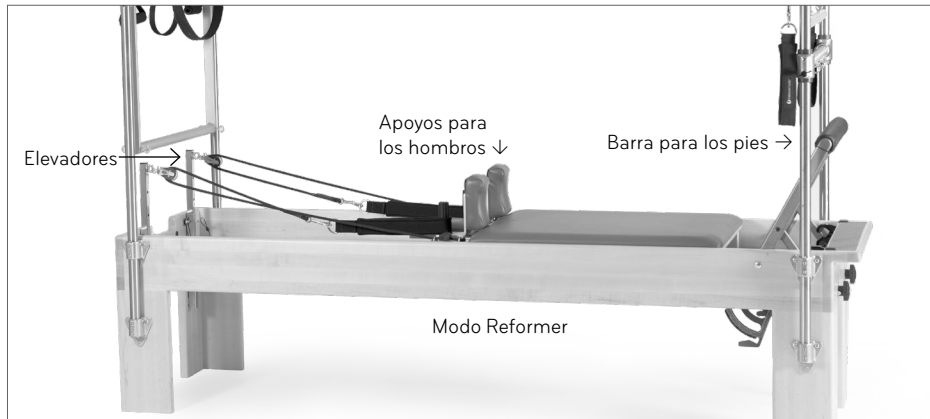
## LISTA DE PIEZAS DEL DOSEL/TRAPEZIO

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PIEZA	CANT.
Tobilleras con ajuste de Velcro (1 par)	101-001	1
Red de algodón larga, negra (1 par)	101-026	1
Velcro para los muslos (1 par)	101-020	1
Cubiertas de lana (1 par)	101-022	1
Correa para trabajo abdominal - negra	210-034	1
Barra de Empuje para el montaje del deslizador	707-285	1
Resorte rojo del Trapecio	SPR9001	2
Resorte Amarillo del Trapecio	SPR9002	2
Resorte azul del Trapecio	SPR9004	2
Resorte amarillo largo	SPR9006	2
Resorte morado largo	SPR9461	2
Correa de seguridad	210-021	1
Montaje de la Barra del Trapecio	950-059	1
Tubos verticales con PTB instalada	N/A	1
Tubos verticales con barra deslizante instalada	N/A	1
Conjunto de dosel superior con barra deslizante	N/A	1
Perno de resalto de la Barra de Empuje	619-202	2
4º Lado de la Barra de Empuje	TRP0109	1
Tornillo con Cabeza Redonda con Punta Macho (Pin)	619-200	2

HERRAMIENTAS	NÚMERO DE PIEZA	CANT.
Llave Allen de 3/16"	GEN9280	1
Llave de 21mm x 1/2"	ALL0060	1
Llave Allen de 7/32"	TOL1358	1







## MONTAJE DEL DOSEL DEL TRAPECIO

1. Usando la llave allen de 3/16" que viene con el equipo, afloje los tornillos de fijación en cada uno de los ocho conectores de brida montados en el exterior del armazón. Retire los dos tubos verticales de la caja y el sistema de barra de empuje deslizante. Coloque los tubos hacia abajo de tal manera que los orificios en los lados de los tubos se encuentren distanciados entre sí. Tome los deslizadores de la barra de empuje (PTB) y deslícelos sobre los tubos opuestos al extremo con tornillos de ojo, usted tendrá que tirar de las perillas de los deslizadores para mover los deslizadores por los tubos. Continúe desplazando los deslizadores por los tubos hasta que los pasadores se bloqueen en el conjunto inferior de los tres orificios del tubo. Asegúrese de que ambos deslizadores están bloqueados en los mismos orificios inferiores. Inserte las chavetas de horquilla suministradas con el equipo en cada uno de los orificios de 1/8" cerca de los extremos inferiores del tubo. Recoja este conjunto de tubos montados, tenga cuidado con el PTB, éste puede oscilar; coloque el conjunto en las bridas en el extremo de la cabeza de la máquina (el extremo con las aletas de vinilo). Tenga cuidado con las chavetas de horquilla para que no rayen el armazón de vinilo o madera. Las chavetas de horquilla ajustarán automáticamente la altura del tubo.
2. Inserte las chavetas de horquilla suministradas con el equipo en cada uno de los orificios de 1/8" cerca de los extremos inferiores de los otros dos tubos verticales. Levante el conjunto de tubos con el deslizador vertical y coloque los extremos del tubo en las bridas en el extremo de pie del armazón.
3. Ahora coloque la parte superior del dosel en los cuatro tubos verticales. Necesitará ayuda para hacer esto. El extremo del armazón del dosel con la correa de seguridad negra pasa por encima de la barra de empuje. Asegúrese de que las conexiones en las cuatro esquinas encajen firmemente sobre los tubos.

4. Con el uso de la llave Allen de 3/16", apriete los tornillos de fijación en las conexiones de las esquinas y en las bridas alrededor del armazón. Después de apretar todos los tornillos de fijación en todos los ángulos de las esquinas, pruebe el movimiento de la barra de empuje deslizante. Para ello, tire de las perillas de los deslizadores y comience a deslizar el PTB hacia arriba o hacia abajo. Este sistema debe moverse con facilidad y no atascarse cuando se aplica una presión uniforme en cada lado. Si los deslizadores se atascan al mover la posición, simplemente afloje los tornillos de fijación que sujetan los polos verticales, gire los tubos según sea necesario hasta que los deslizadores se muevan libremente. Asegúrese de volver a apretar todos los tornillos de ajuste. Retire las chavetas de horquilla de los tubos y guárdelas para su uso futuro.

## INSTALACIÓN/RETIRO DEL 4º LADO DE LA BARRA DE EMPUJE

Utilizando la llave Allen de 7/32 "y los tornillos con cabeza redonda con puntas macho que vienen con el equipo, mueva el PTB a una posición de 45 grados. Alinee la abertura del cuarto lado con los agujeros roscados en el PTB. Rosque un tornillo en el lado de la PTB, la punta macho del tornillo va dentro de la 4º lado. Repita para el otro lado. Apriete ambos tornillos con la llave Allen. Cumpla estas instrucciones en modo inverso para retirar el 4º lado. Guarde estos tornillos con cabeza redonda en caso de que sean necesarios más tarde.

## CÓMO AJUSTAR SU BARRA DE EMPUJE DESLIZANTE

Coloque las manos en el exterior de cada deslizador. Coloque su dedo medio y/o anular debajo de la base de plata de la perilla; justo donde el cuerpo negro de la perilla se enrosca. Coloque el dedo índice y el pulgar alrededor de la propia perilla. Tire de cada uno de las perillas hacia fuera, lejos de los tubos verticales, hasta que se detengan. Utilizando la misma fuerza en cada brazo, mueva el deslizador hacia arriba o hacia abajo a cada nueva ubicación. Una vez cerca de una nueva ubicación, libere ligeramente el tirón hacia afuera de las perillas. Los pasadores caerán automáticamente en la siguiente posición cuando estén alineados.

## MONTAJE DEL REFORMADOR

Mueva hacia arriba la barra para los pies y coloque el soporte en su lugar.

Coloque el carro dentro del armazón y fije los resortes al soporte de resortes en la parte inferior del carro. Los resortes deben tener el extremo con gancho abierto apuntando hacia abajo a través de cada armella del soporte y debe quedar a lo largo de la barra acolchada al extremo de los pies del carro. Fije uno o más resortes a la barra de resorte para asegurar que el carro está en posición.

Instale los apoyos para hombros sobre el carro, fijándolos en los orificios que se encuentran a cada lado del reposacabezas. Pueden ser ajustados para que queden más amplios o más estrechos si se invierte el posicionamiento. Siempre bloquéelos en su lugar girándolos manualmente en el sentido de las agujas del reloj.

Instale los elevadores ajustables; las poleas deben mirar hacia el carro. Una vez más, use los pasadores para bloquearlas en la posición deseada. Desenrolle las cuerdas y sepárelas. Acople un bucle de algodón al extremo de cada cuerda y cuelgue los bucles en los apoyos para los hombros. Pase el otro extremo de cada cuerda a través de una polea y otra vez por las mordazas en el carro para ajustar la longitud. Asegúrese de pasar a través de las correas de argolla en ambos lados de las mordazas. Siempre empuje la cuerda firmemente hacia abajo dentro de las mordazas para asegurar un buen agarre.

## OPCIÓN: INSTALACIÓN DE COLCHONETAS GEMELAS

1. Tire de los pasadores y baje los elevadores completamente.
2. Retire del carro los apoyos para los hombros.
3. Desenganche todos los resortes de la barra de resortes y mueva el carro hacia la cabecera del armazón.
4. Gire hacia arriba el soporte de la barra para pies, a la parte acolchada de la barra para pies y luego baje la barra para pies hacia los rieles del armazón. Debe quedar dentro del armazón y más abajo que la parte superior del armazón.

5. Las aletas de vinilo se instalan dentro de una de las colchonetas para efectos de envío. Separe, gire y vuelva a instalar las aletas de manera que cuelguen del borde de la colchoneta alineada con las armellas.
6. Coloque la colchoneta con aletas de vinilo al extremo de la cabecera del Reformer; las aletas deben mirar hacia la PTB. Las aletas de vinilo deben colgar sobre la cabecera del armazón. Están diseñadas para proteger la conversión de colchoneta cuando se utiliza una PTB con resorte inferior.
7. Coloque lo que queda de la colchoneta al extremo de los pies del Reformer. Asegúrese que el extremo de la colchoneta con los pies más alejados del borde está instalado sobre la plataforma de pie.

## MANTENIMIENTO SEMANAL

Revise los resortes por posibles separaciones y reemplace si es necesario. Revise los broches en los resortes y asegúrese que los elementos de retracción funcionan adecuadamente. Reemplácelos si están desgastados o si no funcionan libremente. Asegúrese que no haya hendiduras en la parte interior de los ganchos.

Revise todas las tuercas, armellas y tornillos de fijación de manera que queden bien apretados. Apriete o reemplace si es necesario.

Compruebe que los pasadores de liberación rápida de la PTB funcionan correctamente. ¿Sobresale la bola al extremo del pasador? ¿Se retrae la bola cuando se presiona el botón? Si la respuesta es no, reemplace el pasador.

**ADVERTENCIA:** Esta máquina es potencialmente peligrosa y Balanced Body, Inc. no asume ninguna responsabilidad respecto a su uso o mal uso. Si no está totalmente consciente de los problemas de seguridad y el uso de esta máquina, no la use. Usar sólo con la supervisión de un instructor cualificado.

## ¿TIENE PREGUNTAS?

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

# Cómo usar el sistema de ajuste Revo

Revo es un sistema de ajuste eficaz y versátil para los aparatos Studio Reformer y Combination de Balanced Body. Con el sistema Revo, puede cambiar rápida y fácilmente la distancia entre los apoyos para los hombros y la barra para colocar los pies y así crear la posición correcta desde el punto de vista ergonómico para cada cliente.

## Cómo mover el carro y la barra de resortes Revo

La barra de resortes Revo se mueve hacia una de cinco posiciones de ajuste prefijadas. La barra de resortes está integrada en el carro - si mueve la barra de resortes, el carro se mueve automáticamente con ella.

### Para mover la barra de resortes y el carro:

- » Enganche un resorte en la barra de resortes. Puede enganchar más de un resorte, pero los resortes adicionales aumentan la tensión y hacen que la barra de resortes sea más difícil de mover.
- » Colóquese al lado del aparato Reformer. (Si usted mismo va a usar el aparato Reformer, puede realizar el ajuste mientras está sentado o a horcajadas.) Tire hacia arriba una de las manijas de las levas. El gancho de la leva debe engancharse completamente en la placa de metal en la parte inferior del carro.
- » Mientras mantiene el gancho de la leva enganchado, use la otra mano para mover el carro hacia la posición deseada. La barra de resortes se moverá con el carro. Cuando llegue a una de las posiciones de ajuste del carro, oirá un "clic". El riel tiene marcadores de posición que puede usar como referencia visual.
- » Suelte la manija de la leva de manera que caiga completamente en una de las posiciones prefijadas.

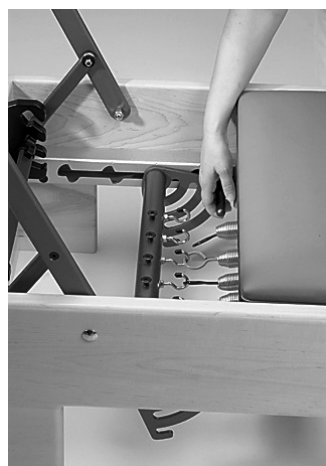


Fig. 1



Fig. 2

Para mover el carro, agarre la manija de la leva y tire hacia arriba, luego mueva el carro hacia atrás o hacia adelante. Cuando oiga un "clic" claro habrá llegado a la siguiente posición de ajuste.

## Cómo bloquear la barra Revo Footbar®

La barra Revo Footbar tiene un sistema de bloqueo deslizante que mantiene la barra para colocar los pies bien asegurada en su lugar.

### Cómo bloquear la barra Revo Footbar:

- » Deslice los bloqueos en dirección opuesta a la abrazadera de la barra para colocar los pies.
- » Tire levemente hacia arriba de la barra para colocar los pies y deslice el soporte de la barra para colocar los pies a la posición deseada.
- » Deslice los bloqueos hasta donde lleguen dentro de las abrazaderas de soporte para asegurar la posición de la barra para colocar los pies. Fig 1.



Fig 3 Cómo deslizar el bloqueador dentro de la abrazadera de soporte de la barra para colocar los pies para bloquearla.

## Carga previa de los resortes

Puede precargar los resortes al engancharlos en los postes sobre la barra de resortes.

## Cómo ajustar la posición del carro

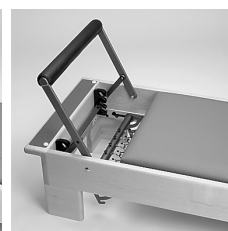
El sistema Revo le permite ajustar la distancia entre los apoyos para los hombros y la barra para colocar los pies y así crear la posición correcta desde el punto de vista ergonómico para cada cliente.

Para clientes de estatura baja a media, use las posiciones N° 1 o N° 2. Para clientes más altos, o los que tienen un alcance de movimiento limitado, use las posiciones N° 3 a N° 5.

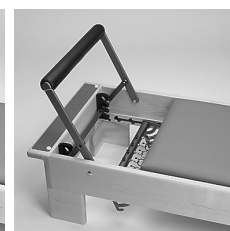
También puede elevar la barra para colocar los pies para crear una distancia aún más corta entre los apoyos para los hombros y dicha barra. A la inversa, puede bajar la barra para colocar los pies para aumentar la distancia entre los apoyos para los hombros y dicha barra.



Posición N° 1 del carro



Posición N° 2 del carro



Posición N° 3 del carro



Posición N° 4 del carro



Posición N° 5 del carro

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

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

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

## TODO EL EQUIPO

### Tensores

Inspeccionar los tensores es crítico para mantener su equipo en condiciones de funcionamiento seguras. Todos los tensores Balanced Body deberán ser reemplazados al menos cada dos años. Determinados entornos o empleos pueden acortar la vida útil de los tensores, por lo que puede que necesite reemplazarlos con más frecuencia. Por tanto, es muy importante inspeccionar los tensores de forma habitual, ya que los tensores desgastados o viejos pierden elasticidad y pueden romperse mientras están en uso. La rotura de un tensor durante su uso puede causar daños.

No deje que los tensores retrocedan de manera incontrolada mientras estén en uso para evitar dañarlos y acortar su vida útil.

Inspeccione los tensores (semanalmente o mensualmente, dependiendo de la frecuencia de uso) para detectar posibles brechas y retorcimientos. Busque posibles brechas y retorcimientos entre los muelles espirales cuando el tensor no está en uso. Es normal que el tensor tenga una brecha en el extremo cónico (a veces se crea una brecha cuando se inserta el gancho durante el proceso de fabricación). Sin embargo, no deberá haber brechas en el cuerpo del tensor. Si encuentra brechas o retorcimientos en el cuerpo del tensor, deje de usar el tensor y reemplácelo de inmediato. Véase la Figura 1. Asimismo, la corrosión en los muelles espirales puede acortar la vida útil del tensor. Deje de usar el tensor de inmediato si durante la inspección encuentra cualquier rastro de corrosión u óxido.

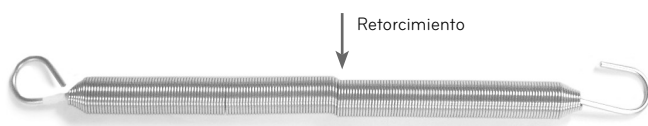


Figura 1

### Broches

Revise (mensualmente) los broches para detectar desgastes. Primero, verifique que el gancho del broche trabaja adecuadamente. Si el gancho del broche no se repliega ni regresa correctamente, deje de usar el tensor inmediatamente y reemplace el broche. Las armellas pueden ocasionar desgaste excesivo en los ganchos de los broches. Si el gancho muestra demasiado desgaste, deje de usar el tensor inmediatamente y llame a Balanced Body para reemplazar el tensor o el broche. Véase la Figura 2.



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

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

## ARMELLAS, TUERCAS Y PERNOS

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

## CUERDAS Y CORREAS

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

## REFORMERS

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

- » Barra de tensión Revo. Asegúrese de que los ganchos de la barra de tensión y la manija estén apretados.

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

Rotación de los tensores (trimestralmente). Puede prolongar la vida de los tensores de su Reformer si rota los que tienen el mismo peso

trimestralmente. Desenganche y mueva el tensor a otra posición en la barra de tensión. Rotar los tensores ayuda a que se desgasten de manera más uniforme.

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

**Tensores enganchados hacia abajo debajo del armazón.** Asegúrese de que la posición en que los tensores están enganchados es hacia abajo. Véase la Figura 3.

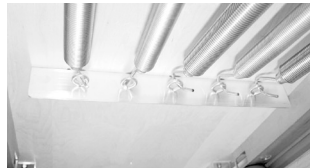


Figura 3: Tensores enganchados hacia abajo

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

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

**El arnés para sujetar los pies debe estar tensado en la caja de trabajo.** Cuando use la caja y el arnés para sujetar los pies, asegúrese de que el arnés para sujetar los pies esté tensado (con broches jalando desde la parte superior de la armella) antes de iniciar el ejercicio. Véase la Figura 4.



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

## MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y PISTA DEL REFORMER

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

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

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

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

**No lubrique los rieles del Allegro 2.**

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

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

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

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

## MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

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



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

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

Deslizadores de la barra de empuje (PTB).

Gracias a los deslizadores de los tubos, es posible desplazar la barra de empuje en sentido vertical para adaptarla a diferentes usuarios y ejercicios. Verifique que los deslizadores estén limpios y se puedan mover con facilidad. Antes de comenzar cualquier ejercicio, revise que los deslizadores estén alineados correctamente con los agujeros de la barra de empuje y que estén bloqueados en su posición. Aplique fuerza hacia abajo para cerciorarse. Si observa que los pasadores de los deslizadores están desgastados, llame a Balanced Body para reemplazarlos, pues las personas que utilicen la barra de empuje en esta condición podrían sufrir lesiones.



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

**Mantenimiento semanal.** Revise que los pasadores de las perillas trincantes sobresalgan y bloqueen los tubos verticales. Extraiga las dos perillas y muevas los deslizadores a otra posición. Libere las perillas antes de llegar al siguiente agujero y siga deslizando el sistema hasta la posición adecuada. El pasador de la perilla se introducirá automáticamente en un agujero cuando se encuentre sobre él. Cuando cada deslizador esté en una nueva posición, ejerza fuerza sobre la barra de empuje hacia abajo. Los pasadores de los deslizadores no deben salirse de los agujeros y, en caso de que esto ocurra, será necesario reemplazar las perillas retráctiles. Llame a Balanced Body para solicitar repuestos.

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



Figura 7: Correa de seguridad sosteniendo la barra de empuje a las 4 de un reloj. La correa está asegurada a la PTB y al marco del dosel, no a las armellas.

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

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

La correa o cadena de seguridad debe recubrir la PTB y el marco del dosel, no las armellas. La correa o cadena es solo tan fuerte como

el eslabón más débil, y el marco y la barra son bastante más fuertes que las armellas. **Figura 6.**

Hacemos hincapié en que observe a su cliente. Es importante para la seguridad.

**Ajuste de la barra de empuje (PTB) para ejercicios con tensores inferiores.** Cuando se realicen ejercicios con tensores inferiores, siempre se debe sujetar la correa de seguridad de manera que el ángulo de la barra de empuje no sea inferior a la posición de las 4 en punto de un reloj (120°). De esta manera, se limita el rango de movimiento de la barra y se evita la posibilidad de que entre en contacto con el usuario.

Se recomienda utilizar el cuarto lado de la barra de empuje junto con la correa de seguridad para evitar lesiones.

## SILLAS

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

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

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

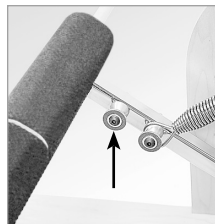


Figura 8: Arandela de fibra

**Figura 8.** Si su silla es una Silla de Pedal Split-step de Balanced Body (Combo Chair), por favor considere actualizarse a la Cactus Springtree).

## MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LA TAPICERÍA

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

**Desinfección.** La tapicería del equipo está recubierta con BeautyGard®, que ofrece protección antibacteriana. Debido a que los desinfectantes podrán dejar un residuo de fragancia con el uso repetido, le recomendamos lavar el área desinfectada con agua limpia usando una esponja o paño suave.

## CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS PERNOS

Use sus dedos para revisar el apriete de las tuercas y los pernos. Si puede girar la tuerca o el perno con los dedos, está demasiado flojo y debe apretarlo. Para apretarlo, primero hágalo usando los dedos. Gire las tuercas y los pernos en la dirección de las manecillas del reloj para apretar. Luego, use una llave inglesa pequeña para apretar aún más. Inserte un destornillador entre las armellas para sujetarlas firmemente mientras aprieta las tuercas. Use los dedos índice y medio en la manija de la llave inglesa para apretar (en lugar de usar toda la mano). Esta técnica ayudará a prevenir apriete excesivo, lo cual puede dañar las piezas de metal. **Figura 9.**



Figura 9: Use dos dedos para apretar las tuercas

Se recomienda revisar que los pasadores de las perillas trincantes sobresalgan y bloqueen los tubos verticales. Extraiga primero las dos perillas y comience a mover los deslizadores a otra posición.

Libere las perillas antes de llegar al siguiente agujero y siga deslizando el sistema. Cuando se encuentre sobre un agujero, el pasador de la perilla se introducirá en él. Cuando cada deslizador esté en una nueva posición, ejerza fuerza sobre la barra de empuje directamente hacia abajo. Los pasadores de los deslizadores no deben salirse de los agujeros y, en caso de que esto ocurra, será necesario reemplazar las perillas retráctiles; llame a Balanced Body para solicitar repuestos.

## REGISTRO DE INSPECCIÓN Y DE MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Le recomendamos llevar un registro de mantenimiento de cada una de las partes del equipo. Este registro debe contener:

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

## PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

Todo el equipo	Día.	Sem.	Men.	Trim.
Los tensores no tienen aberturas ni deformaciones		✓	✓	
Los broches no están desgastados			✓	
Las tuercas y pernos están ajustados			✓	
<b>Reformadores</b>				
Limpieza de sillas y rieles		✓		
Ganchos y armellas de la barra de tensión				✓
Rotación de tensores.				✓
Cables y correas				✓
Soportes de las barras de pies				✓
Barras de tensión de un solo paso				✓

## REPUESTOS

Para solicitar repuestos o si tiene alguna pregunta, llámenos:

En EE. UU. y Canadá: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

En el Reino Unido: 0800 014 8207

En otros lugares: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

Correo electrónico: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 EE. UU.

## INFORMACIÓN MULTIMEDIA DE INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO

Visite nuestra biblioteca de videos de instalación y mantenimiento en [www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts).



# 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.\*

## 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

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

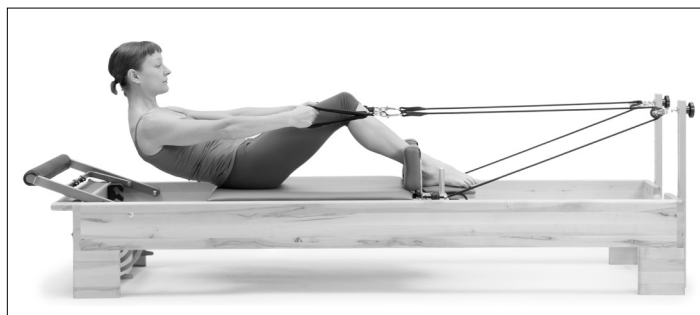
Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, osteoporosis

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

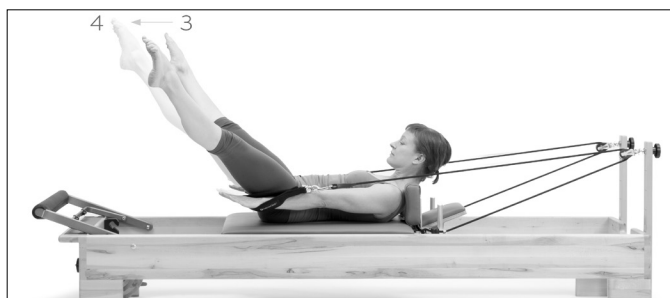
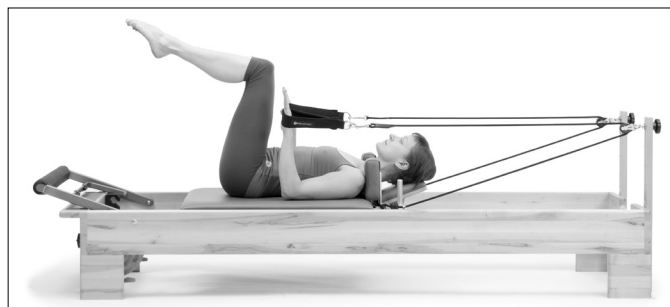
Cien en estera o Reformer

### 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

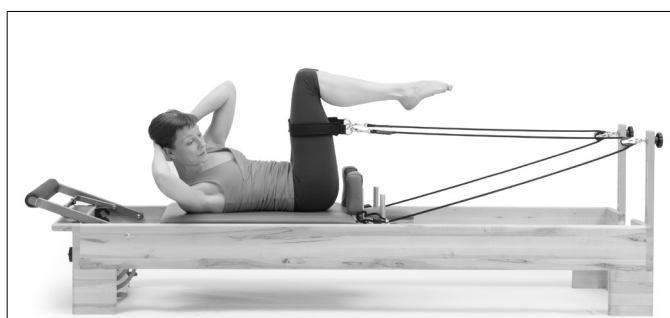
Rodar hacia arriba en la estera, abdominales fuertes, capacidad de mantener la columna fija

### 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

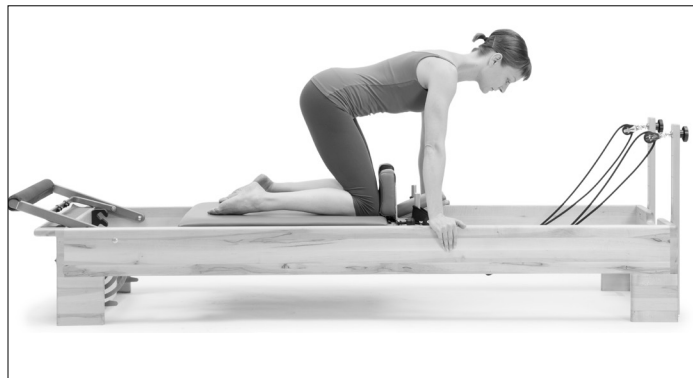
Colocar ambas manos sobre uno de los marcos, permitiendo que el torso se incline hacia un lado y rotar manteniendo las caderas dentro del cuadrado lo más que sea posible, empujar ambas piernas aumentando el movimiento del torso

### 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

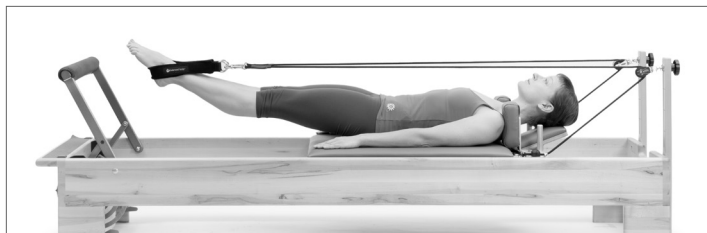
Posición inicial

Posición supina sobre el carro, bucles alrededor de los empeines



Bajar la pierna

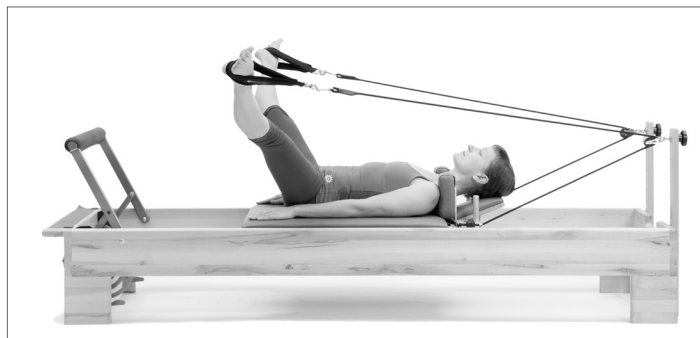
Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, bajar y subir las piernas



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

Tijeras

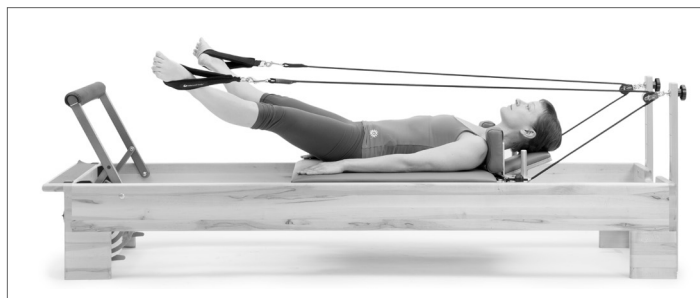
Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, abrir las piernas hacia los lados y regresar



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 escapular
- » 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





## CONTINUADO - EJERCICIOS DE BRAZOS

### 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



## DE PIE, NIVEL 1 - 3

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



# Ejercicios para la Mesa Trapecio

## 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.

**Muelles:** Número y ubicación de los muelles 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 Reformer.

\*Si corresponde

## RODAR HACIA ATRÁS, NIVEL 1

**6-10 Repeticiones**

**Muelles:** 2 muelles largos o 2 muelles cortos desde la posición alta

**Barra o mangos para rodar hacia abajo**

**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 extremo abierto de la Cadillac, 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 manteniendo la rotación, luego cambiar de lado.



## RESPIRACIÓN, NIVEL 2

### 6 repeticiones

**Muelles:** 2 muelles largos livianos desde la posición alta de la barra de madera para la Respiración de Joe. 1 – 2 muelles cortos desde la posición alta de la barra de aluminio para la Respiración de Carola.

### Pies en el Trapecio

#### Foco

Respiración – Inhalar al empujar la barra, exhalar al regresar, inhalar al presionar las piernas hacia abajo, exhalar al regresar, inhalar al rodar hacia arriba, exhalar al regresar

Fuerza abdominal, equilibrio entre los extensores abdominales y de la espalda

Hombros abajo

Estabilidad pelviana

Fuerza de espalda, glúteos y tendones

Coordinación

#### Precauciones

Problemas de hombros y cuello, algunas lesiones lumbares

#### Posición inicial

En posición supina con la cabeza en el extremo de la torre de la Mesa Trapecio, manos sosteniendo la Barra de Empuje o la Barra para rodar hacia abajo, palmas hacia abajo, pies en el trapecio, piernas levemente rotadas hacia afuera. Ajustar el Trapecio de modo que la barra deslizante horizontal quede directamente sobre las rodillas cuando está recostado en posición supina.

#### Respiración de Joe

Sosteniendo la Barra para rodar hacia abajo, presionar la barra hacia abajo en dirección a las caderas a medida que las piernas presionan hacia abajo en el trapecio y el torso y las caderas se levantan de la mesa; regresar a la posición inicial.

#### Respiración de Carola

Sostener la Barra de Empuje, inhalar y empujar la barra hacia abajo en dirección al pecho doblando los codos hacia afuera

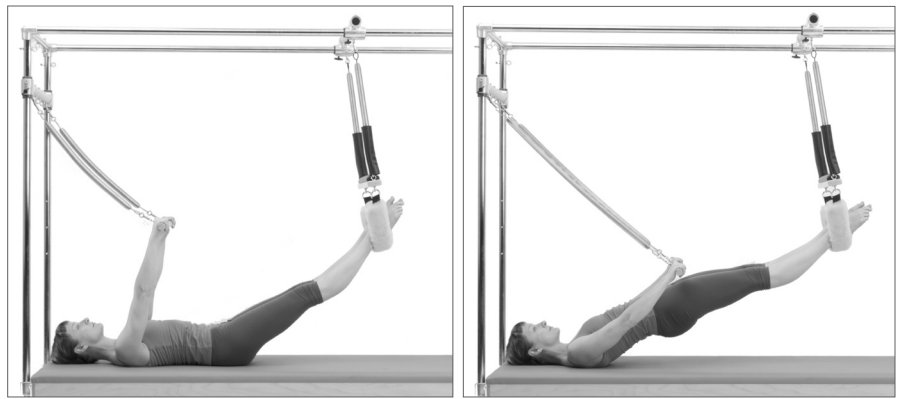
Presionar la barra superior y bajar los brazos para volver a la posición inicial exhalando

Inhalar y presionar el Trapecio hacia abajo, levantando las caderas de la mesa y manteniendo la espalda plana

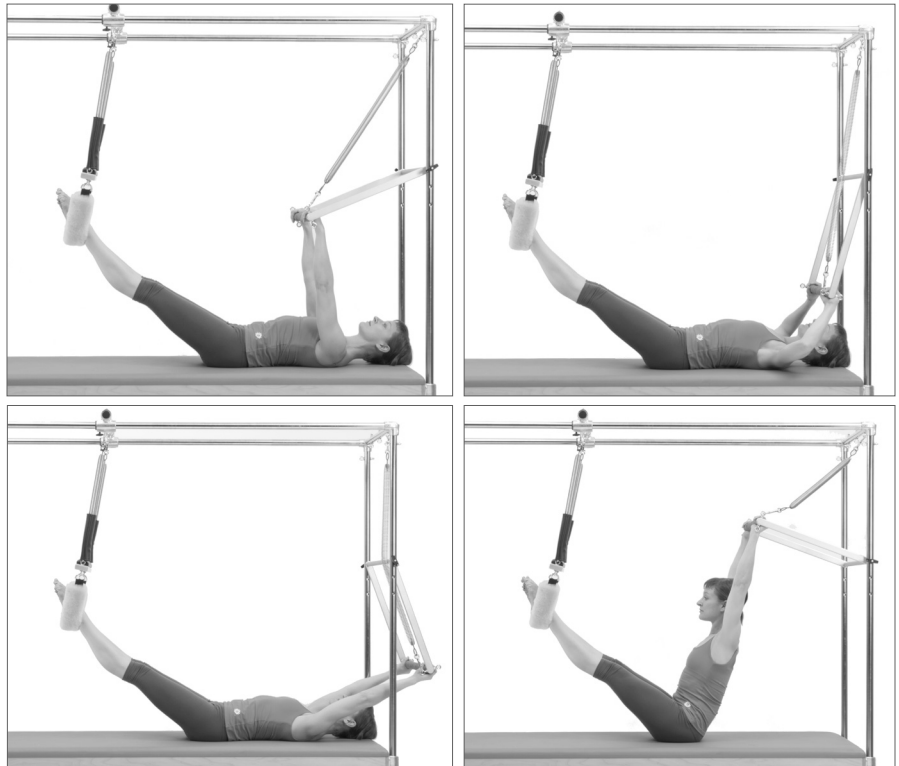
Volver a bajar la espalda y regresar a la posición inicial exhalando.

Levantar la barra y despegar el torso de la mesa en la posición del Bromista

Exhalar y regresar a la posición inicial.



Respiración de Joe



Respiración de Carola

## PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

**6-10 repeticiones**

**Muelles:** Muelles largos desde la posición media, alta o superior

**Bucles o Velcro** alrededor del tobillo o el 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

En posición supina sobre la Mesa Trapecio con la cabeza en el extremo abierto, correas de Velcro en los tobillos (con muelles en la barra superior) o bucles alrededor de los empeines (con muelles en posición media o alta).

### Bajar la pierna

Ambas piernas en correas de Velcro o 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 las correas de Velcro o en los bucles, hacer círculos con las piernas en ambas direcciones, manteniendo la estabilidad pelviana.

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

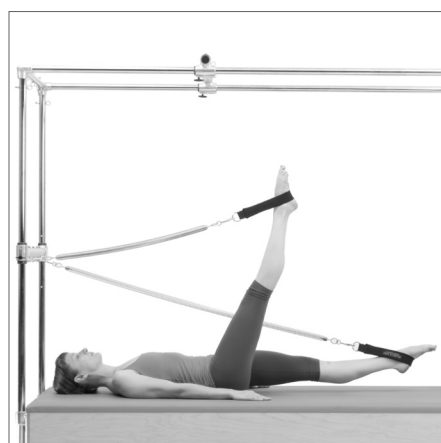
### Tijeras

Con ambas piernas en correas de Velcro o bucles, antepiernas hacia la mesa, luego abrir y cerrar las piernas y mantener la estabilidad pelviana.

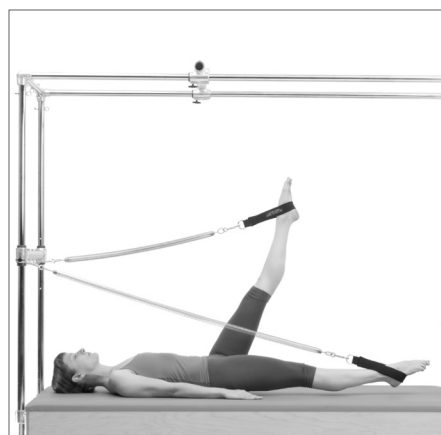
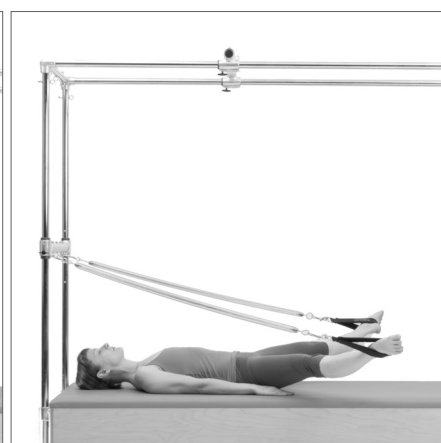
Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro



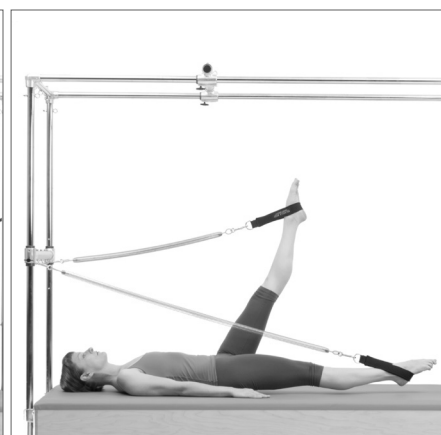
Bajar la pierna



Aros



Caminando (muelles en posición media)



### Caminando

Con ambas piernas en correas de Velcro o bucles, bajar alternadamente una pierna en dirección a la mesa y luego la otra mientras se mantiene la estabilidad pelviana.

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

## RECOSTADO DE LADO – TIRAR DE LOS ADUCTORES, NIVEL 1-3

**6-10 repeticiones**

**Muelles:** Muelles largos desde la posición media o superior

**Bucles alrededor del tobillo o del empeine**

**Parte inferior de la pierna debajo de la correa de la Mesa Trapecio**

### **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**

Recostado de lado en la Mesa Trapecio, con la parte posterior del cuerpo en línea con el borde posterior de la mesa y las piernas levemente hacia adelante, antepierna debajo de la correa de la Mesa Trapecio.

Sostener el cuerpo colocando el antebrazo contra el tubo vertical o apoyando la cabeza sobre el brazo.

Colocar el bucle alrededor del tobillo (o del empeine si el muelle está en posición superior o proviene de la barra media).

### **Ejercicio estándar**

Empujar con la parte superior de la pierna hacia la parte inferior de la pierna a medida que se levanta la parte inferior de la pierna contra la correa.

Mantener la posición lateral-recostada correcta.

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera (mayor rango de movimiento), giradas hacia adentro.

### **Óvalos**

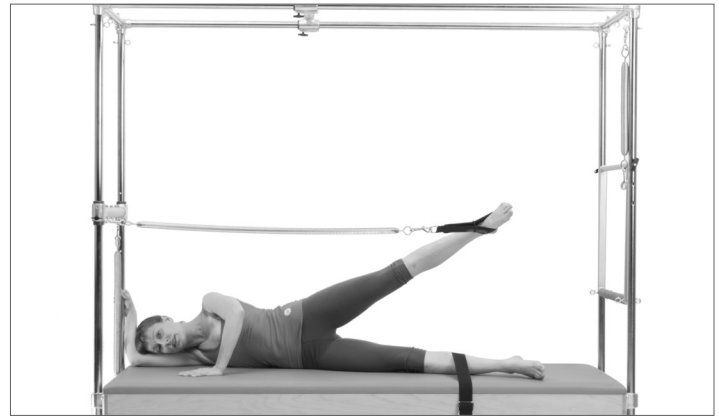
Mantener la alineación correcta, mover la parte superior de la pierna realizando un pequeño círculo en ambas direcciones.

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro

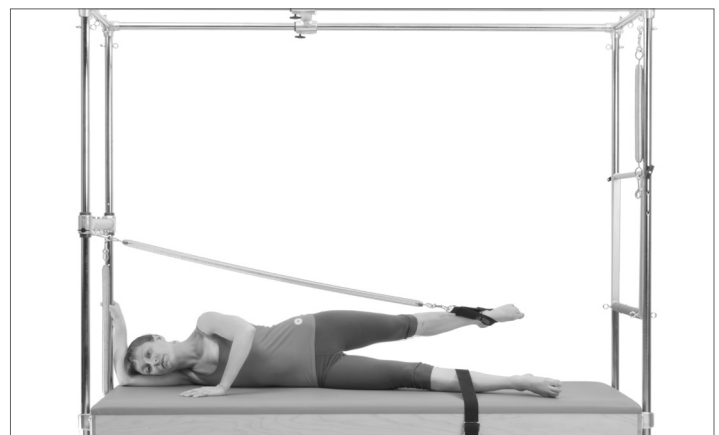
### **Patada hacia el frente y hacia atrás**

Manteniendo la alineación correcta, balancear la parte superior de la pierna hacia adelante y hacia atrás (como en la Patada Lateral en la colchoneta).

Variaciones: paralelas, giradas hacia afuera, giradas hacia adentro



Tirar de los aductores



Patada hacia el frente y hacia atrás

## EJERCICIOS DE PIES Y PIERNAS, NIVEL 1

10 repeticiones

**Muelles:** 2 muelles largos o cortos desde la parte inferior de la barra de aluminio,

**Correa de seguridad colocada**

1 o 2 muelles cortos desde la parte superior para Dorsiflexión

### Foco

Respiración – inhalar al empujar, exhalar al regresar

Columna sobre la colchoneta 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

En posición supina sobre la Mesa Trapecio con la cabeza hacia el extremo abierto, pies sobre la Barra de Empuje, y muelles conectados 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, Zaposición 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.

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



Pliegues



Flexión plantar

## EMPUJE SENTADO, NIVEL 1

### 6 repeticiones

**Muelles:** 1 muelle corto 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

Ahucamiento 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 colchoneta

### Posición inicial

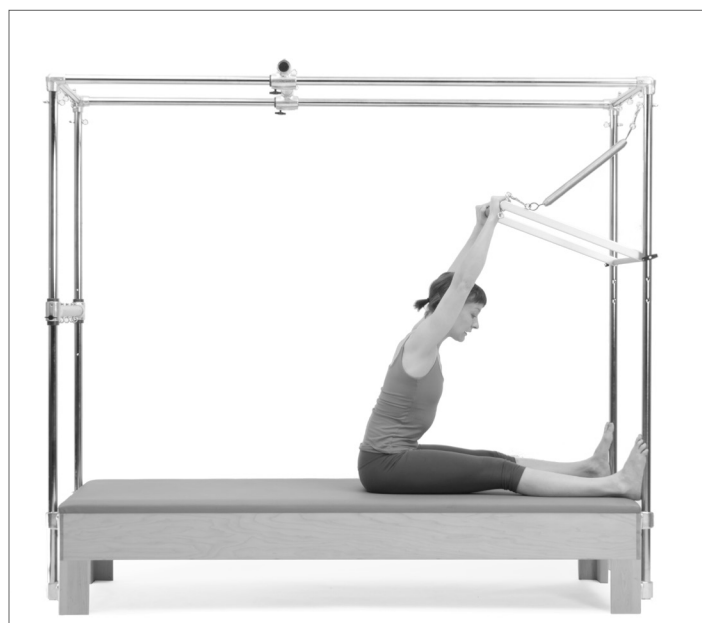
Sentarse sobre la mesa frente al extremo de la torre, con los pies contra las barras verticales, y ambas manos sobre la Barra de Empuje (las rodillas pueden estar flexionadas o estiradas, según la flexibilidad del usuario).

### 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 desahucando los abdominales y apilando una vértebra sobre otra hasta sentarse sobre los isquiones.

Empujar con la barra hacia arriba y reclinarsse hacia adelante desde las caderas, con la espalda plana antes de comenzar nuevamente



## GATO, NIVEL 3

### 4 repeticiones

**Muelles:** 2 muelles cortos desde arriba de la Barra de Empuje

### Foco

Respiración – exhalar al rodar hacia abajo, inhalar para extender, exhalar al empujar hacia atrás, inhalar para desencorvar.

Flexibilidad de la columna

Estabilidad/movilidad de escápulas

Ahuecamiento y levantamiento abdominal

Coordinación de la respiración con la movilidad total de la columna

### Precauciones

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

### Requisitos previos

Estiramiento del gato/camello en la colchoneta

### Posición inicial

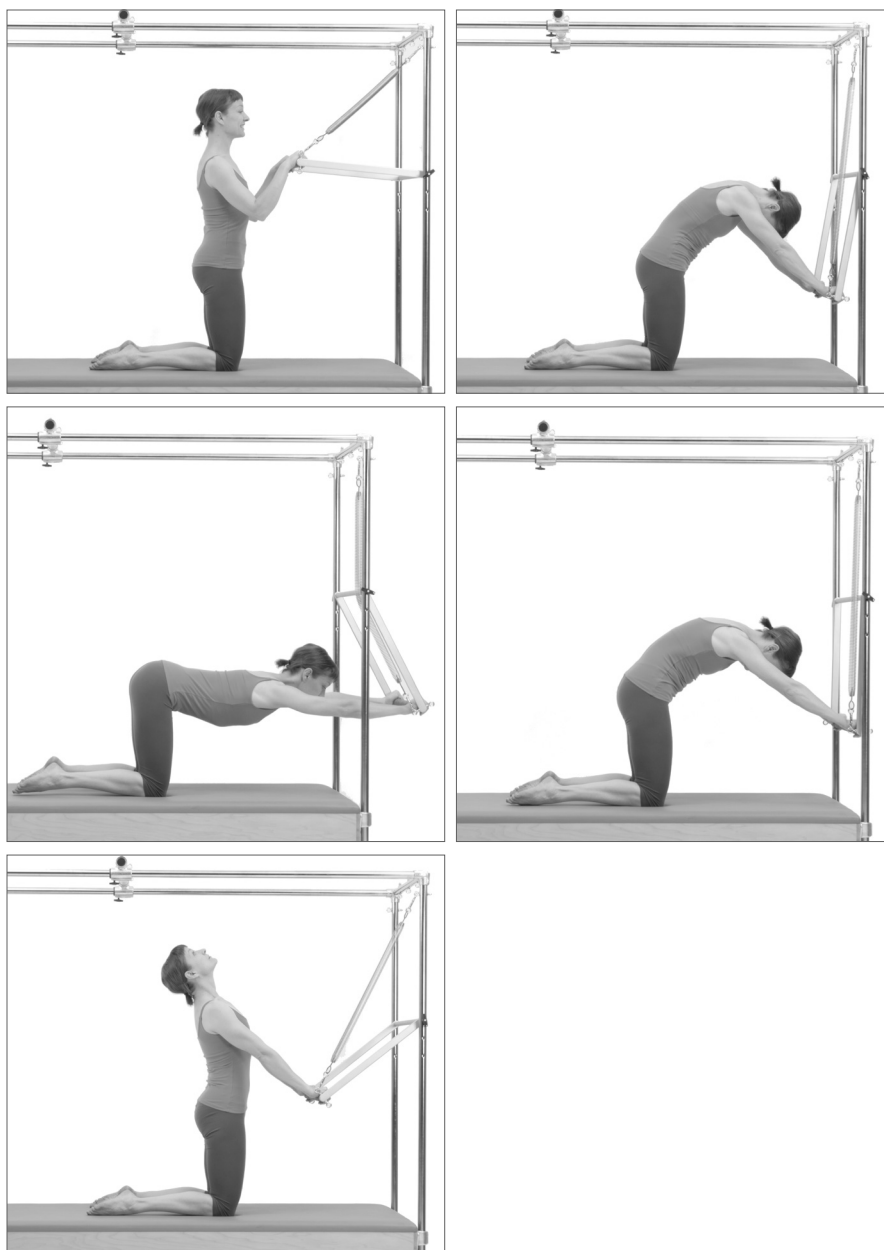
De rodillas sobre la mesa, manos sobre la Barra de Empuje con la barra cerca del cuerpo.

### Ejercicio estándar

Bajar la barra y rodar la columna hacia abajo, comenzando con la parte superior de la cabeza.

Alejar la barra a medida que se elonga la columna hasta lograr la extensión.

Regresar metiendo hacia adentro los abdominales y encorvando la espalda hasta lograr la flexión antes de apilar una vértebra sobre otra para regresar a la posición inicial. (Mantener las caderas apretadas hacia adelante sobre las rodillas todo lo que se pueda.)





## SIERRA CIRCULAR, NIVEL 2

### 4 repeticiones

**Muelles:** 2 muelles cortos desde arriba de 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

Colchoneta - Sierra

### Posición inicial

Sentado sobre la mesa frente al extremo de la Torre, 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).



## COTORRA, NIVEL 4

4-6 repeticiones

**Muelles:** 2 muelles cortos desde los ojos externos superiores de la Barra de Empuje

### Foco

Respiración – varía

Estabilidad pelviana

Fortalecimiento de tendones y glúteos

Ahucamiento abdominal

Articulación de la espalda en flexión

Alineación de las piernas y el torso

### Precauciones

Algunos problemas de espalda, lesiones de cuello y torsos débiles

### Posición inicial

En posición supina con la cabeza hacia el extremo abierto de la mesa y los dedos de los pies asiendo la barra de aluminio. Cuando se empuja la barra hacia abajo, el coxis no debe despegarse de la mesa.

### Ejercicio estándar

Doblar las rodillas y empujar la barra hasta que las piernas queden estiradas, sosteniendo firmemente la barra con los dedos o el empeine.

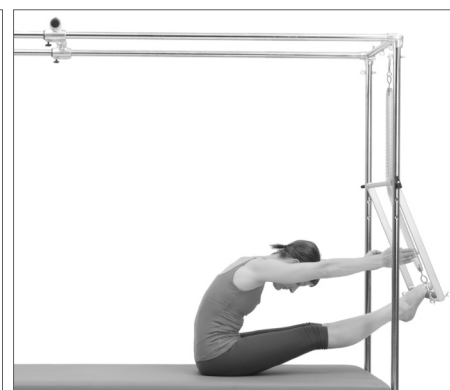
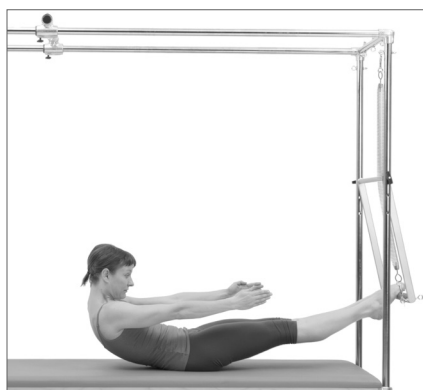
Empujar la barra hacia atrás doblando las rodillas y mover la barra hacia arriba en dirección al techo despegando la columna de la mesa apoyándola sobre los hombros.

Levantar un pie de la barra y regresar, manteniendo la posición pelviana.

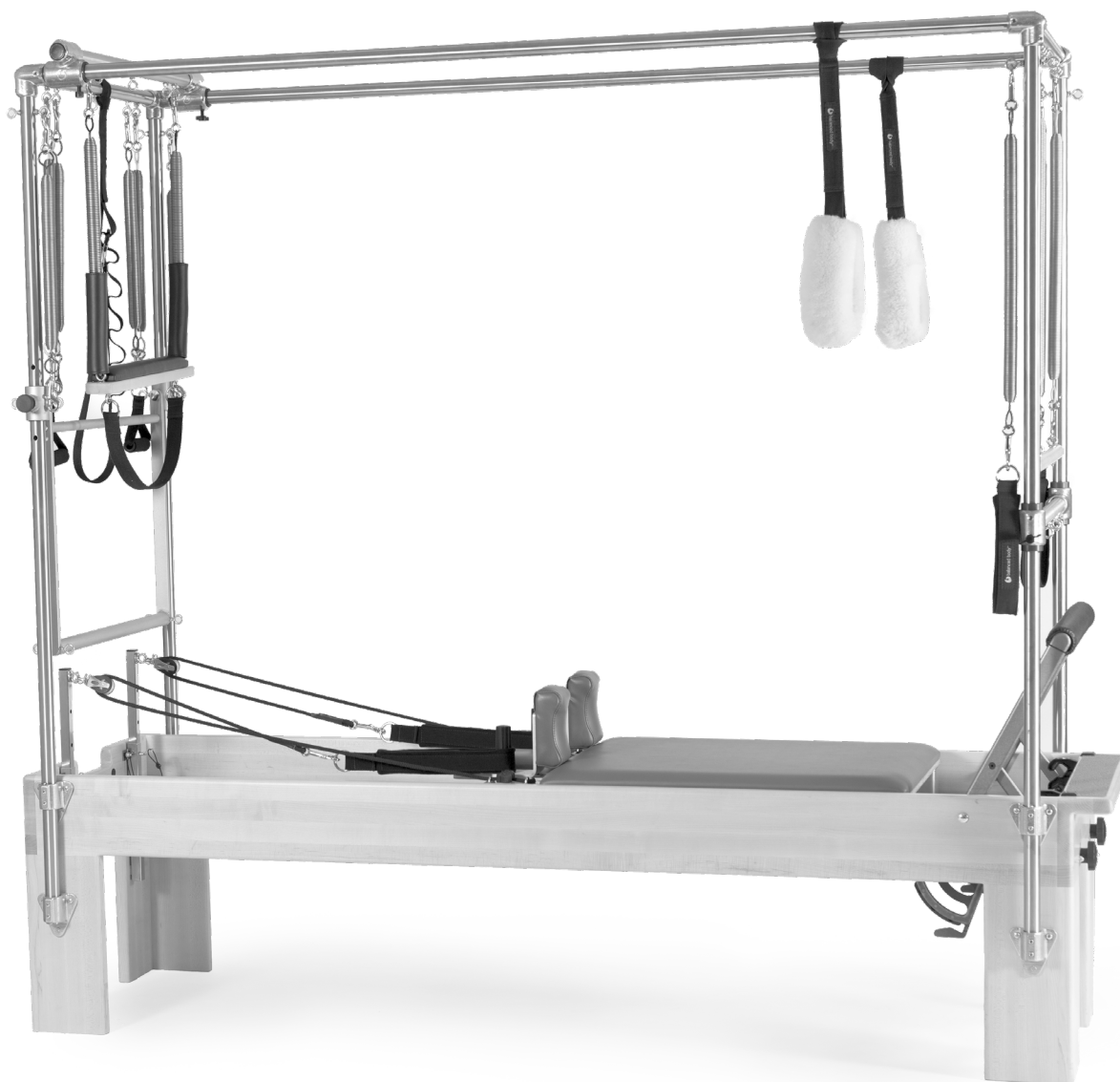
Levantar un pie y regresar.

Doblar y estirar las rodillas, manteniendo la altura del torso, rodar hacia abajo y repetir.

Variación: Cuando las piernas hayan empujado la barra y la espalda se encuentre sobre la colchoneta, rodar a la posición sentada. extenderse hacia adelante en dirección a la barra y estirar, luego rodar hacia atrás para recostarse y comenzar de nuevo.



# Stazione multifunzione Reformer Trapeze Combination™ di Balanced Body®



### Importante

Il presente manuale è destinato al personale medico e professionisti del fitness o a persone che sanno usare questi apparecchi. Nel caso di dubbi sulla correttezza di movimenti particolari consultarsi con un professionista sanitario abilitato.

**Nota sulla sicurezza: Avvertenza – L'RTC contiene materiali infiammabili e va tenuto lontano da fonti di calore dirette.**

## INTRODUZIONE

Il Reformer Trapeze Combination o RTC è l'attrezzo per esercizi Pilates più versatile disponibile oggi sul mercato. Consiste di un Reformer totalmente funzionale e di un telaio completo Trapeze: Balanced Body ha unito due dei più importanti attrezzi per esercizi Pilates in una sola unità compatta. Il presente manuale delinea le caratteristiche del Reformer e del Trapeze dell'RTC e suggerisce anche degli esercizi.

Balanced Body è il maggiore produttore al mondo di attrezzi per esercizi Pilates. Lo Studio Reformer di Balanced Body è il Reformer più venduto al mondo e l'Allegro Reformer rappresenta lo standard per esercizi Pilates nei centri benessere e di fitness in tutto il mondo.

## CARATTERISTICHE DEL REFORMER TRAPEZE COMBINATION (RTC) DI BALANCED BODY

### IL REFORMER

L'RTC può essere impostato come Reformer togliendo i due materassini dal telaio, inserendo i poggia-spalla nei loro alloggiamenti e ponendo i rialzi nei loro supporti metallici. L'RTC permette le seguenti regolazioni.

#### Poggiatesta

Il poggiatesta serve a supportare nel modo migliore la testa, il collo e le spalle dell'utente quando è disteso sulla schiena. Per determinare la posizione dell'utente, l'orecchio dovrebbe trovarsi sopra il punto centrale della spalla e la linea della mascella dovrebbe essere approssimativamente perpendicolare al carrello. Il poggiatesta dell'RTC ha tre posizioni regolabili mediante un blocco di supporto in legno posto sotto il poggiatesta stesso.

**Basso (piatto):** il blocco di supporto è ripiegato verso la parte superiore del poggiatesta. Questa posizione viene usata per esercizi delle gambe e dei piedi, e per ogni altro esercizio in posizione supina, per persone che hanno spina dorsale relativamente piatta nella zona toracica e gabbia toracica poco profonda. Viene anche usata per qualsiasi esercizio in cui ci si solleva sulla parte superiore della schiena (vedere la sottostante nota sulla sicurezza).

**Nota sulla sicurezza: La posizione con poggiatesta piatto viene usata per tutte le persone negli esercizi in cui si sollevano sulle spalle. Il poggiatesta piatto impedisce la flessione eccessiva della parte cervicale della colonna vertebrale e rischi di lesioni al collo.**

**Medio:** il blocco di supporto si posa nella sua tacca di mezzo.

**Alto (su):** la parte inferiore della barra si posa sul carrello. Questa posizione viene usata per facilitare l'allineamento per persone che hanno la testa in avanti o una cassa toracica profonda.

Nota per l'istruttore: per regolare l'altezza della testa si può anche usare un asciugamano in aggiunta o al posto del poggiatesta.

#### Regolazioni orizzontali del carrello

L'RTC è dotato della nuova barra dei piedi/barra a molla Revo che permette di regolare la posizione del carrello in modo da adattarla all'altezza individuale delle persone. Per spostare la panca, ruotare entrambe le sue staffe in alto finché il carrello non si muova liberamente. Far scivolare il carrello avanti o indietro finché non si allinea con il foro desiderato sulla rotaia. Rilasciare le staffe del carrello accertandosi che si impegnino nel foro in modo sicuro.

Il **foro 1** è il più vicino all'estremità del Reformer con la barra poggiatesta e produce la distanza più breve tra poggiatesta e barra poggiatesta. Serve per persone di statura più bassa (meno di 1,50 m) o per quando si desidera una maggiore flessione del ginocchio e dell'anca.

Il **foro 2** è per persone da 1,50 m a 1,65 m di statura

Il **foro 3** è per persone da 1,65 m a 1,75 m di statura

Il **foro 4** è per persone da 1,75 m a 1,85 m di statura

Il **foro 5** è quello più lontano dalla barra poggiatesta del Reformer. Lo si usa per le persone più alte o per persone con limitata flessibilità del ginocchio e dell'anca.

Le altezze di cui sopra sono solo suggerimenti consigliati. Per gli esercizi che impegnano gambe e piedi, la regolazione della barra poggiatesta/barra a molla dovrebbe consentire una flessione dell'anca leggermente inferiore a 90° quando il carrello è il più avanti possibile.

#### Regolazioni verticali della barra poggiatesta

Per regolare la posizione verticale della barra poggiatesta, posizionare il suo supporto in una delle 3 scanalature nel blocco all'estremità del Reformer dal lato della barra, oppure, per lasciare la barra senza posizione, rimuovere la barra di supporto dalle scanalature e stenderla sul carrello.

**Barra alta:** collocare la barra di supporto nella scanalatura più alta del blocco della barra a molla. La posizione alta della barra riduce la distanza tra il poggiatesta e la barra poggiatesta. Questa posizione dovrebbe essere usata per esercizi delle gambe e dei piedi da parte di persone di statura bassa e di persone che hanno difficoltà a mantenere la propria posizione dorsale a causa di lordosi lombare o schiena rigida.

**Barra media:** collocare la barra di supporto nella scanalatura di mezzo del blocco della barra a molla. La posizione media della barra allunga la distanza tra il poggiatesta e la barra poggiatesta. Questa posizione diminuisce la flessione del ginocchio negli esercizi per gambe e piedi e pone il torso in una posizione neutrale.

**Barra bassa:** collocare la barra di supporto nella scanalatura più bassa del blocco della barra a molla. La posizione bassa della barra aumenta al massimo la distanza tra il poggiatesta e la

barra poggiapiedi. Questa posizione diminuisce la flessione del ginocchio negli esercizi per gambe e piedi, diminuisce la flessione del torso e dell'anca nell'esercizio elefante e può rivelarsi utile nelle persone più alte o più flessibili.

**Senza barra:** togliere la barra di supporto dalle scanalature e posare la barra poggiapiedi e quella di supporto sul telaio del Reformer. Questa posizione serve a togliere l'ingombro della barra per gli esercizi in posizione eretta o per esercizi in cui si è distesi sul box.

### Regolazioni delle molle

Le molle servono a regolare la resistenza per diversi esercizi. Ci sono almeno 30 diverse impostazioni di resistenza che possono essere utilizzate con il Reformer. Gli intervalli di peso consigliati sono indicati in corrispondenza di ciascun esercizio.

### Modifica dei punti di attacco delle molle

Sull'RTC, la tensione delle molle viene regolata attaccando diverse combinazioni di molle ai ganci o bottoni della barra a molla. Per regolare le molle in modo sicuro è consigliabile posizionarsi con le anche rivolte perpendicolarmente verso l'estremità con la barra poggiapiedi dell'RTC accovacciandovisi di fronte o a cavalcioni del carrello.

**Posizione del gancio:** mettere la molla nel foro direttamente di fronte a essa. In questa posizione le molle non sono sottoposte a nessuna tensione. Questa è chiamata la posizione "B". Ci sono cinque posizioni B.

**Posizione pre-carico:** collocare la molla sul bottone più vicino sulla barra a molla. Questa posizione porrà le molle sotto lieve tensione e ne aumenterà la resistenza. Questa è chiamata la posizione "A". Ci sono quattro posizioni A.

### Peso molla

La resistenza delle molle è indicata dal numero approssimativo di molle consigliato per un dato esercizio. Il peso molla indicato è quello consigliato per la posizione iniziale. Regolazioni individuali possono essere apportate in base alle dell'utente.

**1 molla** (leggero): usato principalmente per esercizi delle braccia o quando il carrello fornisce poco supporto

**2 molle** (da leggero a moderato): usato per esercizi con le braccia e le gambe e per esercizi in cui il carrello è di supporto alla persona.

**2 - 4 molle** (da moderato a pesante): usato principalmente per esercizi con le gambe e per aumentare la resistenza per utenti più forti.

**Tutte le molle:** usato per massimizzare la resistenza o per dare stabilità al carrello per la serie di esercizi addominali con box corto.

**Senza molle:** usato per difficoltà supplementare in esercizi in cui l'utente deve controllare il carrello (serie di addominali in ginocchio, esercizi elefante, stiramento lungo).

### Progressione molle per l'attrezzo Reformer Trapeze Combination

Notare che queste combinazioni di molle rappresentano la progressione normale per un nuovo attrezzo standard e possono

cambiare leggermente con l'età e la forza specifica delle molle del proprio attrezzo. Il modo migliore per scoprire la progressione ottimale del proprio attrezzo è di sperimentarlo di persona.

### Codifica a colore delle molle

La seguente codifica a colore è standard sugli attrezzi Balanced Body

Giallo: molto leggero Blu: leggero

Rosso: medio

Verde: pesante

### Punti di attacco delle molle

**A:** più pesante (la molla si attacca al bottone)

**B:** più leggero (la molla si attacca al gancio)

### Reformer standard

Il Reformer standard è dotato di 3 molle rosse, 1 blu e 1 verde

Peso leggero	Peso medio	Peso pesante
B: blu	B: blu, rossa	B: 3 rosse
A: blu	A: blu, rossa	A: 3 rosse
B: rossa	B: blu, verde	B: 2 rosse, verde
A: rossa	A: blu, verde	A: 2 rosse, verde
B: verde	B: 2 rosse	B: 3 rosse, blu
A: verde	A: 2 rosse	A: 3 rosse, blu
	B: rossa, verde	B: 3 rosse, verde
	B: 2 rosse, blu	A: 3 rosse, verde
	A: 2 rosse, blu	B: 3 rosse, verde, blu

### Funi e anelli

Le funi sono regolate secondo le esigenze degli esercizi particolari e la corporatura dell'utente. Per minimizzare le regolazioni delle funi, vengono usate delle cinghie a doppio anello che consentono di disporre di due lunghezze diverse delle funi senza bisogno di regolazioni. Le regolazioni di fune usate nel manuale sono:

**Anelli regolari:** la resistenza dell'anello o impugnatura è un po' tesa sui poggia-spalla. Con le cinghie a doppio anello, l'utente tiene l'anello più lungo. Standard per la maggioranza degli esercizi.

**Anelli corti:** la resistenza dell'anello o impugnatura è un po' tesa sugli spinotti argentati. Con le impugnature a doppio anello, l'utente tiene l'anello più piccolo. Usato per vogare e per alcuni esercizi delle braccia.

**Anelli cortissimi:** L'anello o impugnatura è circa 13 cm più corto del poggiatesta. Usato per esercizi delle braccia in ginocchio rivolti verso le cinghie, come espansioni toraciche o stretching della coscia.

**Anelli lunghi:** L'anello o impugnatura oltrepassa la posizione del poggia-spalla per la lunghezza di un anello di cotone. Usato per stiramenti lunghi della spina dorsale o per persone con muscoli posteriori delle cosce poco flessibili possano mettere i piedi nelle cinghie.

## Rialzi

I rialzi possono essere regolati estraendo il loro perno, facendoli scorrere in su o in giù fino ad allinearli con il foro desiderato e reinserendo il perno in quel foro. Per gli attrezzi con rialzi di legno, allentare la manopola situata dietro la puleggia, far scorrere la puleggia fino alla posizione desiderata e quindi serrare nuovamente la manopola in modo delicato. Lo spostamento di un rialzo modifica l'angolo di trazione per l'esercizio. Diverse palestre e istruttori preferiscono impostare i rialzi ad altezze diverse. Per esercizi come i movimenti in cerchio delle gambe con i piedi nelle cinghie, si dispone di uno spazio di movimento maggiore quando i rialzi sono nella posizione più elevata.

## LA TAVOLA TRAPEZE (CADILLAC)

La tavola Trapeze consiste di una tavola imbottita circondata da un telaio formato da tubi metallici. Dei bulloni a occhio sul telaio forniscono i punti di attacco per le molle. Anelli, impugnature o un barra a discesa di legno possono essere montati alle molle per creare una grande varietà di esercizi. La tavola Trapeze è dotata di due traversine mobili o slitte: una tra i montanti verticali a una estremità della tavola (slitta verticale) e l'altra tra le barre sospese (slitta orizzontale). L'estremità della tavola Trapeze senza la slitta verticale ("estremità Tower") supporta un telaio incernierato di legno o alluminio chiamato passante o barra passante.

### Conversione del Reformer a tavola Trapeze

Togliere i poggia-spalla estraendo i perni situati sulla loro lato posteriore e posarli sul pavimento

Togliere i perni dei rialzi e abbassarli il più possibile

Staccare tutte le molle dal carrello e fare scivolare la panca verso l'estremità del telaio dotata di rialzi

Abbassare la barra poggiapiedi verso il carrello del Reformer e sistemare i due materassini del Trapeze nel telaio con la ribalta all'estremità Tower della tavola

Vedere lo schema allegato per individuare i vari elementi della tavola Trapeze.

### Punti di attacco delle molle

**Basso:** le molle sono attaccate ai bulloni a occhio del telaio all'estremità Tower dell'RTC. Queste molle servono a mantenere in posizione la barra della Tower.

**Medio:** le molle sono attaccate alla slitta verticale all'estremità chiusa dell'RTC.

**Alto:** le molle sono attaccate alle traversine fisse a entrambi gli angoli dell'RTC.

**Sospeso:** le molle sono attaccate alla slitta orizzontale tra le barre sospese.

### Molle della tavola Trapeze

La tavola Trapeze è dotata della più ampia varietà di molle e del maggior numero di possibili punti di attacco di qualsiasi altro attrezzo per esercizi Pilates. Per ciascun esercizio sono indicate le molle peso e i punti di attacco consigliati.

## Codifica molle

La tavola Trapeze è dotata di molle di due lunghezze: molle lunghe o per gambe e molle corte o per braccia. Ogni lunghezza di molla è fornita con diverse resistenze. La codifica standard delle molle Balanced Body è la seguente:

### Molle corte

Giallo: leggero

Blu: medio

Rosso: pesante

Nero: molto

pesante, normalmente usato sul Trapeze

### Molle lunghe

Giallo: leggero

Viola: medio

## Sicurezza

**È molto importante che l'istruttore sia presente e guidi l'utente tutte le volte che viene usata la barra passante.** La barra passante non deve mai essere regolata così bassa da poter colpire la persona che vi è distesa sotto. Si deve usare sempre la cintura di sicurezza. La cintura di sicurezza deve essere regolata in modo che l'angolo della barra passante, quando la si guardi di lato, non sia mai inferiore alla posizione quattro o otto delle lancette dell'orologio. Il punto di articolazione della barra passante può assumere tre diverse altezze. Se l'utente è posizionato sotto la barra, alzare il punto di articolazione in modo da evitarlo.

## Pulizia e disinfezione della tappezzeria

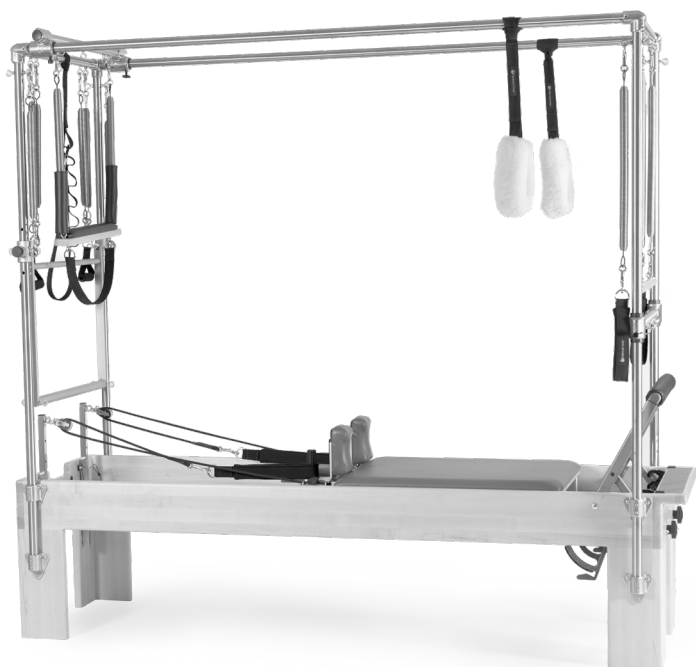
È possibile prolungare la durata della tappezzeria mantenendola pulita e senza macchie di sporco, olio e sudore. Pulire strofinando la tappezzeria dopo ogni uso con una soluzione di acqua e sapone delicato. Quindi strofinare con sola acqua e asciugare con un panno.



# Montaggio del Reformer/Trapeze Combination™ (RTC)

## ELENCO DEI COMPONENTI DEL REFORMER

DESCRIZIONE	NUMERO PARTE	Q.TÀ
Fascia per i piedi in cotone	210-030	1
Molla rossa per Reformer	SPR9070	3
Molla blu per Reformer	SPR9071	1
Molla verde per Reformer	SPR9293	1
Corde con moschettoni (coppia)	210-026	1
Asola singola, cotone (coppia)	101-005	1
Impugnature in neoprene (coppia)	101-016	1
Sitting box standard	721-002	1
Conversione per il tappetino	707-068	1
Fermo dell'estensione	200-211	1
Sollevatori retraibili (coppia)	950-184	1
Poggia-spalla (coppia)	950-042	1

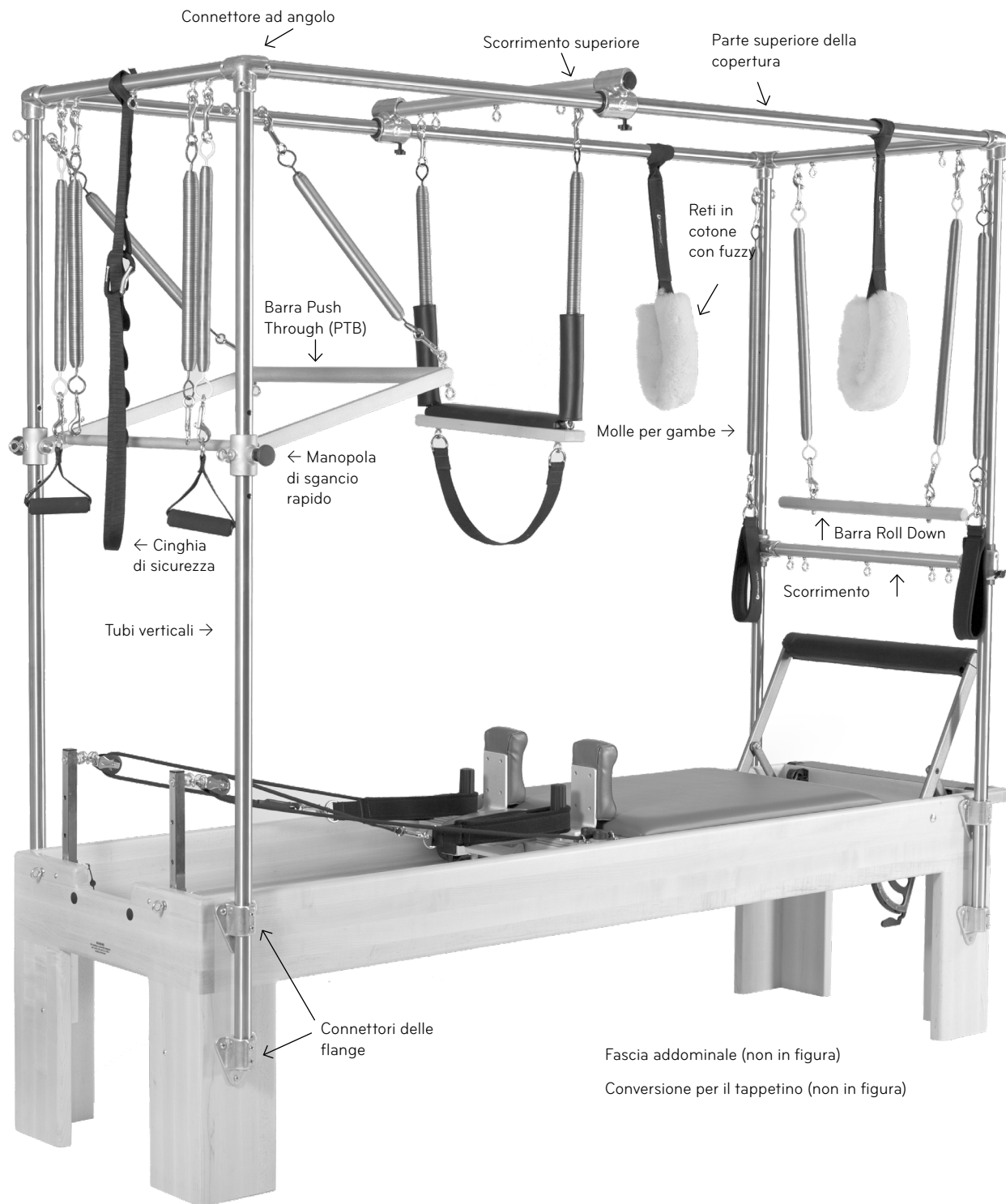


## ELENCO DEI COMPONENTI DELLA COPERTURA/TRAPEZIO

DESCRIZIONE	NUMERO PARTE	Q.TÀ
Fascia in velcro per caviglia (coppia)	101-001	1
Rete in cotone lunga, nera (coppia)	101-026	1
Fascia in velcro per coscia (coppia)	101-020	1
Fuzzy in lana (coppia)	101-022	1
Fascia addominale - nera	210-034	1
Barra di spinta per il gruppo di scorrimento	707-285	1
Molla rossa per trapezio	SPR9001	2
Molla gialla per trapezio	SPR9002	2
Molla blu per trapezio	SPR9004	2
Molla gialla lunga	SPR9006	2
Molla viola lunga	SPR9461	2
Cinghia di sicurezza	210-021	1
Assemblaggio della barra di trapezio	950-059	1
Tubi verticali con PTB installata	N/A	1
Tubi verticali con barra di scorrimento installata	N/A	1
Gruppo superiore copertura con barra di scorrimento	N/A	1
Bullone di spalla della barra di spinta	619-202	2
Barra di spinta 4° lato	TRP0109	1
Vite a testa tonda con estremità a punta	619-200	2

STRUMENTI	NUMERO PARTE	Q.TÀ
Chiave Allen da 3/16"	GEN9280	1
Chiave da 21mm x 1/2"	ALL0060	1
Chiave a brugola da 7/32"	TOL1358	1





Connettore ad angolo

Scorrimento superiore

Parte superiore della copertura

Reti in cotone con fuzzy

Barra Push Through (PTB)

Molle per gambe →

← Manopola di sgancio rapido

← Cinghia di sicurezza

↑ Barra Roll Down

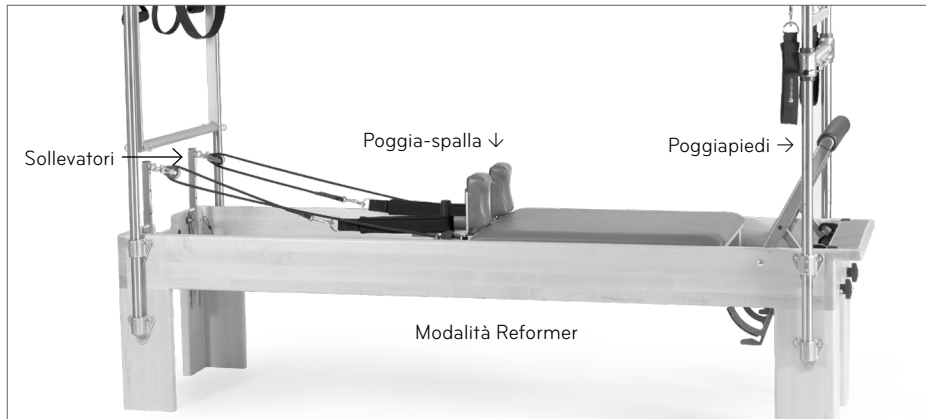
Scorrimento ↑

Tubi verticali →

Connettori delle flange

Fascia addominale (non in figura)

Conversione per il tappetino (non in figura)



#### ASSEMBLAGGIO DEL BALDACCHINO DEL TRAPEZIO

1. Usando la chiave esagonale da 3/16", allentare le viti di fissaggio in ciascuno degli otto connettori a flangia montati all'esterno del telaio. Rimuovere i due tubi verticali dalla scatola e il sistema di barra di spinta scorrevole. Posare i tubi in modo che i fori sui lati dei tubi siano rivolti uno in direzione opposta all'altro. Prendere i cursori della barra di spinta (PTB) e scorrerli sopra i tubi di fronte all'estremità con i bulloni ad occhiello, bisogna tirare le manopole dei cursori per spostare i cursori sui tubi. Continuare a spostare i cursori sui tubi fino a quando i perni non si bloccano nell'insieme inferiore dei tre fori nel tubo. Assicurarsi che entrambi i cursori siano bloccati negli stessi fori inferiori. Inserire le copiglie fornite in ciascuno dei fori da 1/8" vicino alle estremità inferiori del tubo. Prendere questo set di tubi assemblato, facendo attenzione alla PTB, può oscillare; posizionare l'assemblaggio nelle flange sull'estremità di testa della macchina (l'estremità con le linguette in vinile). Attenzione alle copiglie in modo che non graffino il telaio in vinile o in legno. Le copiglie regolano automaticamente l'altezza dei tubi.
2. Inserire le copiglie fornite in ciascuno dei fori da 1/8" vicino alle estremità inferiori degli altri due tubi verticali. Raccogliere il gruppo tubi con un cursore verticale e posizionare le estremità del tubo nelle flange sull'estremità del piede del telaio.
3. Ora posizionare la testa del baldacchino sui quattro tubi verticali. Avrete bisogno di aiuto per questo. L'estremità del telaio a baldacchino con la cinghia nera di sicurezza passa sopra la barra di spinta. Assicurarsi che tutti e quattro i raccordi d'angolo si adattino saldamente ai tubi.

4. Usando la chiave a brugola da 3/16", serrare le viti di fissaggio nei raccordi d'angolo e nelle flange intorno al telaio. Dopo aver serrato tutte le viti di fissaggio in tutti gli angoli, verificare il movimento della barra di spinta scorrevole. A tal fine, tirare le manopole dei cursori e iniziare a scorrere la PTB verso l'alto o verso il basso. Questo sistema deve spostarsi facilmente e non incepparsi quando si applica una pressione uniforme su ogni lato. Se i cursori si inceppano quando si muove la posizione, allentare le viti di fissaggio che tengono i poli verticali, ruotare i tubi come necessario finché i cursori non si muovono liberamente. Assicurarsi di serrare nuovamente tutte le viti di fissaggio. Rimuovere le copiglie dai tubi e mettere da parte per un futuro utilizzo.

#### INSTALLAZIONE/RIMOZIONE DELLA BARRA DI SPINTA 4° LATO

Utilizzando la chiave a brugola da 7/32" e le viti a testa tonda con estremità a punta, spostare la PTB ad una posizione di 45 gradi. Allineare la quarta apertura laterale con i fori filettati nella PTB. Filettare una vite nel lato della PTB, l'estremità a punta della vite entrerà nel 4° lato. Ripetere per l'altro lato. Stringere entrambe le viti con la chiave a brugola. Invertire queste istruzioni per rimuovere il 4° lato. Conservare queste viti a testa tonda perché possono servire in un secondo momento.

## COME REGOLARE LA BARRA A SPINTA SCORREVOLE

Posizionare le mani sull'esterno di ciascun cursore. Mettere il dito medio e/o il dito anulare sotto la base d'argento della manopola; proprio in corrispondenza del luogo ove il corpo nero della manopola è filettato dentro. Posizionare l'indice e il pollice intorno alla manopola stessa. Tirare ciascuna delle manopole verso l'esterno, lontano dai tubi verticali, finché non si fermano. Utilizzando la stessa forza su ciascun braccio, spostare il cursore verso l'alto o verso il basso in ogni nuova posizione. Una volta che si avvicina a una nuova posizione rilasciare leggermente la tiratura esterna delle manopole. I perni cadranno automaticamente nella posizione successiva non appena allineati.

## ASSEMBLARE IL REFORMER

Far oscillare il poggiatesta verso l'alto e mettere il supporto in posizione.

Posizionare il carrello nel telaio e fissare le molle alla staffa per molle nel lato inferiore del carrello. Le molle devono avere l'estremità a gancio aperta rivolta verso il basso attraverso ciascun bullone a occhiello sulla staffa e devono essere disposte perpendicolarmente rispetto alla barra imbottita del lato piedi del carrello. Fissare una o più molle alla barra per molle per fissare il carrello in posizione.

Installare le parti restanti delle spalle sulla carrozzina bloccandole nelle buche della serratura su entrambi i lati del poggiatesta. Possono essere impostati più o meno strette invertendo il loro posizionamento. Bloccarli sempre in posizione tirandole manualmente in senso orario.

Installare i sollevatori regolabili con le pulegge rivolte verso il carrello. Fissarli nuovamente nella posizione desiderata con i rispettivi perni. Srotolare le corde e separarle. Fissare un'asola in cotone su ciascuna estremità della corda e appendere le asole sui poggia-spalle. Infilare l'altra estremità di ciascuna corda in una puleggia e farle tornare negli strozzatori carrello per regolare la lunghezza. Assicurarsi di inserirle nelle fascette in cromo su entrambi i lati degli strozzatori. Per garantire una buona presa, spingere sempre con decisione la corda negli strozzatori.

## OPZIONE: INSTALLAZIONE DEI TWIN MAT

1. Tirare i perni e abbassare completamente i sollevatori.
2. Rimuovere i poggia-spalle dal carrello.
3. Scollegare tutte le molle dalla barra per molle e spostare il carrello verso il lato testa del telaio.
4. Ruotare il supporto del poggiatesta verso la sezione imbottita del poggiatesta, quindi appoggiare il poggiatesta sulle guide del telaio. Ora dovrebbe essere all'interno del telaio e sotto la parte superiore del telaio.

5. Le cerniere in vinile sono installate all'interno di un materassino per la spedizione. Rimuovere, ruotare e reinstallare le cerniere in modo che pendano dall'estremità del materassino e siano allineate con i bulloni a occhiello.
6. Posizionare il materassino con le cerniere in vinile sul lato testa del Reformer con le cerniere rivolte verso la PTB. Le cerniere in vinile devono essere sospese sopra il lato testa del telaio. Sono progettate per proteggere la conversione per il tappetino quando si utilizza la PTB con una molla inferiore.
7. Posizionare l'altro materassino sull'estremità dei piedi del Reformer. Assicurarsi che l'estremità del materassino con i piedi oltre il bordo sia installata sopra la piattaforma verticale.

## MANUTENZIONE SETTIMANALE

Verificare che sulle molle non siano presenti separazioni e sostituirle se necessario. Ispezionare i moschettoni delle molle e assicurarsi che i sistemi di ritenuta funzionino agevolmente. Se sono usurati o non funzionano liberamente, sostituirli. Assicurarsi che gli interni dei ganci non siano intaccati.

Verificare che tutti i dadi, i bulloni a occhiello e le viti di fissaggio siano ben serrati. Serrare o sostituire se necessario.

Controllare che i perni di rilascio rapido della PTB funzionino correttamente. La sfera all'estremità del perno fuoriesce? La sfera rientra quando si preme il pulsante? Se la risposta è no, sostituire il perno.

**AVVERTENZA:** questo macchinario è potenzialmente pericoloso e Balanced Body Inc. non si assume alcuna responsabilità in merito al suo uso proprio o improprio. Non utilizzare questo macchinario se non si è bene a conoscenza dei problemi relativi alla sicurezza e del suo uso. Utilizzare solo con supervisione qualificata.

## DOMANDE?

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

# Come utilizzare il sistema di regolazione Revo

Il Revo è un sistema di regolazione efficiente e versatile per i Balanced Body Studio Reformer e per attrezzi abbinati. Con Revo, è possibile cambiare facilmente e velocemente la distanza tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta, creando la posizione ergonomicamente corretta per ogni cliente.

## Spostamento della springbar e del carrello Revo

La springbar Revo si sposta in una delle posizioni di arresto fisse. La springbar è integrata al carrello: quando si sposta, il carrello si sposta automaticamente.

### Per spostare la springbar e il carrello:

- » Collegare una molla alla springbar. È possibile collegare più di una molla ma altre molle aumentano la tensione e rendono più difficile lo spostamento della springbar.
- » Posizionarsi al lato del Reformer (se si è gli utenti del Reformer, è possibile regolarla da seduti o a gambe divaricate). Tirare una delle maniglie a camma verso l'alto. Il gancio della camma deve inserirsi completamente nella piastra metallica situato nella parte inferiore del carrello.
- » Mantenendo il gancio della camma inserito, utilizzare l'altra mano per spostare il carrello nella posizione desiderata. La springbar si sposta con il carrello. Quando si raggiunge una posizione di arresto del carrello, si sente un "clic". Vi sono degli indicatori lungo il binario da usare come riferimento visivo.
- » Rilasciare la maniglia a camma in modo che scenda completamente in una posizione fissa.

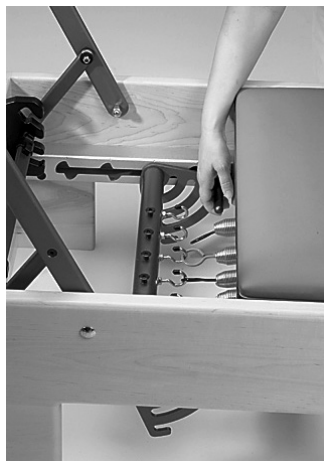


Fig. 1



Fig. 2

Per spostare il carrello, afferrare la maniglia a camma e tirare verso l'alto, quindi spostare il carrello avanti e indietro. Una volta raggiunta la posizione successiva, si ode un chiaro "clic".

## Blocco del Revo Footbar®

Il poggiatesta Revo presenta un blocco a scivolo che lo mantiene saldamente in posizione.

Per bloccare il poggiatesta Revo:

- » Allontanare i blocchi facendoli scivolare via dalla staffa del poggiatesta.
- » Tirare leggermente il poggiatesta verso l'alto e muoverne il supporto nella posizione desiderata.
- » Far scivolare i blocchi nelle staffe di supporto quanto possibile per fissare il poggiatesta. Fig. 1.



Fig. 3 Scivolamento del blocco nella staffa di supporto del poggiatesta per bloccare il poggiatesta.

## Pre-caricamento delle molle

È possibile pre-caricare le molle collegandole ai morsetti sulla parte superiore della springbar.

## Regolazione della posizione del carrello

Il Revo consente di regolare la distanza tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta, creando una posizione ergonomicamente corretta per i clienti di tutte le stature.

Per clienti di statura bassa o media, utilizzare le posizioni n. 1 o n. 2. Per clienti più alti o con movimento limitato, utilizzare le posizioni da n. 3 a n. 5.

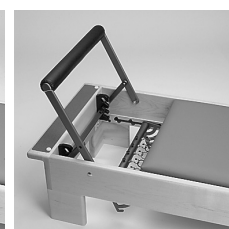
Inoltre, è possibile sollevare il poggiatesta in modo da creare una distanza ancora inferiore tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta. Inoltre, è possibile abbassare il poggiatesta per aumentare ulteriormente la distanza tra i sostegni per le spalle e il poggiatesta.



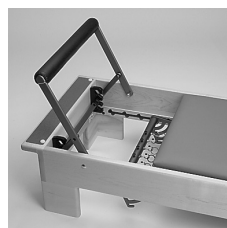
Posizione del carrello n. 1



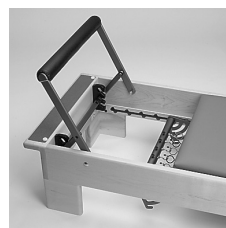
Posizione del carrello n. 2



Posizione del carrello n. 3



Posizione del carrello n. 4



Posizione del carrello n. 5

# La sicurezza prima di tutto: guida alla corretta manutenzione e all'uso sicuro del tuo attrezzo Pilates.

Da oltre 35 anni, Balanced Body crea innovazioni per gli attrezzi Pilates legate alla sicurezza. Molti dei miglioramenti da noi introdotti sono ormai standard industriali, così che gli attrezzi Pilates oggi sono più sicuri che mai.

La sicurezza dipende dalla corretta manutenzione e da un utilizzo sicuro, oltre che dalla qualità dell'attrezzo. Questa guida è stata creata per aiutarti ad utilizzare e a mantenere il tuo attrezzo nelle condizioni di sicurezza ottimali. Leggila tutta con attenzione e conservala per future consultazioni. Se hai domande, chiamaci. Ignorare queste istruzioni potrebbe causare infortuni seri.

## TUTTA L'ATTREZZATURA

### Molle

Le ispezioni delle molle sono cruciali per mantenere la vostra attrezzatura in condizioni operative sicure. Tutte le molle Balanced Body devono essere sostituite almeno ogni due anni. Determinati ambienti e utilizzi possono accorciare la vita delle molle e potreste trovarvi a dover sostituire le molle più di frequente. Per questo motivo è importante ispezionare regolarmente le molle, poiché le molle quando sono usurate o vecchie perdono resilienza e possono rompersi durante l'uso. La rottura di una molla durante l'uso può causare infortuni.

Durante l'uso, non permettere che le molle si riavvolgano in modo incontrollato, perché ciò le danneggia e ne accorcia la vita.

Ispezionare le molle controllando che non vi siano allargamenti o attorcigliamenti (ogni settimana oppure ogni mese, a seconda della frequenza d'uso). Quando la molla è a riposo controllare se tra le spirali vi sono allargamenti o attorcigliamenti. È normale che la molla presenti un piccolo allargamento all'estremità assottigliata (esso si crea a volte durante il processo di fabbricazione). Tuttavia non ve ne devono essere sul corpo della molla. Se notate allargamenti o attorcigliamenti sul corpo della molla, smettete immediatamente di usarla. Vedere Figura 1. Anche la corrosione delle spirali accorcia la vita della molla. Se durante l'ispezione notate tracce di ruggine o di ossidazione, interrompete immediatamente l'uso.

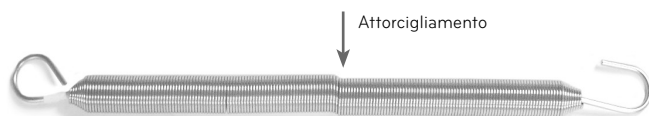


Figura 1

### Chiusure a scatto

Controllare che i moschettoni non siano usurati (ogni mese). Prima di tutto verificare che il gancio del moschettone funzioni correttamente. Se il gancio non si sposta correttamente in avanti e indietro, smettere immediatamente di usare la molla e sostituire il moschettone. I bulloni a occhiello possono usurare i ganci dei moschettoni. Se il gancio è molto usurato, smettere immediatamente di usare la molla e chiamare Balanced Body per sostituire la molla o il moschettone. Vedere Figura 2.



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

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

## BULLONI A OCCHIELLO, DADI E BULLONI

Stringere tutti i bulloni e le viti dell'attrezzo (ogni mese). Verificare che tutti i bulloni a occhiello, i dadi e i bulloni siano stretti. Vedere il paragrafo "Come ispezionare e stringere i dadi e i bulloni."

## CORDE E CINGHIE

Usura della corda (ogni tre mesi). Le corde vanno sostituite quando l'anima della corda è esposta sotto il rivestimento esterno o se le corde sono appiattite. Non trascurare di controllare le sezioni di corda applicate alle clip e che passano attraverso le pulegge.

## REFORMER

Ganci o bulloni a occhiello della barra a molle (ogni tre mesi). Balanced Body produce due diversi tipi di barra a molle:

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

Barra a molle standard. Verificare che i dadi che fissano i ganci della barra a molle siano stretti. Vedere il paragrafo "Come ispezionare e stringere i dadi e i bulloni."

Rotazione delle molle (ogni tre mesi). Effettuando la rotazione delle molle di uguale resistenza ogni tre mesi prolungherete la vita delle molle Reformer. Sganciatele e spostatele in altra posizione sulla barra a molle. La rotazione fa sì che l'usura delle molle sia più uniforme.

**Montanti esterni.** Sull'esterno della struttura vanno installati dei montanti in legno. Con il tempo i montanti si possono allentare, è quindi importante controllare che siano ben stretti.

**Molle agganciate in basso sotto il carrello.** Accertarsi che le molle siano agganciate in posizione rivolta verso il basso. Vedere Figura 3.

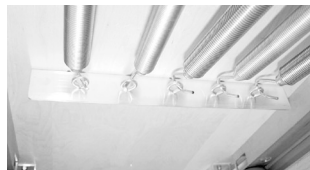


Figura 3: Molle agganciate verso il basso

**Assicurare il carrello.** Quando il Reformer non è utilizzato, fate in modo che il carrello sia agganciato alla barra a molle con almeno due molle.

**Impostazioni in default.** Molti utenti hanno per il loro Reformer una "impostazione in default". Al termine di una sessione, l'utente aggancia un dovuto numero di molle in tensione neutra, regola la barra poggiapiedi ad una determinata altezza e le corde ad una specifica lunghezza. In questo modo l'attrezzo è pronto per le sessioni successive e il carrello è assicurato dalle molle.

**Fascia per piede in tensione in box work.** Quando utilizzate il box e la fascia per piede, controllare che la fascia sia sotto tensione (i moschettoni devono tirare dalla sommità del bullone a occhiello) prima di iniziare l'esercizio. Vedere Figura 4.



Figura 4: Fascia per piede sotto tensione

## MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

**Pulizia delle guide e delle ruote (ogni settimana).** Per mantenere liscio il movimento del carrello e per una più lunga durata delle ruote, consigliamo di pulire le guide con un panno una volta alla settimana.

**Sganciare le molle e pulire le guide per l'intera lunghezza** utilizzando un panno morbido e un detergente neutro come Simple Green®, Fantastik® o 409®. Non utilizzare spugnette o prodotti abrasivi, poiché questi possono danneggiare il rivestimento anodizzato delle guide. Per pulire le ruote, accostare il panno alle ruote e spostate il carrello. Se nel muoverlo avvertite un balzo, deve esserci dello sporco sulla superficie delle guide o delle ruote. Eliminare detriti e capelli dalle guide. I capelli possono avvolgersi agli assi delle ruote e accumularsi fino a provocare il malfunzionamento delle ruote stesse. Per rimuovere i capelli dalle ruote, utilizzate delle pinzette.

**Lubrificazione.** Raramente i Reformer necessitano di lubrificazione. Occasionalmente può accadere che una ruota laterale cigoli. In questo caso, spruzzate leggermente un panno con del silicone secco e passate il panno sulla parte della guida di alluminio dove la ruota fa contatto. Il silicone "secco" non è a base d'olio, mentre il silicone a base d'olio ("liquido") e il WD40 non devono essere utilizzati in quanto attraggono lo sporco. Non spruzzare mai il silicone in prossimità o all'interno delle ruote, in quanto esso può rimuovere il lubrificante presente all'interno dei cuscinetti e rovinarli. Il silicone secco è disponibile di solito nei negozi di ferramenta o in quelli di

ricambi auto. Talvolta può essere necessario lubrificare le pulegge per eliminarne il cigolio. Indirizzare una veloce spruzzata di silicone secco o Teflon spray all'interno della puleggia. Fare attenzione a non eccedere. Consigliamo di rimuovere le corde per evitare di spruzzare silicone su di esse.

**Non lubrificare** le guide Allegro 2.

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

**Poggiatesta (ogni mese).** Controllare che le viti e i bulloni dei cardini sul poggiatesta siano stretti.

**Sotto il Reformer (ogni mese).** Spostare il Reformer e pulire bene il pavimento sottostante.

**Paracolpi della pedana (solo per i Reformer in legno).** Se i paracolpi della vostra pedana (i piccoli componenti di plastica che proteggono la pedana dalla barra poggiapiedi) sono rotti o danneggiati, contattare Balanced Body per sostituirli.

## TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

**Coppiglie da rimuovere.** Le coppiglie si trovano nei tubi verticali che allineano il telo alla struttura, e vanno rimosse non appena completato il montaggio. In caso contrario, le coppiglie possono lacerare la stoffa e la pelle. Per rimuovere le coppiglie, utilizzare una pinza.



Figura 5: Coppiglia prima e dopo la rimozione dal Trapeze Table.

Conservare le coppiglie in caso sia necessario smontare e rimontare l'attrezzo per trasportarlo altrove. Vedere Figura 5.

**Cursori della barra a spinta (PTB).** La PTB può essere spostata verticalmente per essere adattata ai diversi utenti ed esercizi. Lo spostamento verticale è effettuato grazie ai cursori posti sui tubi. Assicuratevi che i cursori siano puliti e si spostino facilmente. Prima di iniziare un esercizio assicuratevi che i cursori siano bene allineati ai fori della PTB e bloccati in posizione. Per controllare, applicare una forza verso il basso. Se notate usura sui perni dei pomelli, contattate Balanced Body per la sostituzione. L'utilizzo della PTB in queste condizioni può provocare infortuni.



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

**Manutenzione settimanale.** Assicurarsi che i perni dei pomelli pistoncino sporgano e siano bloccati nei tubi verticali. Tirare verso l'esterno entrambi i pomelli e spostare i cursori in una posizione diversa. Rilasciare i pomelli prima del foro successivo e continuare a far scorrere il sistema in posizione. Quando il perno di un pomello si trova in corrispondenza di un foro, esso vi si posizionerà automaticamente. Quando ciascun cursore sarà nella nuova posizione, spingere verso il basso la PTB. I perni dei cursori non devono fuoriuscire dai fori. Se invece i perni non restano posizionati nei fori del tubo, i pomelli devono essere sostituiti. Contattare Balanced Body per le parti di ricambio.

#### Regolazione dei perni a T della barra Push-Through (PTB).

Durante l'esecuzione di esercizi dal basso, se la testa dell'utente rimane al di sotto della PTB, fare uso della regolazione dei perni a T, oltre che della cinghia o della catena di sicurezza. Tenere sotto stretto controllo l'utente è altamente consigliabile: è importante per la sua sicurezza.

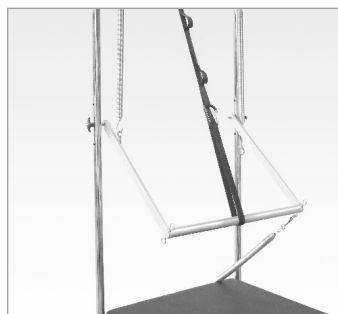


Figura 7: La cinghia di sicurezza tiene la barra in posizione "ore 4:00". La cinghia è agganciata alla PTB e alla struttura con il telo, non ai bulloni a occhiello.

#### Cursori della barra a spinta (PTB).

Assicuratevi di avere spazio a sufficienza attorno al Trapeze table per utilizzare la PTB senza rischiare di colpire altre persone. Se usata in maniera non corretta, la PTB può essere pericolosa, pertanto deve essere utilizzata solo da utenti addestrati che sanno come impiegarla. Un osservatore dovrebbe essere presente e mantenere il controllo della barra con una mano, per intervenire nel caso in cui l'utente perdesse il controllo della barra.

**Corretto aggancio della cinghia di sicurezza.** Durante l'esecuzione di esercizi dal basso, la cinghia o la catena di sicurezza deve sempre assicurare la barra.

La cinghia o la catena di sicurezza dovrebbero essere avvolte intorno alla PTB e alla struttura con il telo, non intorno ai bulloni a occhiello. La cinghia o la catena sono resistenti quanto l'articolazione più debole, e la struttura e la barra sono molto più resistenti dei bulloni ad occhiello. **Figura 6.**

Tenere sotto stretto controllo l'utente è altamente consigliabile: è importante per la sua sicurezza.

**Regolazione della PTB per esercizi articolati dal basso.** Per gli esercizi articolati dal basso si deve utilizzare la cinghia di sicurezza in modo tale che l'angolo della barra a spinta non sia inferiore alla posizione "ore 4.00". La cinghia limita il raggio di azione della barra ed impedisce che essa possa venire a contatto con l'utente.

Insieme alla cinghia di sicurezza, è altamente consigliato l'uso del quarto lato sulla PTB.

## CHAIRS

**Smontare mantenendo il controllo.** Nello smontare la Chair, rilasciare lentamente i pedali mantenendo il controllo. Non lasciare che i pedali scattino all'indietro.

**Tenere sotto stretto controllo gli utenti.** Quando un utente si trova in piedi, seduto o disteso su una Chair, il rischio che cada è maggiore. In particolare, gli esercizi svolti in piedi sono particolarmente instabili. Tenere sotto stretto controllo gli utenti rende più sicuri gli esercizi.

**Supporti molle a clessidra.** Se la vostra Chair ha supporti molle a clessidra e i supporti non trattengono correttamente le molle, sostituire le rondelle in fibra (sono di colore bruno).

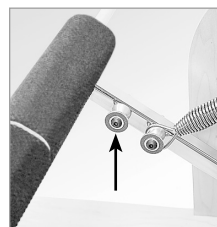


Figura 8: Rondella in fibra

**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.** L'imbottitura durerà più a lungo se la conserverete pulita da sporco, grasso e sudore. Dopo ogni utilizzo, pulire l'imbottitura con acqua e sapone neutro. Sciacquare quindi con acqua pulita e asciugare con un panno morbido.

**Disinfezione.** L'imbottitura dell'attrezzo è trattata con BeautyGard®, che assicura una protezione antibatterica. Poiché i disinfettanti lasciano un odore residuo che tende ad accumularsi con l'uso ripetuto, consigliamo di passare la zona disinfettata con un panno o una spugna imbevuta di acqua pulita.

## COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI

**Controllare con le dita che dadi e bulloni siano ben stretti.** Se riuscite a svitare un dado o un bullone con le dita, vuol dire che è troppo lento e che deve essere stretto. Per fare ciò, prima stringere con le dita, ruotando il dado o il bullone in senso orario. Quindi stringere meglio usando una piccola chiave inglese. Inserire un cacciavite nei bulloni ad occhiello per tenerli fermi mentre stringete i dadi. Usate l'indice e il medio sull'impugnatura della chiave inglese mentre stringete (anziché l'intera mano).



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

Questa tecnica aiuta a non stringere troppo, il che può danneggiare le parti metalliche. **Figura 9.**

**Manutenzione settimanale.** Assicurarsi che i perni dei pomelli pistoncino sporgano e siano bloccati nei tubi verticali. Tirare verso l'esterno entrambi i pomelli e spostare i cursori in una posizione diversa. Rilasciare i pomelli prima del foro successivo e continuare a far scorrere il sistema in posizione. Quando il perno di un pomello si trova in corrispondenza di un foro, esso vi si posizionerà automaticamente. Quando ciascun cursore sarà nella nuova posizione, spingere verso il basso la PTB. I perni dei cursori non devono fuoriuscire dai fori. Se invece i perni non restano posizionati nei fori del tubo, i pomelli devono essere sostituiti. Contattare Balanced Body per le parti di ricambio.

#### Regolazione dei perni a T della barra Push-Through (PTB).

Durante l'esecuzione di esercizi dal basso, se la testa dell'utente rimane al di sotto della PTB, fare uso della regolazione dei perni a T, oltre che della cinghia o della catena di sicurezza. Tenere sotto stretto controllo l'utente è altamente consigliabile: è importante per la sua sicurezza.

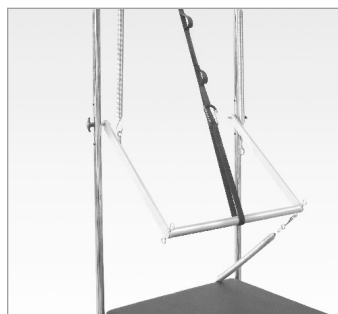


Figura 7: La cinghia di sicurezza tiene la barra in posizione "ore 4:00". La cinghia è agganciata alla PTB e alla struttura con il telo, non ai bulloni a occhiello.

#### Cursori della barra a spinta (PTB).

Assicuratevi di avere spazio a sufficienza attorno al Trapeze table per utilizzare la PTB senza rischiare di colpire altre persone. Se usata in maniera non corretta, la PTB può essere pericolosa, pertanto deve essere utilizzata solo da utenti addestrati che sanno come impiegarla. Un osservatore dovrebbe essere presente e mantenere il controllo della barra con una mano, per intervenire nel caso in cui l'utente perdesse il controllo della barra.

**Corretto aggancio della cinghia di sicurezza.** Durante l'esecuzione di esercizi dal basso, la cinghia o la catena di sicurezza deve sempre assicurare la barra.

La cinghia o la catena di sicurezza dovrebbero essere avvolte intorno alla PTB e alla struttura con il telo, non intorno ai bulloni a occhiello. La cinghia o la catena sono resistenti quanto l'articolazione più debole, e la struttura e la barra sono molto più resistenti dei bulloni ad occhiello. **Figura 6.**

Tenere sotto stretto controllo l'utente è altamente consigliabile: è importante per la sua sicurezza.

**Regolazione della PTB per esercizi articolati dal basso.** Per gli esercizi articolati dal basso si deve utilizzare la cinghia di sicurezza in modo tale che l'angolo della barra a spinta non sia inferiore alla posizione "ore 4.00". La cinghia limita il raggio di azione della barra ed impedisce che essa possa venire a contatto con l'utente.

Insieme alla cinghia di sicurezza, è altamente consigliato l'uso del quarto lato sulla PTB.

## CHAIRS

**Smontare mantenendo il controllo.** Nello smontare la Chair, rilasciare lentamente i pedali mantenendo il controllo. Non lasciare che i pedali scattino all'indietro.

**Tenere sotto stretto controllo gli utenti.** Quando un utente si trova in piedi, seduto o disteso su una Chair, il rischio che cada è maggiore. In particolare, gli esercizi svolti in piedi sono particolarmente instabili. Tenere sotto stretto controllo gli utenti rende più sicuri gli esercizi.

**Supporti molle a clessidra.** Se la vostra Chair ha supporti molle a clessidra e i supporti non trattengono correttamente le molle, sostituire le rondelle in fibra (sono di colore bruno).

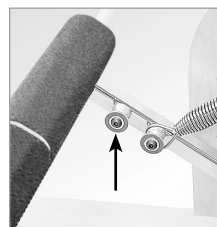


Figura 8: Rondella in fibra

**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.** L'imbottitura durerà più a lungo se la conserverete pulita da sporco, grasso e sudore. Dopo ogni utilizzo, pulire l'imbottitura con acqua e sapone neutro. Sciacquare quindi con acqua pulita e asciugare con un panno morbido.

**Disinfezione.** L'imbottitura dell'attrezzo è trattata con BeautyGard®, che assicura una protezione antibatterica. Poiché i disinfettanti lasciano un odore residuo che tende ad accumularsi con l'uso ripetuto, consigliamo di passare la zona disinfettata con un panno o una spugna imbevuta di acqua pulita.

## COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI

**Controllare con le dita che dadi e bulloni siano ben stretti.** Se riuscite a svitare un dado o un bullone con le dita, vuol dire che è troppo lento e che deve essere stretto. Per fare ciò, prima stringere con le dita, ruotando il dado o il bullone in senso orario. Quindi stringere meglio usando una piccola chiave inglese. Inserire un cacciavite nei bulloni ad occhiello per tenerli fermi mentre stringete i dadi. Usate l'indice e il medio sull'impugnatura della chiave inglese mentre stringete (anziché l'intera mano).



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

Questa tecnica aiuta a non stringere troppo, il che può danneggiare le parti metalliche. **Figura 9.**



# 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.\*

## 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 posizione 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

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

**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

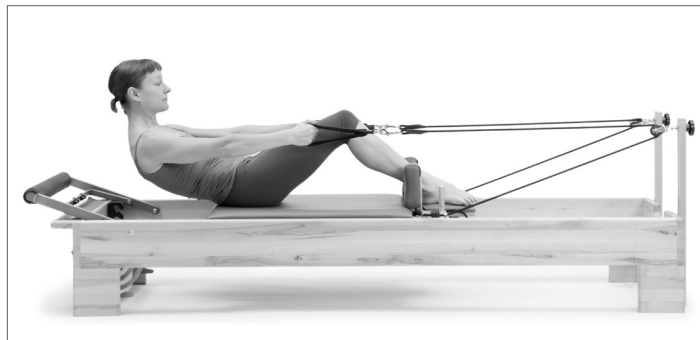
Seduti guardando le funi, ginocchia piegate, anelli in mano con le braccia distese senza irrigidire i gomiti

### 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

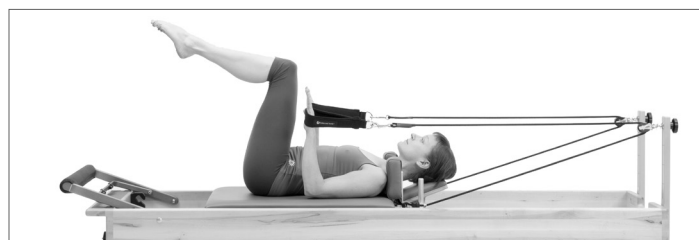
Cento su mat o Reformer

### 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

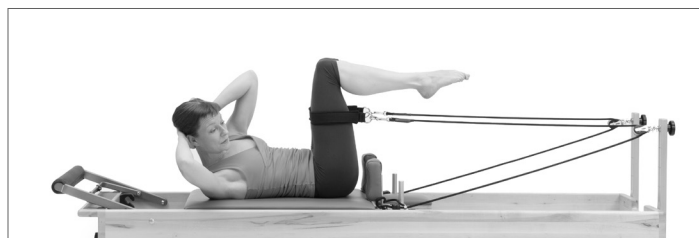
Roll-up (flessioni in avanti) su mat, addominali forti, capacità di mantenere la colonna vertebrale appiattita

### 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 diritte 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

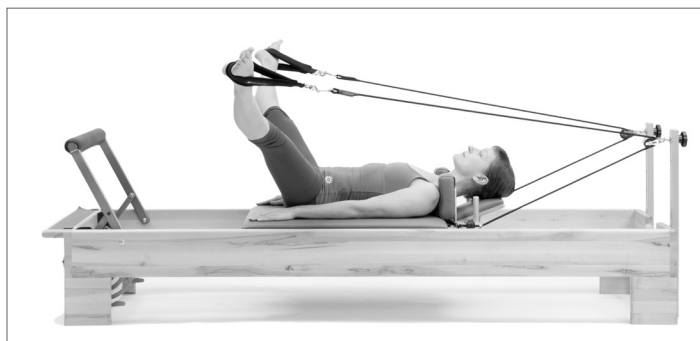
Anche stabili, iniziare con le cosce unite all'interno, abbassare e alzare le gambe



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 di sopra 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 unite

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





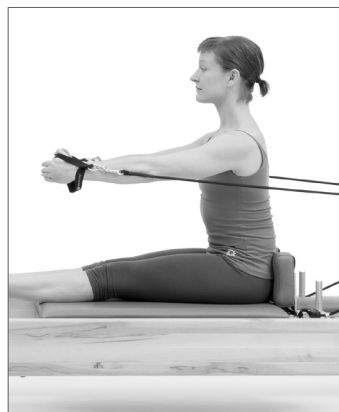
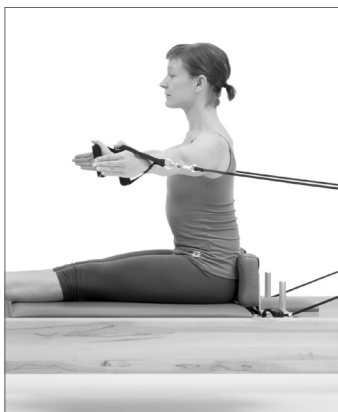
### Porgere il vassoio

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.

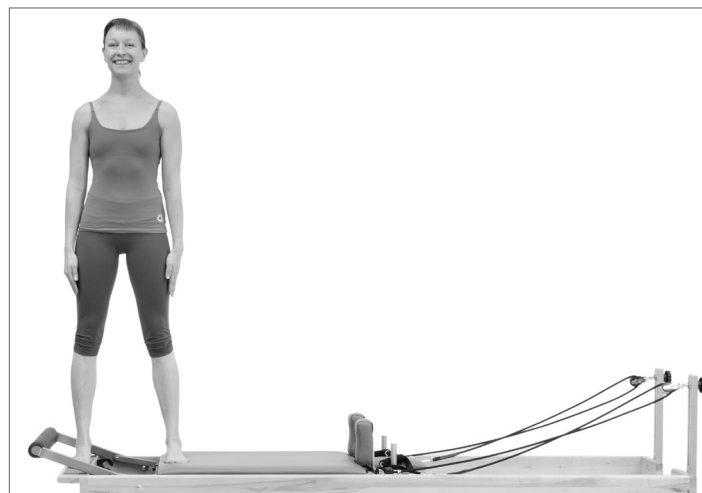
#### Esercizio standard

Aprire le gambe, richiudere le gambe

Rivolti longitudinalmente al Reformer

Gambe diritte, parallele, ruotate in fuori

Gambe piegate, parallele, ruotate in fuori



# Esercizi per la tavola Trapeze

## 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 o 2**

**corte dalla**

**posizione alta**

**Barra a discesa 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 prendendolo mentre si ruota il torso a destra.

Sollevarsi e abbassarsi mantenendo la posizione ruotata, quindi scambiare lato.



## RESPIRAZIONE, LIVELLO 2

**6 ripetizioni**

**Molle: 2 molle lunghe e leggere dalla posizione alta sulla barra di legno per la respirazione di Joe.**

**1 – 2 molle corte dalla posizione alta sulla barra di alluminio per la respirazione di Carola.**

**Piedi sul Trapeze**

**Concentrazione**

Respirazione: ispirare spingendo la barra, espirare al ritorno, inspirare facendo pressing in giù sulle gambe, espirare al ritorno, inspirare sollevandosi, espirare al ritorno

Forza addominale, equilibrio tra addominali e estensori dorsali

Spalle in giù

Stabilità pelvica

Forza muscoli dorsali, glutei e muscoli posteriori delle cosce

Coordinazione

**Precauzioni**

Difficoltà alle spalle e al collo, alcune lesioni fondo schiena

**Posizione iniziale**

Distesi in posizione supina con la testa verso l'estremità Tower della tavola Trapeze, mani sulla barra passante o sulla barra a discesa, palmi verso il basso, piedi sull'attrezzo, gambe ruotate leggermente all'infuori. Regolare il Trapeze in modo che la slitta orizzontale sia direttamente sopra le ginocchia quando si è distesi in posizione supina.

**Respirazione di Joe**

Impugnando la barra a discesa, premere la barra in giù contro le anche mentre le gambe fanno pressing in giù sull'attrezzo e il torso e i fianchi si sollevano dalla tavola, ritornare alla posizione iniziale

**Respirazione di Carola**

Impugnare la barra passante, inspirare e tirare la barra contro il torace piegando e aprendo i gomiti

Premere la barra sospesa e portare in giù le braccia, e quindi indietro alla posizione iniziale durante espirazione

Inspirare e premere il Trapeze in basso sollevando le anche dalla tavola mantenendo la schiena piatta

Abbassare la schiena e ritornare alla posizione iniziale mentre si espira.

Premere la barra in alto e sollevare il torso dalla tavola assumendo la posizione Teaser

Espirare e ritornare alla posizione iniziale.



Respirazione di Joe



Respirazione di Carola

## 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 sulla tavola Trapeze  
con la testa rivolta verso il lato aperto, cinghie  
Velcro alle caviglie (con molle alla barra  
sospesa) o anelli attorno agli archi (con molle in  
posizione media o alta).

### 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

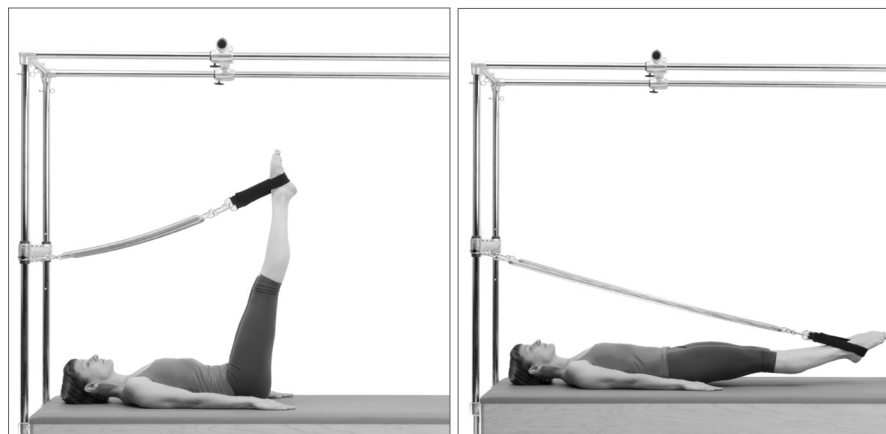
Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro  
o negli anelli muovere le gambe descrivendo  
cerchi in entrambe le direzioni, mantenendo  
stabilità pelvica.

Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori,  
ruotata in dentro

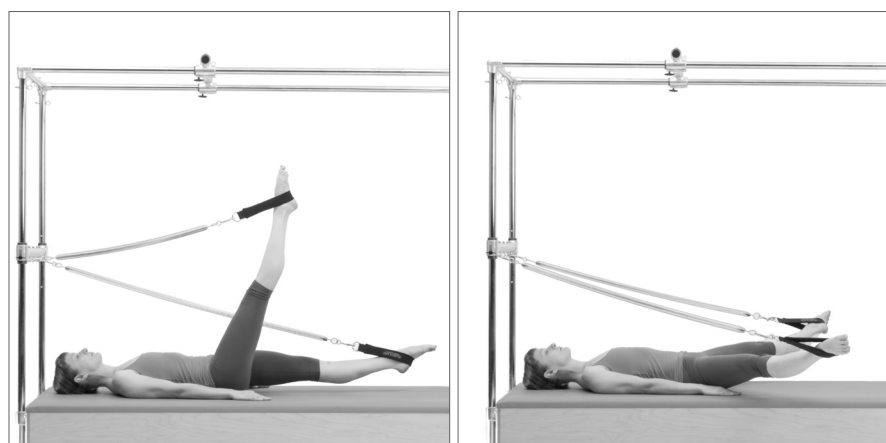
### Sforbiciate

Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro  
o negli anelli, abbassare le gambe verso la  
tavola e quindi aprire e chiudere le gambe  
mantenendo stabilità pelvica.

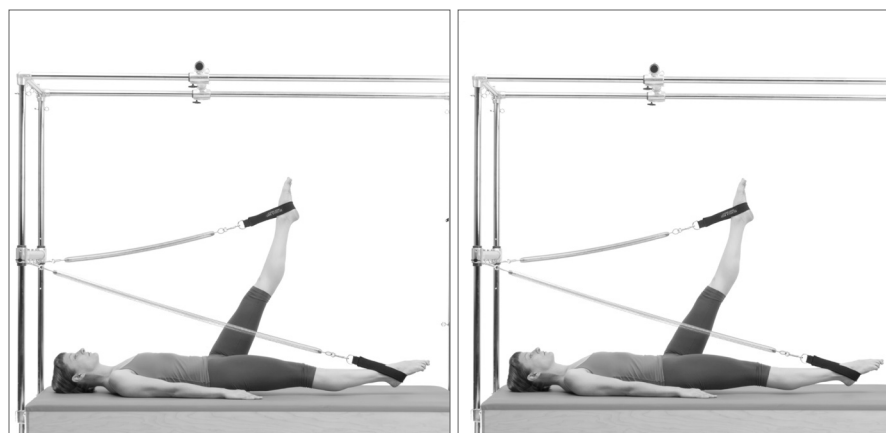
Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori,  
ruotata in dentro



Abbassamenti gambe



Movimenti in cerchio



Camminare (molle in posizione alta)

### Camminare

Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro o negli anelli, portare una gamba  
in giù verso la tavola e quindi l'altra, alternativamente, mantenendo la stabilità  
pelvica.

Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

## DISTESI SUL FIANCO: TRAZIONE ADDUTTORI, LIVELLI 1-3

**6 -10 ripetizioni**

**Molle:** molle lunghe dalla posizione intermedia o sospesa

**Anelli** attorno alle caviglie o agli archi

**Gamba inferiore** sotto la cinghia della tavola Trapeze

### **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 sul fianco sulla tavola Trapeze con la parte posteriore del corpo allineata con il lato posteriore della tavola e le gambe leggermente in avanti, con la gamba inferiore sotto la cinghia della tavola Trapeze.

Sostenere il corpo facendo forza col braccio inferiore contro l'asta verticale o posando la testa sul braccio.

Mettere l'anello attorno alla caviglia (o all'arco, se la molla è sospesa o proveniente dalla barra di mezzo).

### **Esercizio standard**

Tirare in giù la gamba superiore verso quella inferiore alzando quest'ultima contro la cinghia.

Mantenere la corretta posizione distesi sul fianco.

Variazioni: in posizione parallela, ruotata all'infuori (maggiore spazio per muoversi), ruotata all'interno

### **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



Trazione adduttori



Calcio avanti-indietro

## ESERCIZI PER PIEDI E GAMBE, LIVELLO 1

**10 ripetizioni**

**Molle: 2 molle lunghe o corte dal basso sulla barra di alluminio,  
Cinghia di sicurezza indossata**

**1 o 2 molle dall'alto per la flessione dorsale**

### **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 sulla tavola Trapeze con la testa rivolta verso il lato aperto, piedi sulla barra passante e molle attaccate alla posizione bassa della barra passante

### **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.

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



Piegamenti



Flessione plantare

## SPINTA PASSANTE DA SEDUTI, LIVELLO 1

**6 ripetizioni**  
**della barra passante**

**Molle: 1 molla dal disopra**

### **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 dal disopra della barra passante

### 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

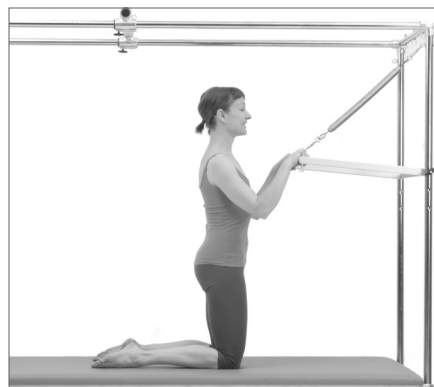
In ginocchio sulla tavola, mani sulla barra passante tenendo la barra vicino al corpo.

### 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 possibile)





## SEGA CIRCOLARE, LIVELLO 2

**4 ripetizioni**  
**della barra passante**

**Molle: 2 molle dal disopra**

### **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 un 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).



## PAPPAGALLO, LIVELLO 4

4 - 6 ripetizioni

**Molle:** 2 molle corte dagli occhi alti esterni della barra passante

### Concentrazione

Respirazione: varia

Stabilità pelvica

Rafforzamento muscoli posteriori delle cosce e glutei

Depressione addominali

Articolazione della colonna vertebrale in flessione

Allineamento gamba e torso

### Precauzioni

Alcune difficoltà della schiena, lesioni al collo e torso debole

### Posizione iniziale

Distesi in posizione supine con la testa rivolta verso il lato aperto della tavola e le punte dei piedi che afferrano la barra di alluminio. Quando la barra viene tirata verso il basso, l'estremità della spina dorsale non dovrebbe sollevarsi dalla tavola.

### Esercizio standard

Piegare le ginocchia e premere la barra all'infuori finché le gambe non siano stese, mantenendo saldamente la presa sulla barra con le dita o l'arco del piede.

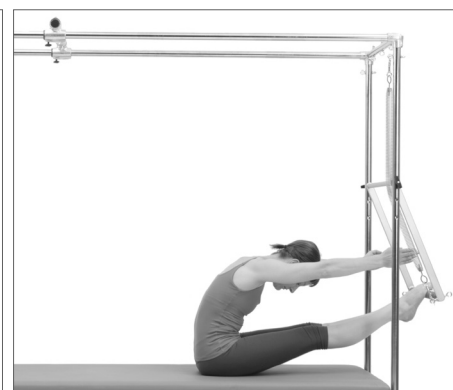
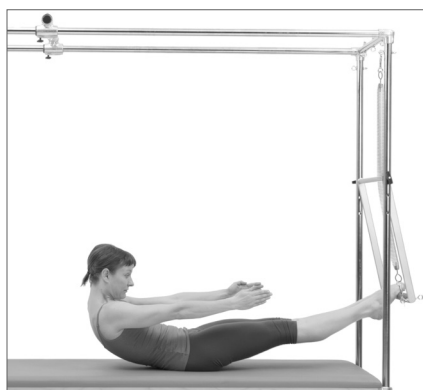
Tirare la barra indietro piegando le ginocchia e premendo la barra in alto verso il soffitto, curvando la spina dorsale e sollevandola dalla tavola fermandosi al livello delle spalle

Sollevare un piede dalla barra e riportarlo sopra mantenendo la posizione pelvica

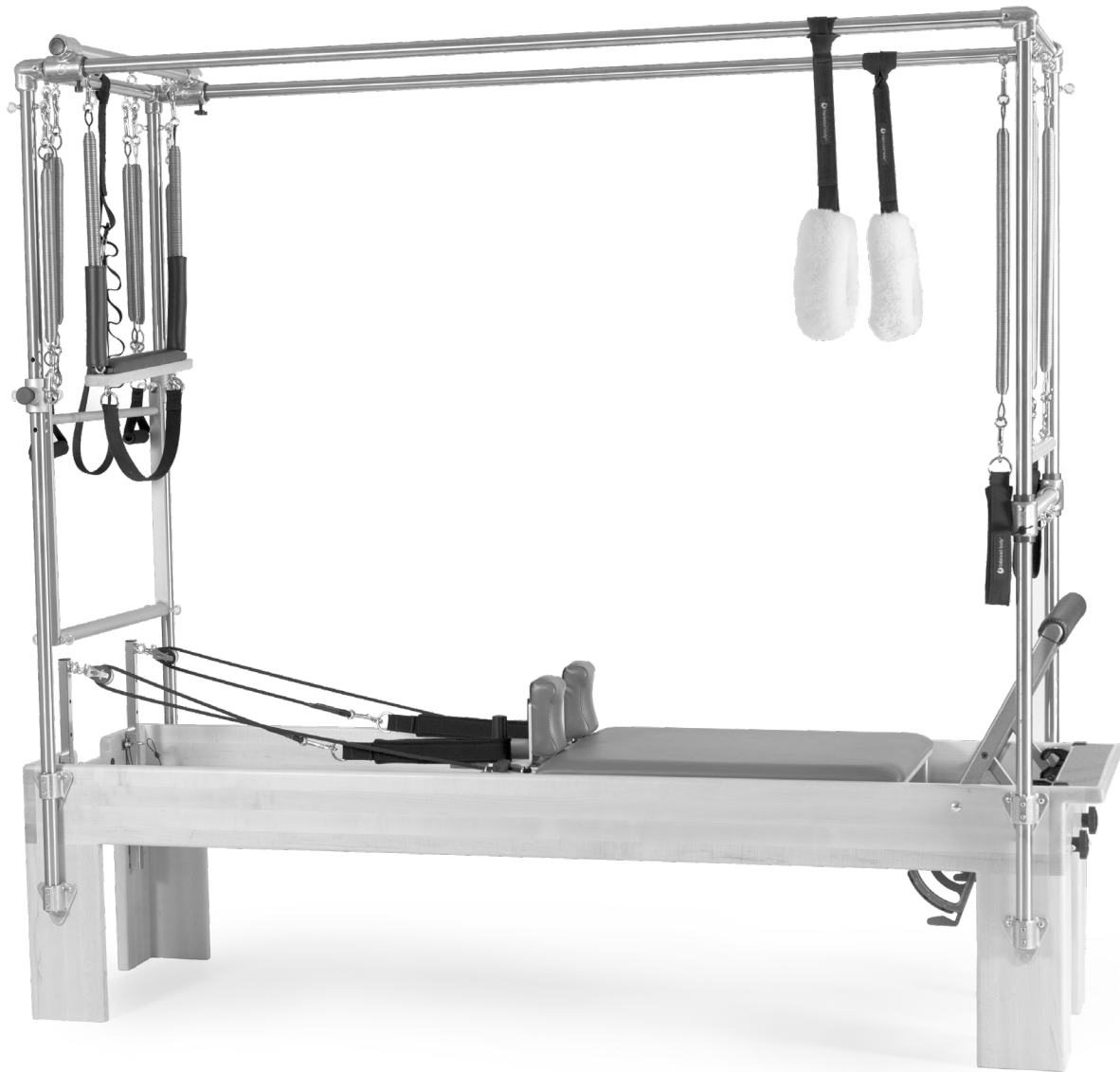
Ripetere con l'altro piede.

Piegare e raddrizzare le ginocchia, mantenendo l'altezza del torso, abbassarsi e ripetere.

Variazione: quando i piedi hanno premuto la barra fuori e la schiena è sul mat, alzarsi in posizione seduta, estendersi in avanti verso la barra ed eseguire uno stiramento, quindi riabbassarsi e ricominciare da capo.



# Le banc combiné Reformer-Trapèze de Balanced Body®



## IMPORTANT

Ce manuel est destiné aux professionnels de la santé et de l'éducation physique ou aux personnes expérimentées dans l'emploi de ce matériel. En cas de question concernant l'opportunité d'un mouvement particulier, veuillez consulter un professionnel de santé dûment autorisé à exercer.

**Note de sécurité – Attention : ce dispositif comprend des matériaux inflammables et doit être tenu éloigné de toute source de chaleur directe.**

## INTRODUCTION

Le banc combiné Reformer-Trapèze (Reformer Trapeze Combination, ou RTC) est le plus polyvalent des appareils pour exercices Pilates actuellement disponibles. Balanced Body a combiné en une seule unité compacte deux des plus importants appareils de la méthode Pilates : un Reformer entièrement fonctionnel et un cadre de Trapèze complet. Ce manuel présente les fonctionnalités de Reformer et de Trapèze du banc RTC, ainsi que quelques exercices suggérés.

Balanced Body est le plus grand fabricant de matériel pour exercices Pilates au monde. Son Studio Reformer est le plus vendu de tous les Reformers et son modèle Allegro Reformer est devenu le système Pilates de référence pour les clubs de mise en forme du monde entier.

## FONCTIONNALITÉS DU BANC COMBINÉ REFORMER-TRAPÈZE DE BALANCED BODY

### LE REFORMER

Pour mettre le banc RTC en configuration Reformer, il suffit de retirer les deux tapis du cadre, d'insérer les appui-épaules dans leurs logements et de placer les releveurs dans les manchons en métal. Le RTC nécessite les réglages suivants :

#### Appui-tête

L'appui-tête sert à soutenir la tête, le cou et les épaules de l'utilisateur en position optimale lorsqu'il est en couché dorsal. La position est correcte lorsque la tête est bien centrée entre les épaules (chaque oreille se trouvant au-dessus du centre de l'épaule correspondante) et que la ligne maxillaire est presque perpendiculaire au chariot. Un bloc support en bois placé sous l'appui-tête permet de le fixer dans une de ses trois positions :

**Basse (à plat)** – Le bloc support est replié vers le sommet de l'appui-tête. Cette position est destinée aux utilisateurs présentant un rachis thoracique relativement plat et une cage thoracique peu profonde pour le travail des jambes et des pieds, ainsi que pour tout exercice en couché dorsal. Elle s'utilise également pour tout exercice consistant à rouler sur la partie supérieure du dos (voir la note de sécurité ci-dessous).

**Note de sécurité – La position à plat de l'appui-tête doit être employée pour tous les utilisateurs dans les exercices où ils doivent rouler sur les épaules. Un appui-tête plat empêchera l'utilisateur de trop fléchir le rachis et de subir une lésion cervicale.**

**Moyenne** – Le bloc support est placé sur son logement central.

**Haute** – Le bas de la barre repose sur le chariot. Cette position est destinée à faciliter le bon alignement chez les utilisateurs dont la tête penche vers l'avant ou dont la cage thoracique est profonde.

Note à l'attention de l'enseignant : Il est également possible d'ajouter ou de substituer une serviette à l'appui-tête pour bien ajuster la hauteur de la tête.

#### Réglage de la position horizontale du chariot

Le RTC est équipé du nouveau système d'appui-pied avec barre à ressorts Revo, qui permet de régler la position de départ du chariot en fonction de la taille de l'utilisateur. Pour déplacer le chariot, faire tourner ses deux supports jusqu'à ce qu'il se déplace librement. Faire glisser le chariot vers l'avant ou l'arrière de façon à l'aligner sur le bon trou du rail. Desserrer les supports du chariot et vérifier que le trou est engagé à fond.

Le **Trou 1** est le plus proche de l'extrémité à appui-pied du Reformer et donne la distance la plus courte entre les appui-épaules et l'appui-pied. Il s'utilise pour les utilisateurs de petite taille (moins de 1,52 m) ou lorsqu'on souhaite augmenter la flexion des genoux ou des hanches.

Le **trou 2** est destiné aux utilisateurs mesurant de 1,52 à 1,65 mètre.

Le **trou 3** est destiné aux utilisateurs mesurant de 1,65 à 1,75 mètre.

Le **trou 4** est destiné aux utilisateurs mesurant de 1,75 à 1,82 mètre.

Le **trou 5** est le plus éloigné de l'appui-pied du Reformer. Il est destiné aux utilisateurs de plus grande taille ou à ceux présentant une capacité limitée de flexion des genoux et des hanches.

Les tailles recommandées ici sont données à titre indicatif. Le réglage de l'appui-pied doit permettre à l'utilisateur d'atteindre une flexion des hanches légèrement inférieure à 90° lorsque le chariot arrive en fin de course proximale dans le travail des jambes et des pieds.

#### Réglage de la position verticale de l'appui-pied

Pour régler la position verticale de l'appui-pied, placer la barre support dans une des trois rainures du bloc situé du côté appui-pied du Reformer, ou bien retirer la barre support des rainures et la poser à plat sur le cadre du chariot pour la position barre retirée.

**Position haute** – Placer la barre support dans la plus haute rainure du bloc. La position haute de la barre réduit la distance entre les appui-épaules et l'appui-pied. Cette position est destinée au travail des pieds et des jambes des utilisateurs de petite taille ou ayant du mal à maintenir la bonne position du dos à cause d'une lordose lombaire excessive ou d'une raideur dorsale.

**Position médiane** – Placer la barre support dans la rainure médiane du bloc. La position médiane de la barre augmente la distance entre les appui-épaules et l'appui-pied, ce qui réduit la flexion des genoux dans le travail des pieds et des jambes et place le torse dans une position droite neutre.

**Position basse** – Placer la barre support dans la rainure inférieure du bloc. La position basse de la barre augmente au maximum la distance entre les appui-épaules et l'appui-pied, ce qui réduit la flexion des genoux dans le travail des pieds et des jambes, diminue la flexion du torse et des hanches dans la posture de l'éléphant et peut s'avérer utile pour les utilisateurs plus grands ou plus souples.

**Barre retirée** – Retirer la barre support des rainures et la déposer avec l'appui-pied sur le cadre du Reformer. Cette position permet de dégager la barre pour les exercices dans lesquels l'utilisateur est debout ou allongé sur le coffre.

#### Réglage des ressorts

Les ressorts servent à régler la résistance en fonction de l'exercice. Le Reformer permet de réaliser au moins trente réglages de résistance différents. Les plages de poids suggérés sont indiquées sous chaque exercice.

#### Changement des points de fixation des ressorts

La tension des ressorts se règle en fixant différentes combinaisons de ressorts aux crochets ou taquets de la barre à ressorts. Pour régler les ressorts sans prendre de risque, il est préférable de placer les hanches bien en face du côté appui-pied du RTC en s'accroupissant devant celui-ci ou en s'asseyant à califourchon sur le chariot.

**Fixation aux crochets** – Placer chaque ressort sur le crochet qui lui fait face directement. Dans cette position, appelée position « B », la tension initiale des ressorts est nulle. Il y a cinq positions B.

**Fixation préchargée** – Placer le ressort sur le plus proche des taquets de la barre à ressorts. Cette position, appelée position « A », tend légèrement les ressorts et augmente leur résistance. Il y a quatre positions A.

#### Poids des ressorts

La résistance des ressorts est indiquée par le nombre approximatif de ressorts suggéré pour un exercice particulier. Le poids de ressorts indiqué correspond à une configuration de départ recommandée. Les réglages peuvent être adaptés aux besoins de l'utilisateur.

**1 ressort** (léger) : s'utilise principalement pour le travail des bras ou lorsque le chariot apporte un léger soutien

**2 ressorts** (léger à modéré) : s'utilise pour le travail des bras et des jambes et pour les exercices dans lesquels le chariot apporte un soutien à l'utilisateur.

**2 à 4 ressorts** (modéré à lourd) : s'utilise principalement pour le travail des jambes et pour augmenter la résistance chez les utilisateurs de plus grande force.

**Totalité des ressorts** : s'utilise pour maximiser la résistance ou pour stabiliser le chariot pour les séries d'abdominaux effectuées sur le coffre court.

**Aucun ressort** : s'utilise pour augmenter la difficulté des exercices dans lesquels l'utilisateur doit maîtriser le chariot (abdominaux à genoux, éléphant, séries d'allongements).

#### Progression des ressorts pour le RTC

Veillez noter que ces combinaisons de ressorts représentent la progression habituelle pour une machine neuve standard et peuvent varier légèrement en fonction de l'âge et de la résistance propres des ressorts. Le meilleur moyen de déterminer la progression optimale pour un appareil donné consiste à l'essayer soi-même.

#### Codage couleur des ressorts

Les codes couleurs suivants sont standard sur les appareils Balanced Body :

Jaune = très léger

Bleu = léger

Rouge = moyen

Vert = lourd

#### Points de fixation des ressorts

**A** – Plus lourd (ressort fixé au taquet)

**B** – Plus léger (ressort fixé au crochet)

#### Reformer standard Reformer standard Reformer standard

Un Reformer standard est livré avec cinq ressorts : 3 rouges, 1 bleu et 1 vert

#### Poids léger

B – Bleu

A – Bleu

B – Rouge

A – Rouge

B – Vert

A – Vert

B – Rouge, vert

B – 2 rouges, 1 bleu

A – 2 rouges, 1 bleu

#### Poids moyen

B – Bleu, rouge

A – Bleu, rouge

B – Bleu, vert

A – Bleu, vert

B – 2 rouges

A – 2 rouges

B – 3 rouges, 1 vert

A – 3 rouges, 1 vert

B – 3 rouges, 1 vert, 1 bleu

#### Poids lourds

B – 3 rouges

A – 3 rouges

B – 2 rouges, 1 vert

A – 2 rouges, 1 vert

B – 3 rouges, 1 bleu

A – 3 rouges, 1 bleu

#### Câbles et boucles

Les câbles se règlent en fonction des besoins de chaque exercice et de la taille de l'utilisateur. Pour réduire les réglages de câbles, on utilise des sangles à double boucle permettant à l'utilisateur de disposer de deux longueurs différentes sans avoir à faire des ajustements. Ce manuel utilise les réglages de câble qui suivent.

**Boucles normales** – La résistance de la boucle ou de la poignée est assez ferme sur les appui-épaules. Avec les sangles à double boucle, l'utilisateur tient la boucle la plus longue. Standard pour la plupart des exercices.

**Boucles courtes** – La résistance de la boucle ou de la poignée est assez ferme sur les chevilles argentées. Avec les poignées à double boucle, l'utilisateur tient la boucle la plus courte. Utilisées pour ramer et pour quelques exercices de travail des bras.

**Boucles ultra-courtes** – La boucle ou poignée est plus courte que l'appui-tête de 13 cm environ. Utilisées pour le travail des bras agenouillé face aux sangles, du type extension de la cage thoracique ou des cuisses.

**Boucles longues** – La boucle ou poignée est plus longue que l'appui-épaule d'une longueur de boucle en coton. Utilisées pour

les extensions de la colonne vertébrale ou pour les exercices avec pieds dans les sangles lorsque l'utilisateur a des ischio-jambiers particulièrement raides.

### Élévateurs

Le réglage des élévateurs s'effectue en retirant les broches de ces derniers, en les faisant coulisser de façon à aligner les trous à la hauteur voulue et en replaçant la broche. Lorsque les élévateurs sont en bois, desserrer le bouton situé derrière la poulie, faire coulisser celle-ci jusqu'à la position qui convient, puis resserrer doucement le bouton. L'ajustement d'un élévateur modifie l'angle de traction d'un exercice. Chaque studio et enseignant a ses propres préférences en ce qui concerne la hauteur des élévateurs. Pour les exercices comme les cercles de jambes avec pieds dans les sangles, l'utilisateur dispose d'une plus grande amplitude de mouvement lorsque les élévateurs sont placés plus haut.

### LE BANC TRAPÈZE (CADILLAC)

Le banc Trapèze est un banc rembourré entouré d'un cadre en tubes de métal. Des boulons à œil vissés dans le cadre servent de points de fixation aux ressorts. Des boucles, des poignées ou une barre de déroulé en bois peuvent être fixées aux ressorts pour créer un large éventail d'exercices. Le banc Trapèze comporte deux traverses coulissantes : une entre les montants à une extrémité du banc (coulisse verticale) et l'autre entre les barres formant le haut du cadre (coulisse horizontale). L'autre extrémité du banc, appelée « Tour », comporte une barre articulée sur un châssis en bois ou en aluminium.

### Conversion du Reformer en banc Trapèze

Retirer les appui-épaules en enlevant leurs broches de retenue et les placer sur le sol

Retirer les broches des élévateurs et les abaisser complètement

Détacher tous les ressorts du chariot et le faire glisser jusqu'à l'extrémité du cadre où sont situés les élévateurs

Abaisser l'appui-pied vers le chariot du Reformer et placer les deux tapis du banc Trapèze à l'intérieur du cadre, rabat du côté de la barre articulée (« Tour »)

Le schéma joint donne la liste des différentes pièces du banc Trapèze.

### Points de fixation des ressorts

**Position basse :** Les ressorts se fixent aux boulons à œil vissés dans le cadre du côté

« Tour » du banc. Ils servent à maintenir la position de la barre articulée.

**Position médiane :** Les ressorts se fixent à la coulisse verticale de l'extrémité fermée du banc.

**Position haute :** Les ressorts se fixent aux traverses fixes situées de part et d'autre du banc.

**Position en surplomb :** Les ressorts se fixent à la traverse coulissant sur les barres horizontales formant le haut du cadre.

### Ressorts du banc Trapèze

Le banc Trapèze possède le plus large éventail de ressorts et le plus grand nombre de points de fixation de tous les appareils pour exercices Pilates. Les poids de ressort et points de fixation suggérés sont indiqués pour chaque exercice.

### Codage couleur des ressorts

Le banc Trapèze est équipé de ressorts de deux longueurs différentes : ressorts longs pour les jambes et ressorts courts pour les bras. Il existe des ressorts de différentes résistances pour chaque longueur. Les codes couleurs de ressort suivants sont standard sur les appareils Balanced Body :

### Ressorts courts

Jaune = Léger

Bleu = Moyen

Rouge = Lourd

Noir = Très lourd (généralement utilisé sur le banc Trapèze)

### Ressorts longs

Jaune = Léger

Violet = Moyen

### Sécurité

**Il est très important que l'enseignant soit présent et prêt à assister l'utilisateur chaque fois que la barre articulée est employée.** La barre articulée ne doit jamais être réglée dans une position assez basse pour pouvoir frapper un utilisateur couché dessous. La sangle de sécurité doit toujours être utilisée, et réglée de façon à ce que la position de la barre articulée observée latéralement ne soit jamais plus basse que la position de l'aiguille d'une horloge marquant 4 ou 8 heures. L'axe de pivotement de la barre articulée peut être placé à trois hauteurs différentes. Lorsqu'un utilisateur doit se trouver sous la barre, remonter le point de pivotement pour qu'elle ne risque pas de le heurter.

### Nettoyage et désinfection des revêtements

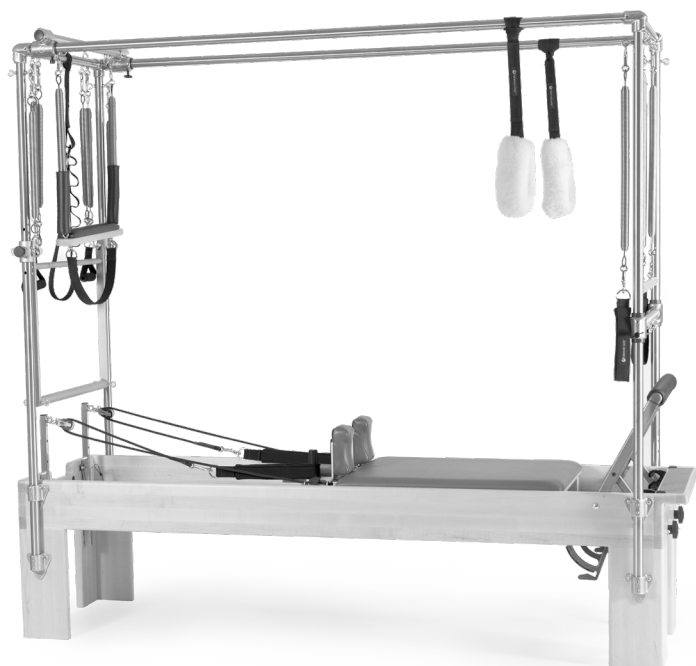
La durée de vie des garnitures peut être prolongée en les gardant propres et débarrassées des traces de poussière, d'huile ou de sueur. Après chaque emploi, essuyer les garnitures avec une solution de savon doux et d'eau, puis rincer à l'eau propre avant de sécher avec un chiffon.



# Assemblage du Reformer Trapeze Combination™ (RTC)

## LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES DU REFORMER

DESCRIPTION	RÉFÉRENCE PIÈCE DÉTACHÉE	QTÉ
Cale-pied en coton	210-030	1
Ressort rouge Reformer	SPR9070	3
Ressort bleu Reformer	SPR9071	1
Ressort vert Reformer	SPR9293	1
Cordes avec fermoir (paire)	210-026	1
Simple boucle, coton (paire)	101-005	1
Poignées en néoprène (paire)	101-016	1
Assise standard	721-002	1
Tapis de conversion	707-068	1
Butée d'extension	200-211	1
Colonnes montantes rétractables (paire)	950-184	1
Appuie-épaules (paire)	950-042	1

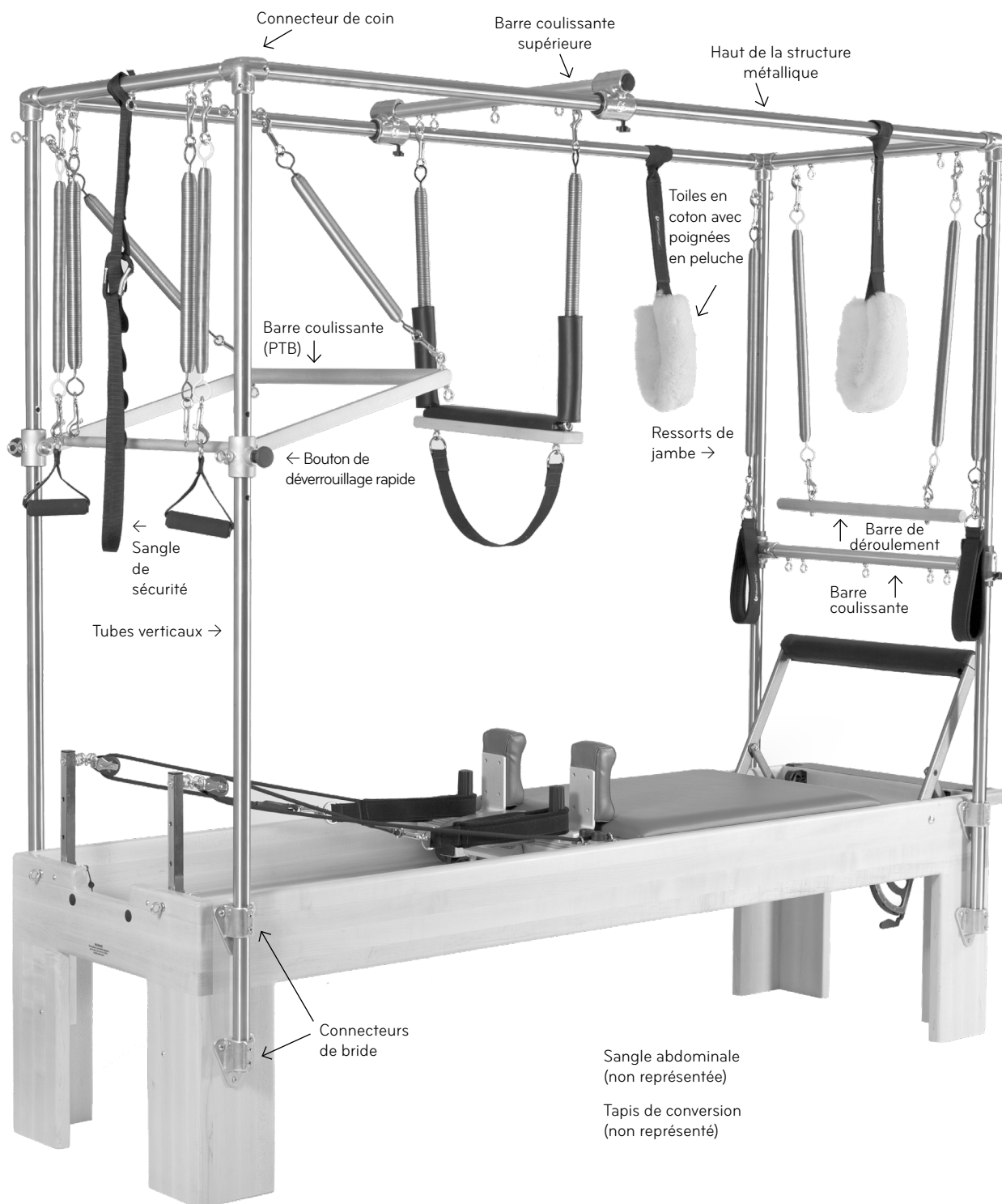


## LISTE DE PIÈCES DE STRUCTURE/TRAPEZE

DESCRIPTION	RÉFÉRENCE PIÈCE DÉTACHÉE	QTÉ
Velcro cheville (paire)	101-001	1
Toile coton longue, noire (paire)	101-026	1
Velcro cuisse (paire)	101-020	1
Poignées en peluche (paire)	101-022	1
Sangle abdominale - Noire	210-034	1
Barre de connecteur de poussée pour ensemble coulissant	707-285	1
Ressort de trapèze rouge	SPR9001	2
Ressort de trapèze jaune	SPR9002	2
Ressort de trapèze bleu	SPR9004	2
Long ressort jaune	SPR9006	2
Long ressort violet	SPR9461	2
Sangle de sécurité	210-021	1
Ensemble barre de trapèze	950-059	1
Tubes verticaux avec barre coulissante	S/O	1
Tubes verticaux avec barre coulissante installée	S/O	1
Structure métallique sup. à barre coulissante	S/O	1
Boulon épaule de Barre de connecteur de poussée	619-202	2
4ème côté de Barre de connecteur de poussée	TRP0109	1
Vis à tête de bouton avec extrémité de broche	619-200	2

OUTILS	RÉFÉRENCE PIÈCE DÉTACHÉE	QTÉ
Clé hexagonale 3/16"	GEN9280	1
Clé anglaise de 21 mm x 1/2 pouce	ALLO060	1
Clé hexagonale 7/32 pouces	TOL1358	1





Connecteur de coin

Barre coulissante supérieure

Haut de la structure métallique

Toiles en coton avec poignées en peluche

Barre coulissante (PTB)

Ressorts de jambe

Bouton de déverrouillage rapide

Sangle de sécurité

Barre de déroulement

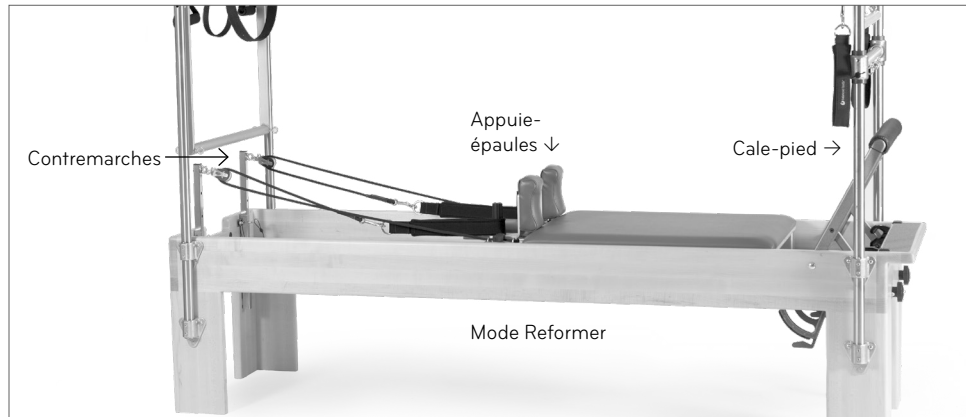
Tubes verticaux

Barre coulissante

Connecteurs de bride

Sangle abdominale (non représentée)

Tapis de conversion (non représenté)



## ASSEMBLAGE DE LA STRUCTURE MÉTALLIQUE DU TRAPÈZE

1. À l'aide de la clé hexagonale 3/16 po. fournie, desserrez les vis de réglage dans chacun des huit connecteurs à bride montés à l'extérieur du cadre. Retirez les deux tubes verticaux de la boîte et le système de Barre de connecteur de poussée pour ensemble coulissant. Posez les tubes vers le bas afin que les trous sur les côtés des tubes soient éloignés l'un de l'autre. Saisissez les barres coulissantes de la Barre de connecteur de poussée (PTB) et glissez-les sur les tubes opposés à l'extrémité avec les boulons à œil, vous devrez tirer les boutons des barres coulissantes pour déplacer les barres coulissantes dans les tubes. Continuez à déplacer les barres coulissantes vers le haut des tubes jusqu'à ce que les broches se verrouillent dans le bas des trois trous dans le tube. Insérez les clavettes fournies dans les trous de 1/8 po. à proximité des extrémités du fond du tube. Saisissez l'ensemble de ce tube assemblé, faites attention à la Barre de connecteur de poussée (PTB), elle peut se balancer ; placez l'ensemble dans les brides sur la tête de la machine (l'extrémité avec les volets en vinyle). Veillez à ce que la clavette ne raye pas le cadre en vinyle ou en bois. Les clavettes régleront automatiquement la hauteur de la tubulure.
2. Insérez les clavettes fournies dans les trous de 1/8 po. à proximité des extrémités du fond de chaque tube vertical. Saisissez l'ensemble de tube assemblé avec la barre coulissante verticale puis placez les extrémités de tube dans les brides
3. Poser maintenant le dessus du cadre métallique sur les quatre tubes verticaux. Vous aurez besoin d'aide pour effectuer cette opération. L'extrémité de la structure du toit métallique sur laquelle est attachée la sangle de sécurité noire se fixe pardessus la barre coulissante de la Barre de connecteur de poussée (PTB). S'assurer que les quatre raccords de coins sont bien attachés sur les tubes.
4. À l'aide de la clé hexagonale 3/16 po. serrez les vis de réglage dans les raccords de coins et dans les brides autour du cadre. Après avoir serré toutes les vis de réglage dans tous les raccords de coins, testez le mouvement de la barre coulissante de la Barre de connecteur de poussée (PTB). Pour ce faire, tirez les boutons des barres coulissantes et commencez à glisser la barre coulissante (PTB) vers le haut ou vers le bas. Ce système doit se déplacer facilement et ne pas se gripper quand une pression uniforme est appliquée de chaque côté. Si les barres coulissantes se grippent lorsque vous déplacez la position, desserrez simplement les vis de réglage qui maintiennent les pôles verticaux, faites pivoter les tubes au besoin jusqu'à ce que les barres coulissantes glissent librement. Veillez à resserrer toutes les vis de réglage. Retirez les clavettes des tubes et les mettez de côté pour une utilisation future.

## INSTALLATION / DÉPOSE DE 4ÈME CÔTÉ DE LA BARRE DE CONNECTEUR DE POUSSÉE (PTB)

À l'aide de la clé hexagonale 7/32 po. fournie, et des vis à tête boutonnée avec extrémités de broche, déplacez la Barre de connecteur de poussée (PTB) à une position de 45 degrés. Alignez l'ouverture de la 4ème côté avec les trous filetés dans la Barre de connecteur de poussée (PTB). Enfilez dans une vis sur le côté de la Barre de connecteur de poussée (PTB), l'extrémité de la broche de la vis entrera dans le 4ème côté. Répétez l'opération pour l'autre côté. Serrez les deux vis avec la clé hexagonale. Inversez ces instructions pour déposer le 4ème côté. Mettez de côté ces vis à tête de bouton pour une utilisation future possible.

## COMMENT RÉGLER VOTRE BARRE COULISSANTE DE LA BARRE DE CONNECTEUR DE POUSSÉE (PTB)

Placez vos mains à l'extérieur de chaque barre coulissante. Placez votre médium et / ou annulaire sous la base d'argent du bouton ; juste d'où vient le corps noir du bouton. Placez votre index et faites pivoter le bouton lui-même. Tirez chacun des boutons vers l'extérieur, loin des tubes verticaux, jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent. En utilisant la même force sur chaque bras, déplacez la barre coulissante vers le haut ou vers le bas à chaque nouvel emplacement. Une fois que vous êtes près d'un nouvel emplacement, relâchez légèrement la force de traction vers l'extérieur des boutons. Les broches tombent automatiquement dans la position suivante lorsqu'elles sont alignées.

## ASSEMBLAGE DU REFORMER

Basculer le cale-pied et placer le support à sa place.

Placer le chariot dans le cadre et fixer les ressorts au support de ressort sur la face inférieure du chariot. Les extrémités ouvertes crochetées des ressorts doivent pointer vers le bas à travers chaque boulon à œil sur le support et doivent reposer sur la barre rembourrée au pied du chariot. Placer un ou plusieurs ressorts sur la barre de ressort pour fixer le chariot à sa place.

Installer les appuie-épaules sur le chariot en les verrouillant dans les trous situés de chaque côté de l'appuie-tête. La largeur peut être réglée en inversant leur positionnement. Veiller à les verrouiller toujours en place en les tordant dans le sens des aiguilles d'une montre à la main.

Installer les contremarches réglables avec les poulies face au chariot. S'assurer de toujours les verrouiller dans la position désirée avec leurs broches. Dérouler les cordes et les séparer. Agrafer une boucle de coton sur l'extrémité de chaque corde et accrocher les boucles sur les appuie-épaules. Faire passer l'autre extrémité de chaque corde à travers une poulie puis la ramener dans les taquets coinçeurs sur le chariot pour régler la longueur. Veiller à les faire passer par les pontets de chrome sur les deux côtés des taquets coinçeurs. Pousser fermement la corde fermement dans les crampons pour assurer une bonne adhérence.

## OPTION : INSTALLATION DES TAPIS DOUBLES

1. Tirer les broches et abaisser complètement les contremarches.
2. Retirer les appuie-épaules du chariot.
3. Détacher tous les ressorts de la barre à ressort puis déplacer le chariot la tête du cadre.
4. Tourner le support du cale-pied jusqu'à la section rembourrée de ce dernier, puis poser le cale-pied sur les longerons. Celui-ci devrait maintenant se trouver à l'intérieur du cadre, plus bas que le haut du cadre.
5. Les rabats de vinyle sont installés à l'intérieur d'un tapis pour l'expédition. Détacher, faire pivoter et réinstaller les rabats pour les suspendre au bord du tapis et en les alignant sur les boulons à œil.

6. Placer le tapis de manière à ce que les rabats en vinyle soient à la tête du Reformer, avec les rabats orientés vers la barre coulissante. Les rabats en vinyle doivent pendre sur la tête du cadre. Ils sont conçus pour protéger le tapis de conversion lorsque vous utilisez la barre coulissante avec un ressort inférieur.
7. Placer le tapis restant sur le pied du Reformer. S'assurer que l'extrémité du tapis dont les pieds sont les pieds plus loin du bord est installé sur le marchepied.

## ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Inspecter les ressorts pour s'assurer qu'ils ne sont pas séparés, et les remplacer si nécessaire. Inspecter les fermoirs sur les ressorts et s'assurer que les rétracteurs fonctionnent correctement. Les remplacer s'ils sont usés ou ne fonctionnent pas librement. S'assurer de l'absence d'indentations à l'intérieur des crochets.

Inspecter le bon serrage de tous les écrous, boulons à œil et vis de réglage. Serrer ou remplacer si nécessaire.

Vérifier si les broches à bille de la barre coulissante fonctionnent correctement. La bille à l'extrémité de la broche dépasse-t-elle ? La bille se rétracte-t-elle lorsque le bouton est pressé ? Sinon, remplacer la broche.

**AVERTISSEMENT** : Cette machine est potentiellement dangereuse, et Balanced Body Inc. n'assume aucune responsabilité relativement à l'utilisation ou à la mauvaise utilisation de cette dernière. Si vous n'avez pas la pleine mesure des questions de sécurité et de l'utilisation de cette machine, évitez de l'utiliser. N'utiliser qu'avec la supervision d'un instructeur qualifié.

## QUESTIONS?

Appeler le support technique de Balanced Body au 1-800- PILATES ou au 1-916-388-2838.

# Comment utiliser le système de réglages Revo

Le Revo est un système de réglage efficace et polyvalent pour l'équipement Balanced Body Studio Reformer et celui de combinaison. Avec le Revo, vous pouvez rapidement et facilement changer la distance entre les supports d'épaules et la barre de pieds, afin de créer une position ergonomique correcte pour chaque client.

## Déplacement de la barre à ressorts et du chariot du Revo

La barre à ressorts du système Revo peut se déplacer à l'une des cinq positions d'arrêt marquées par repères. La barre à ressorts est intégrée au chariot : quand vous déplacez la barre à ressorts, le chariot se déplace automatiquement avec elle.

### Pour déplacer la barre à ressorts et le chariot :

- » Fixez un ressort à la barre à ressorts. Vous pouvez fixer plusieurs ressorts mais les ressorts supplémentaires augmentent la tension, ce qui rend la barre à ressorts plus difficile à déplacer.
- » Placez-vous sur le côté du Reformer. (Si c'est vous qui allez utiliser le Reformer, vous pouvez procéder au réglage à partir de la position assise ou à cheval.) Tirez vers le haut l'une des poignées à came. Le crochet à came doit être entièrement inséré dans la plaque métallique sur le bas du chariot.
- » En maintenant le crochet à came inséré, utilisez l'autre main pour déplacer le chariot dans la position désirée. La barre à ressorts se déplace alors avec le chariot. Vous entendez un « clic » quand vous atteignez une position d'arrêt. Le rail est marqué par des repères pouvant servir de référence visuelle.
- » Relâchez la poignée à came afin qu'elle tombe complètement dans une position marquée par repère.

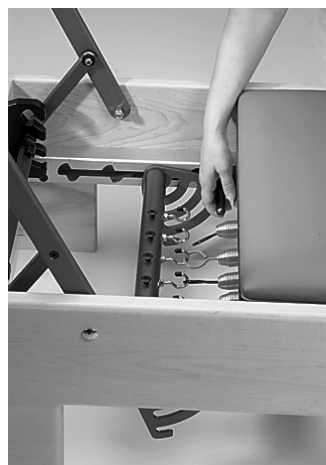


Fig. 1 Pour déplacer le chariot, saisissez la poignée à came et levez-la, puis déplacez le chariot vers l'arrière ou l'avant. Vous entendez un « clic » net quand vous avez atteint la position suivante.



Fig. 2

## Verrouillage de la Revo Footbar®

La Revo Footbar est dotée d'un verrou coulissant qui maintient la barre de pieds solidement en place.

Pour verrouiller la Revo Footbar :

- » Faites coulisser les verrous à partir de la patte de support de la barre de pieds.
- » Tirez la barre de pieds légèrement vers le haut et déplacez le support de la barre de pieds à la position désirée.
- » Faites coulisser au maximum les verrous dans les pattes de support pour fixer la barre de pieds. Fig 1.



Fig 3 Glissement du verrou dans la patte de support de la barre de pied pour verrouiller la barre de pieds.

## Préchargement des ressorts

Vous pouvez précharger les ressorts en les fixant sur les montants en haut de la barre à ressorts.

## Réglage de la position du chariot

Le Revo permet de régler la distance entre les supports d'épaules, afin de créer une position ergonomique correcte pour les clients de différentes tailles.

Pour les clients de petite ou moyenne taille, utilisez la position 1 ou 2. Pour les clients de grande taille ou ceux ayant un intervalle de déplacement limité, utilisez les positions 3 à 5.

Vous pouvez aussi élever la barre de pieds pour créer une distance plus courte entre les supports d'épaules et la barre de pieds. De la même façon, vous pouvez abaisser la barre de pieds pour augmenter la distance entre les supports d'épaules et la barre de pieds.



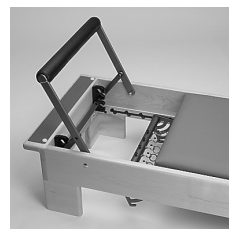
Position 1 du chariot



Position 2 du chariot



Position 3 du chariot



Position 4 du chariot



Position 5 du chariot

# La sécurité avant tout : Guide d'un entretien adéquat et d'une utilisation sûre de l'équipement Pilates.

Pendant plus de 35 ans, Balanced Body a enrichi le matériel Pilates d'innovations de sécurité. Nombreuses sont nos améliorations qui sont devenues aujourd'hui des normes du secteur industriel, résultant aujourd'hui en appareils Pilates plus sûrs que jamais.

La sécurité dépend d'un entretien adéquat et d'une utilisation sûre en plus de la qualité du matériel. Ce guide a été créé pour vous aider à utiliser et entretenir votre équipement afin de bénéficier de la sécurité optimale. Veuillez le lire en entier et avec attention, puis le conserver pour des références ultérieures. Si vous avez des questions, veuillez nous appeler. Le non-respect de ces consignes peut résulter en blessure grave.

## TOUS LES ÉQUIPEMENTS

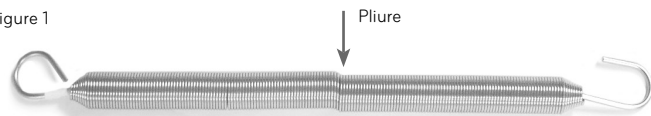
### Ressorts

Les inspections des ressorts sont cruciales pour assurer le fonctionnement en toute sécurité de l'équipement. Tous les ressorts Body springs doivent être remplacés au moins tous les deux ans d'utilisation. De certaines conditions et utilisations peuvent diminuer la durée de vie attendue des ressorts à tel point que vous devez les remplacer le plus fréquemment. Par conséquent, il est très important d'inspecter les ressorts sur une base régulière puisque les ressorts usés ou anciens perdent leur résilience et peuvent se rompre au cours de l'utilisation. La rupture d'un ressort au cours de l'utilisation du matériel peut provoquer des blessures.

Ne permettez pas aux ressorts de reculer au cours de l'utilisation dans une façon non contrôlée. Ceci endommagera le ressort et diminuera sa durée de vie attendue.

Inspectez les ressorts pour déceler les écarts et les pliures (chaque semaine ou chaque mois, selon la fréquence d'utilisation). Recherchez les écarts et les pliures entre les spires lorsque le ressort est au repos. Un très petit écart est possible sur l'extrémité filetée du ressort (un écart est créé parfois au cours de la fabrication). Toutefois, le corps du ressort ne doit pas montrer d'écart. Si vous décelez des écarts ou des pliures dans le corps du ressort, arrêtez immédiatement de l'utiliser et remplacez les ressorts immédiatement. Voir Figure 1. De plus, la corrosion qui existe n'importe où sur les spires diminuera la durée de vie du ressort. Arrêtez d'utiliser le ressort immédiatement si vous déclenchez une rouille ou oxydation pendant l'inspection.

Figure 1



### Boutons-Pression

Inspectez les encliquetages pour en détecter l'usure (chaque mois). Tout d'abord, vérifiez que le crochet d'encliquetage fonctionne correctement. Si ce crochet ne se rétracte pas ou ne revient pas correctement, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et remplacez le mécanisme d'encliquetage. Les boulons à œil peuvent causer une usure excessive sur les crochets d'encliquetage. Si le crochet montre une usure excessive, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et appelez Balanced Body pour remplacer le ressort ou le mécanisme d'encliquetage. Voir Figure 2.



Figure 2 : Bon encliquetage : Aucune usure sur le crochet.

Mauvais encliquetage : usure excessive sur le crochet.

## BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

Serrez tous les boulons et les vis de l'appareil (chaque mois). Vérifiez le serrage de tous les boulons à œil, écrous et boulons. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

## CORDES ET COURROIES

Usure des cordes (tous les trimestres). Les cordes doivent être remplacées si l'âme de la corde est visible à travers le revêtement extérieur ou si les cordes sont aplaties. N'oubliez pas de vérifier les sections des cordes qui fixent les clips et passent par les poulies.

## APPAREILS REFORMER

Crochets ou boulons à œil de la barre à ressorts (chaque trimestre). Balanced Body fabrique deux systèmes différents de barre à ressorts :

» Barre à ressorts Revo. Assurez-vous que les crochets et la poignée de la barre à ressorts sont bien serrés.

Barre à ressorts standard. Vérifiez que les écrous fixant les crochets de la barre à ressorts sont serrés. Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

**Rotation des ressorts (tous les trimestres).** Vous pouvez prolonger la durée d'utilisation des ressorts du Reformer en faisant pivoter chaque trimestre les ressorts du même poids. Décrochez-les et déplacez-les à une autre position sur la barre à ressorts. La rotation des ressorts permet d'égaliser l'usure.

**Extenseurs sur l'extérieur.** Des extenseurs en bois doivent être installés à l'extérieur du châssis. Ils peuvent se desserrer au fil du temps et il faut donc toujours vérifier leur serrage.

**Ressorts accrochés vers le bas sous le chariot.** Vérifiez que les ressorts sont accrochés en étant orientés vers le bas. Voir Figure 3.

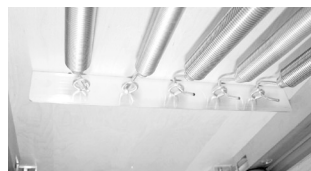


Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

**Fixation du chariot.** Lorsque votre Reformer n'est pas utilisé, assurez-vous qu'au moins deux ressorts fixent le chariot à la barre à ressorts.

**Réglages par défaut.** De nombreux utilisateurs ont un « réglage par défaut » pour leurs appareils Reformer. À la fin d'une session, l'utilisateur raccorde un nombre défini de ressorts en tension neutre, met en place la barre de pieds à une hauteur déterminée et place les cordes à une longueur définie. Ceci permet de s'assurer que l'équipement est prêt pour la prochaine utilisation et que le chariot est fixé par les ressorts.

**Sangle de pieds sous tension dans la boîte.** Lorsque vous utilisez la boîte et la sangle de pieds, assurez-vous que la sangle de pieds est sous tension (avec les encliquetages tirant à partir du haut du boulon à œil) avant de commencer l'exercice.



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

Voir Figure 4.

## ENTRETIEN DES ROULETTES ET DES RAILS DU REFORMER

**Nettoyez les rails et les roulettes (chaque semaine).** Pour permettre un déplacement fluide du chariot et maintenir la longévité des roulettes, il est recommandé de nettoyer les rails chaque semaine.

Débranchez les ressorts et nettoyez les rails sur toute leur longueur avec un tissu non rugueux et un produit nettoyant doux acheté dans le commerce, par exemple du Simple Green®, du Fantastik® ou du 409®. N'utilisez pas de produits nettoyants ou des tampons abrasifs qui risquent d'endommager l'anodisation des rails. Pour nettoyer les roulettes, tenez le chiffon contre les roulettes tout en déplaçant le chariot. Si vous sentez une bosse au cours du déplacement, c'est l'indication que de la saleté a adhéré à la surface des rails ou des roulettes. Nettoyez les cheveux et les débris qui se trouvent sur les rails. Les cheveux peuvent s'enrouler autour des axes des roulettes, s'accumuler et entraîner la panne des roulettes. Utilisez des pinces pour retirer les cheveux des roulettes.

**Lubrification.** Les appareils Reformer ont rarement besoin de lubrification. Parfois, une roulette latérale peut grincer. Dans ce cas, vaporisez légèrement un peu de silicone sec sur un chiffon et essuyez le rail en aluminium où la roulette latérale frotte. Le silicone sec ne contient pas d'huile. N'utilisez pas de silicone à huile (« humide ») et du WD40 car ces produits retiennent la saleté. Ne vaporisez jamais de silicone à proximité ou à l'intérieur des roulettes, car vous risquez d'expulser le lubrifiant des roulements et de les endommager. Vous pouvez acheter du silicone sec dans la plupart des quincailleries et des magasins de pièces automobiles. Parfois, les poulies doivent être lubrifiées pour arrêter un grincement. Pulvérisez un jet de silicone sec ou de Teflon dans la poulie. Faites attention de ne pas trop vaporiser. Il peut s'avérer souhaitable de retirer les cordes pour éviter qu'elles ne soient aspergées de silicone.

**Ne pas lubrifier les 2 rails Allegro.**

**Supports de la barre de pieds (tous les trimestres).** Vérifiez toutes les barre de pieds Balanced Body avec leurs pattes de soutien pour déterminer si la vis d'articulation fixant la patte de soutien à la barre de pieds est bien serrée ; toutefois le support ne doit pas être entravé afin de pouvoir pivoter librement. Sur les anciens appareils Reformer, serrez le boulon d'articulation pour fixer le support de la barre de pieds.

**Repose-tête (chaque mois).** Assurez-vous que les vis et les boulons des charnières sur le repose-tête sont bien serrés.

**Sous le Reformer (chaque mois).** Déplacez les Reformer et nettoyez l'espace au sol sous les appareils.

**Arrêts de la barre de pieds de la plateforme de travail (Reformer en bois seulement).** Si les butées de la barre de pieds de votre plateforme de travail (c'est-à-dire les petites pièces en plastique qui protègent la plateforme de travail de la barre de pieds) sont cassées ou endommagées, appelez Balanced Body pour les remplacer.

## TABLE TRAPÈZE (CADILLAC) ET TOURS

**Retrait des goupilles fendues.**

Ces goupilles sont placées dans les tubes verticaux qui relient la cage au cadre. Elles doivent être retirées dès que l'installation est terminée. Si ces goupilles fendues ne sont pas enlevées, elles risquent de déchirer les vêtements et lacérer la peau de l'utilisateur. Utilisez des pinces pour retirer ces goupilles.



Figure 5 : Goupille fendue avant et après avoir été retirées de la table Trapèze.

Conservez-les. Elles sont nécessaires pour le démontage et remontage de la table si elle doit être transportée. Voir Figure 5.

Courseurs de la barre Push-through (PTB). La PTB se déplace verticalement pour s'adapter à 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 de la PTB et verrouillés en position. Appliquez la force descendante afin d'être certain. Si vous remarquez une usure sur les broches du bouton de curseur, veuillez demander à Balanced Body de les remplacer. L'utilisation de PTB dans cet état peut entraîner des blessures.



Figure 6 : Sangle de sécurité maintenant la barre Push-through à la position 4 heures d'horloge. La sangle est fixée à la PTB et au cadre de la cage, non pas aux boulons à œil.

**Entretien hebdomadaire.** Vérifiez que les broches des boutons du piston sont en saillie et verrouillées dans les tubes verticaux. Tirez les deux boutons et déplacez les curseurs dans une autre position. Relâchez les boutons avant le prochain trou et continuez à faire glisser le système en position. Une fois qu'elle est, sur un trou, la broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture. Une fois que le curseur est dans un nouvel emplacement, appliquez la force descendante sur la PTB. Les broches des curseurs ne peuvent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les tirettes doivent être remplacées. Contactez Balanced Body pour les pièces de rechange.

**Réglage des broches en T de la barre Push-through (PTB).** Lors des exercices avec la barre Push-through de traction vers le bas, si la tête de votre client se trouve sous la PTB, utilisez le réglage des broches en T en plus de la sangle ou de la chaîne de sécurité. L'observation du client est vivement recommandée. C'est une mesure de sécurité importante.



Figure 7 : Sangle de sécurité maintenant la barre Push-through à la position 4 heures d'horloge. La sangle est fixée à la PTB et au cadre de la cage, non pas aux boulons à œil.

**Contrôle de la barre Push-through (PTB).** Vérifiez que vous disposez d'un dégagement suffisant autour de la table trapèze pour utiliser la PTB sans crainte de heurter d'autres personnes. La PTB peut être dangereuse si elle n'est pas utilisée correctement. L'utilisation de la PTB doit être réservée aux utilisateurs entraînés et chevronnés. Un observateur doit toujours maintenir le contrôle de la barre d'une main. Si l'utilisateur perd le contrôle de la barre, l'observateur peut en assurer le contrôle.

**Fixation correcte de la sangle de sécurité.** Lors des exercices avec la barre Push-through de traction vers le bas, la sangle ou la chaîne de sécurité doit toujours fixer la barre.

La sangle ou la chaîne de sécurité doit s'enrouler autour de la PTB et du cadre de la cage et non pas autour des boulons à œil. La résistance de la sangle ou de la chaîne est celle de la liaison la plus faible et le châssis et la barre sont beaucoup plus résistants que les boulons à œil. **Figure 6.**

L'observation du client est vivement recommandée. C'est une mesure de sécurité importante.

**Réglage de la PTB pour les exercices à ressorts inférieurs.** Pour les exercices à ressorts inférieurs, la ceinture de sécurité doit être fixée de sorte que l'angle de la PTB ne soit pas inférieure à la position de 4 heures. Ceci limite la portée de la barre et l'empêche d'être en contact avec l'utilisateur.

L'utilisation du 4ème côté de la PTB, avec la ceinture de sécurité est fortement recommandé afin d'éviter les blessures.

## CHAISES

**Démontage sous contrôle.** Pour démonter la chaise, relâchez les pédales lentement en conservant le contrôle du mouvement. Ne laissez pas la pédale revenir brusquement en arrière.

**Observation des utilisateurs.** Un utilisateur debout, assis ou couché en haut de la chaise risque de tomber. En particulier les exercices debout peuvent entraîner l'instabilité. L'observation des utilisateurs rendent ces exercices plus sûrs.

**Montage des ressorts du sablier.** Si votre chaise est dotée de ressorts de sablier et que les montages ne retiennent pas correctement les ressorts, remplacez les butées en fibre (celles de couleur rougeâtre tirant sur le marron).

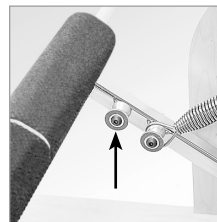


Figure 8 : Butée en fibre

**Figure 8.** Si votre chaise est dotée de pédales séparées Balanced Body (chaise Combo), vous pouvez passer à la version supérieure Cactus Springtree.

## ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU SKY

**Nettoyage.** Vous pouvez prolonger la durée de vie du SKY en le maintenant propre, à l'abri de la poussière, de l'huile et de la transpiration. Après chaque utilisation, nettoyez le SKY avec une solution d'eau et de savon doux. Puis rincez-le à l'eau pure et séchez-le avec un chiffon.

**Désinfection.** Le SKY de l'équipement est recouvert d'une couche de protection BeautyGard® qui possède des propriétés antibactériennes. Comme les désinfectants laissent des résidus de parfum qui s'accumulent au fil du temps, nous vous recommandons de nettoyer la zone désinfectée avec de l'eau pure et une éponge ou un chiffon doux.

## COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ECROUS ET LES BOULONS

Utilisez vos doigts pour vérifier le serrage des écrous et des boulons. Si vous pouvez tourner l'écrou ou le boulon avec vos doigts, c'est que celui-ci est mal serré et qu'il faut le resserrer. Serrez d'abord avec vos doigts. Pour serrer, faites tourner les écrous et les boulons dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, utilisez une petite clé pour serrer plus à fond. Insérez un tournevis dans les boulons à œil pour les immobiliser lors du serrage des écrous. Utilisez l'index et le majeur sur la poignée de la clé pour serrer (n'utilisez pas toute votre main). Cette technique permet d'éviter un serrage excessif qui risque d'endommager les parties métalliques. **Figure 9.**

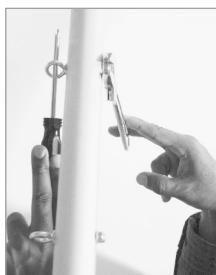


Figure 9 : Utilisez deux doigts pour serrer les boulons

Il est recommandé de vérifier afin de vous assurer que les épingles dans les boutons de plongeur avancent et ferment dans les tubes verticaux. Tirez tout d'abord les deux boutons et commencez à déplacer les curseurs dans une autre position.

Relâchez les boutons avant le prochain trou et continuez à faire glisser le système. Une fois qu'elle est, sur un trou, la broche du bouton tombera dans l'ouverture. Une fois que chaque curseur est dans un nouvel emplacement, appliquez la force descendante sur la PTB directement vers le bas. Les broches du curseur ne peuvent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés ; Contactez Balanced Body pour les pièces de rechange.

## INSPECTION ET ENTRETIEN DES ÉQUIPEMENTS

Nous vous suggérons de conserver un journal d'entretien pour chaque équipement. Le journal d'entretien doit inclure :

1. Une description de la machine, y compris le numéro de série, la date et le lieu d'achat et le fabricant. Toutes ces informations doivent être inscrites sur la facture.
2. Date et description de toutes les opérations d'entretien et d'inspection requises.
3. Date et description de chaque réparation, y compris le nom et les coordonnées de la personne ou de l'entreprise qui effectue la réparation.

## PROGRAMME D'ENTRETIEN

Tous les équipements	Jour	Sem.	Mois	Tri.
Vérifier les ressorts pour les lacunes et les plis		✓	✓	
Vérifier les fermetures à pression pour les porter			✓	
Vérifier l'étanchéité des écrous et des boulons			✓	
<b>Réformateurs</b>				
Nettoyer les roues et les pistes		✓		
Vérifier les crochets à ressort / les boulons à ressort				✓
Tourner les ressorts				✓
Vérifier les cordes /les ceintures				✓
Vérifier les supports du cale-pied				✓
Vérifier les barres de ressort à une seule étape				✓

## PIÈCES DE RECHANGE

Afin de commander des pièces de rechange, ou si vous avez des questions, veuillez appeler :

Les Etats-Unis et Le Canada : 1-800-PILATES (1-800-745-2837)  
Le Royaume-Uni : 0800 014 8207  
D'autres lieux : +1 916-388-2838

Fax : 916-379-9277

Courrier électronique : [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

[www.pilates.com](http://www.pilates.com)

5909 88 Street, Sacramento, CA 95828 Les Etats-Unis

## ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES PODCASTS

Consultez notre bibliothèque de vidéos d'assemblage et d'entretien sur [www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts).



# 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

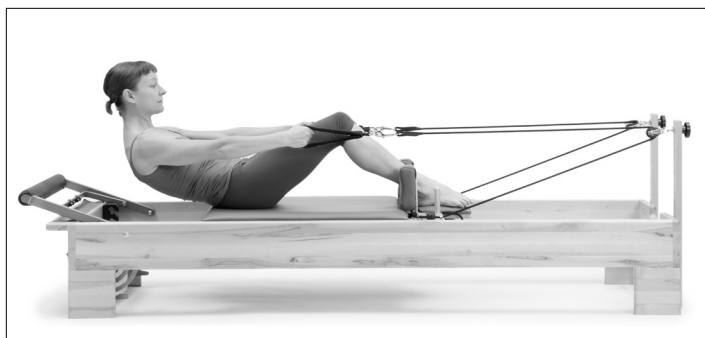
Tenir les boucles avec les bras tendus, rouler vers le bas en courbant le dos de façon à garder le buste soulevé, puis remonter en maintenant une légère flexion de la colonne vertébrale.

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

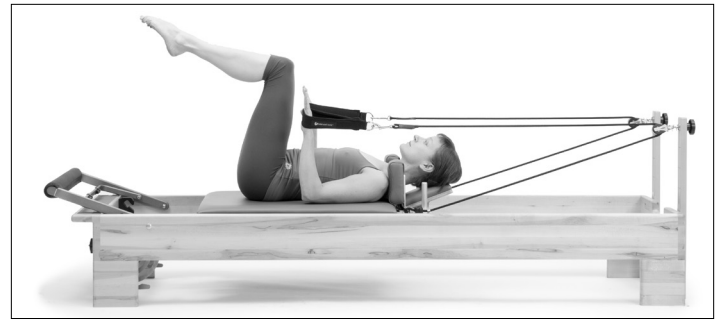
Hundred au sol ou sur le Reformer

### 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



## 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

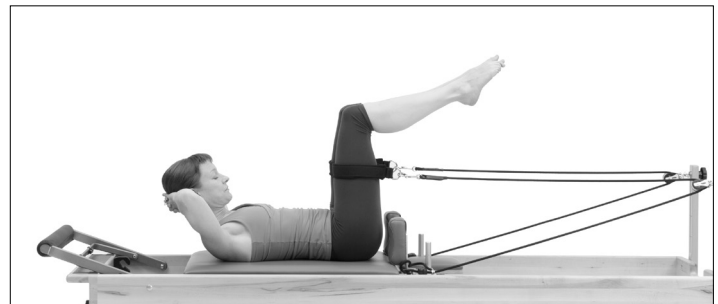
Abdominaux renforcés par les exercices d'enroulement au sol.  
Capacité à maintenir la colonne vertébrale au neutre.

### 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 fléchissant le torse et en soulevant la tête de l'appui-tête, puis



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

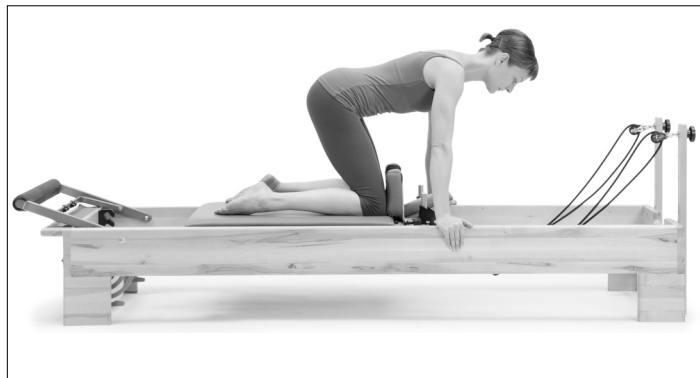
Placer les deux mains sur le même bord du cadre de façon à tourner et incliner le torse tout en maintenant les hanches aussi alignées que possible par rapport au cadre. Tirer les deux jambes en amplifiant le mouvement du torse.

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

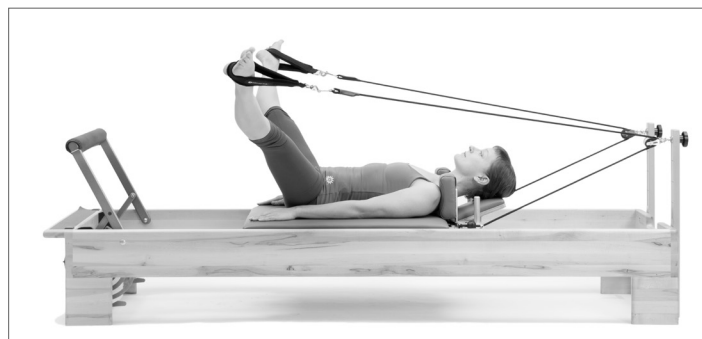
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser et soulever les jambes.



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

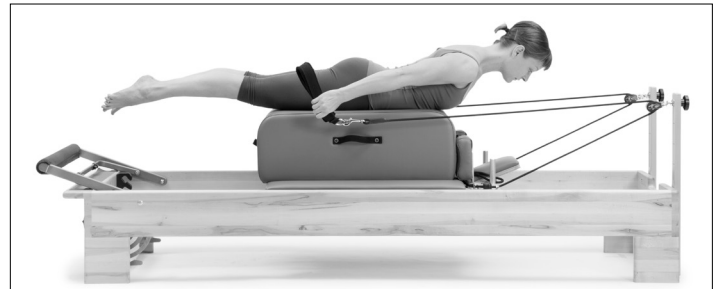
## COBRA (NIVEAU 2)

### 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.



Tirage de sangles



Tirage de sangles avec soulevé du haut du dos



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<sup>e</sup> 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.



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

## 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.





### 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



### 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

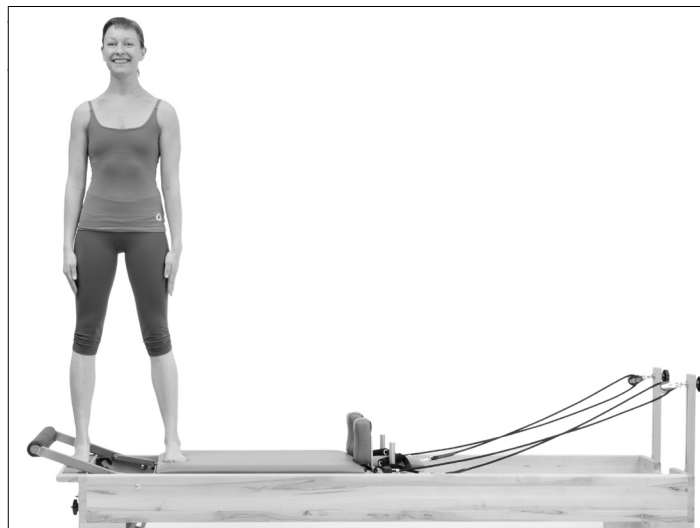
#### Position de départ

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



# Exercices pour le banc Trapèze

## 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

## DÉROULÉS ARRIÈRE, NIVEAU 1

**6 à 10 répétitions**

**Ressorts : 2 longs ou 2 courts en position haute**

**Poignées ou barre de déroulé**

### 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.

Variante oblique

### 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.

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.



## RESPIRATION, NIVEAU 2

### 6 répétitions

**Ressorts : 2 ressorts longs et légers en position haute sur la barre en bois pour la « respiration de Joe » ;**

**1 ou 2 ressorts courts en position haute sur la barre en aluminium pour la « respiration de Carola ».**

**Pieds dans le trapèze**

### Concentration

Respiration : inspirer en poussant la barre, expirer au retour, inspirer en appuyant les jambes vers le bas, expirer au retour, inspirer en redressant le torse, expirer au retour

Force de la ceinture abdominale, équilibre entre les abdominaux et les extenseurs lombaires

Épaules abaissées

Stabilité pelvienne

Force du dos, des fessiers et ischio-jambiers

Coordination

### Précautions

Problèmes d'épaule et de cou. Certaines lésions lombaires

### Position de départ

Couché dorsal, tête du côté de la barre articulée, mains tenant la barre articulée ou la barre de déroulé, paumes tournées vers le bas, pieds dans le trapèze, jambes légèrement tournées vers l'extérieur. Régler la position du trapèze sur la coulisse horizontale pour qu'il soit directement au-dessus des genoux de l'utilisateur en couché dorsal.

### Respiration de Joe

Tenir la barre de déroulé et la descendre vers les hanches tandis que les jambes appuient sur le trapèze vers le bas et que le torse et les hanches se soulèvent du banc. Revenir à la position de départ.

### Respiration de Carola

Tenir la barre articulée, inspirer et tirer vers le bas en fléchissant les coudes vers l'extérieur

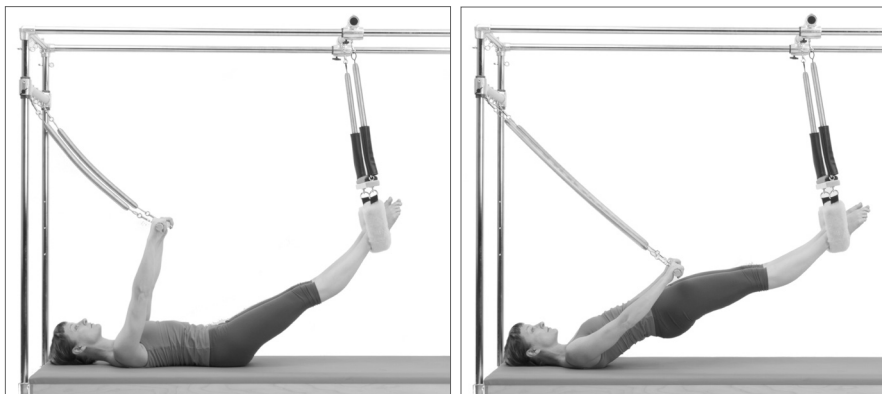
Pousser la barre au-dessus de la tête, puis ramener les bras vers la position de départ en expirant

Inspirer et appuyer sur le trapèze vers le bas tout en soulevant les hanches du banc avec le dos plat

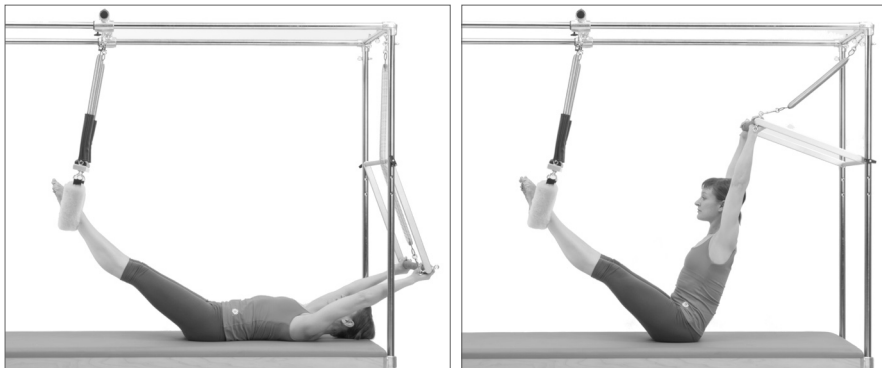
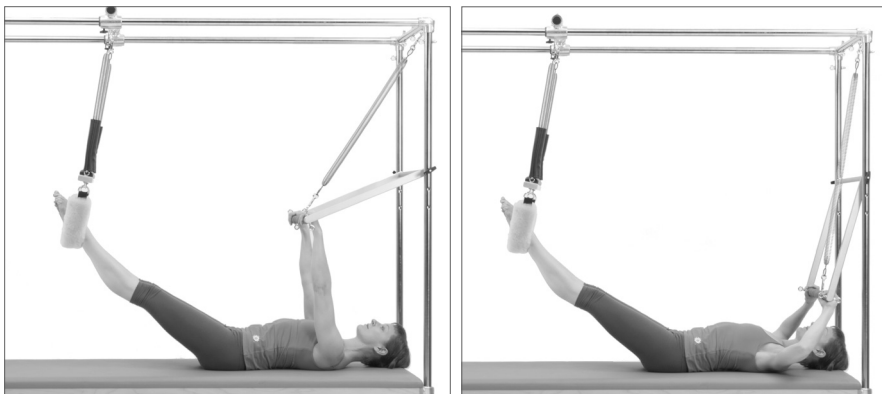
Dérouler le dos sur le banc pour revenir à la position de départ en expirant.

Pousser la barre vers le haut et décoller le dos du banc en roulant jusqu'à la position du Teaser

Expirer et revenir à la position de départ.



Respiration de Joe



Respiration de Carola

# 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

Couché dorsal sur le banc, tête du côté ouvert, sangles à fermeture velcro sur les chevilles (ressorts accrochés à la barre surplombante) ou boucles autour des voûtes plantaires (ressorts accrochés en position médiane ou haute).

## 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.

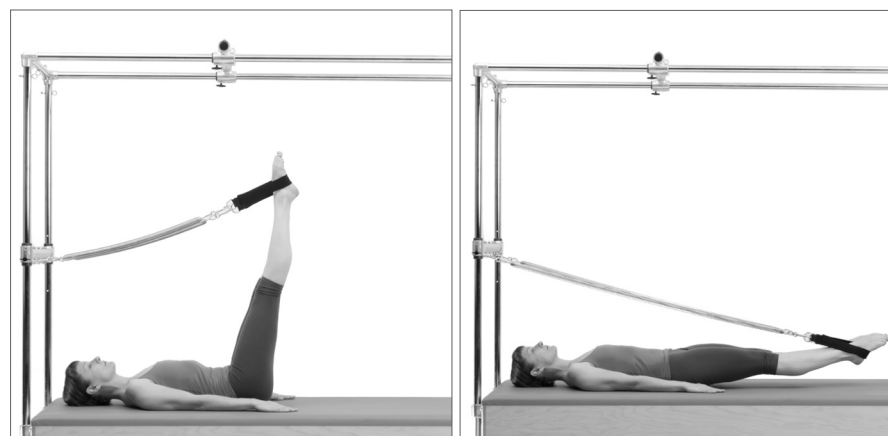
## Cercles

Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, décrire des cercles dans les deux directions en maintenant la stabilité du pelvis.

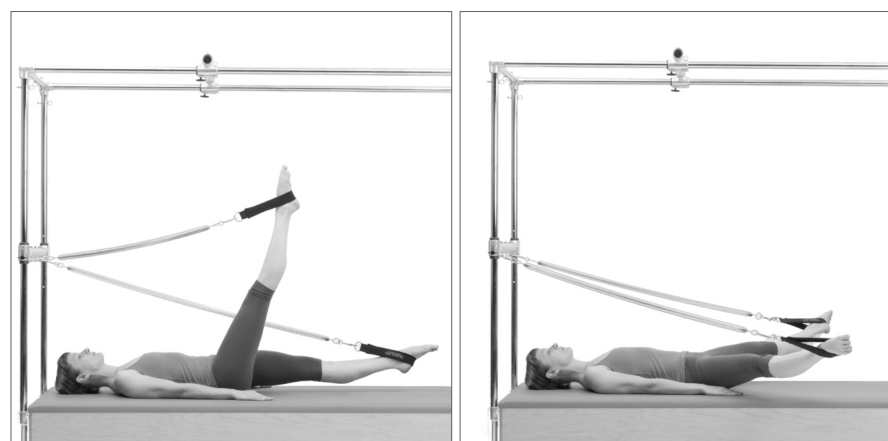
Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

## Ciseaux

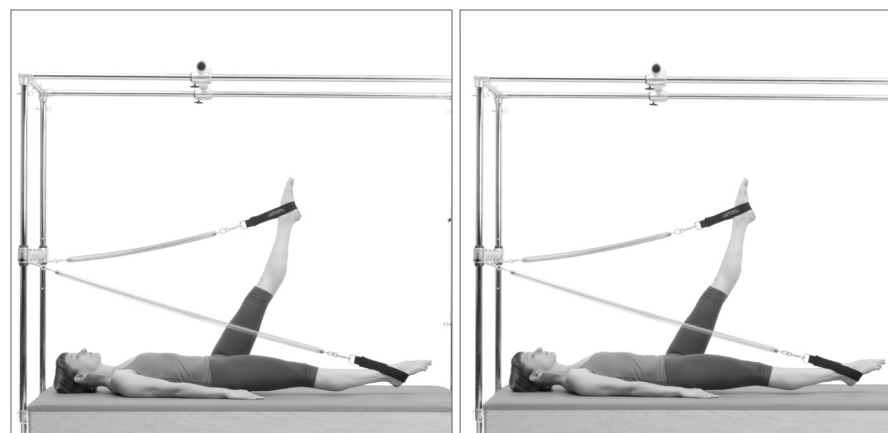
Avec les deux jambes dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, abaisser les jambes vers le banc, puis écarter et rapprocher les jambes en maintenant la stabilité du pelvis.



Abaissements de jambes



Cercles



Marche  
(ressorts en position médiane)

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

## Marche

Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, abaisser et remonter chaque jambe vers le banc en alternance tout en maintenant la stabilité du pelvis.

Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

## COUCHÉ LATÉRAL – TRACTION DES ADDUCTEURS, NIVEAUX 1 À 3

**6 à 10 répétitions**

**Ressorts : ressorts longs accrochés à la position médiane ou surplombante**

**Boucles autour des chevilles ou des voûtes plantaires**

**Jambe inférieure sous la sangle du banc**

### **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

### **Précautions**

Certaines lésions du dos, lésions du genou et articulations sacro-iliaques instables

### **Position de départ**

Couché latéral sur le banc, arrière du corps aligné sur le bord arrière du banc et jambes légèrement avancées ; jambe inférieure sous la sangle du banc.

Soutenir le corps en se tenant au montant avec le bras inférieur ou en posant la tête sur ce dernier.

Passer la boucle autour de la cheville (ou la voûte plantaire si le ressort est accroché en surplomb ou à la barre médiane).

### **Exercice standard**

Tirer la jambe supérieure vers la jambe inférieure tandis que celle-ci se soulève contre la sangle.

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



Traction des adducteurs



Battement de pied avant-arrière

# TRAVAIL DES PIEDS ET DES JAMBES, NIVEAU 1

## 10 répétitions

**Ressorts : 2 longs ou 2 courts accrochés sous la barre en aluminium, sangle de sécurité en place ;  
1 ou 2 ressorts courts accrochés au-dessus pour la flexion dorsale.**

### 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

Pliés et flexion plantaire

### Position de départ

Couché dorsal sur le banc, tête vers l'extrémité ouverte, pieds sur la barre articulée, ressorts accrochés de la position basse à celle-ci par en dessous

### 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.

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



Pliés



Flexion plantaire

## POUSSÉE ASSISE, NIVEAU 1

**6 répétitions**

**Ressorts : 1 court accroché au-dessus de la barre articulée**

### 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.



## CHAT, NIVEAU 3

### 4 répétitions

**Ressorts : 2 courts accrochés au-dessus de la barre articulée**

#### 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

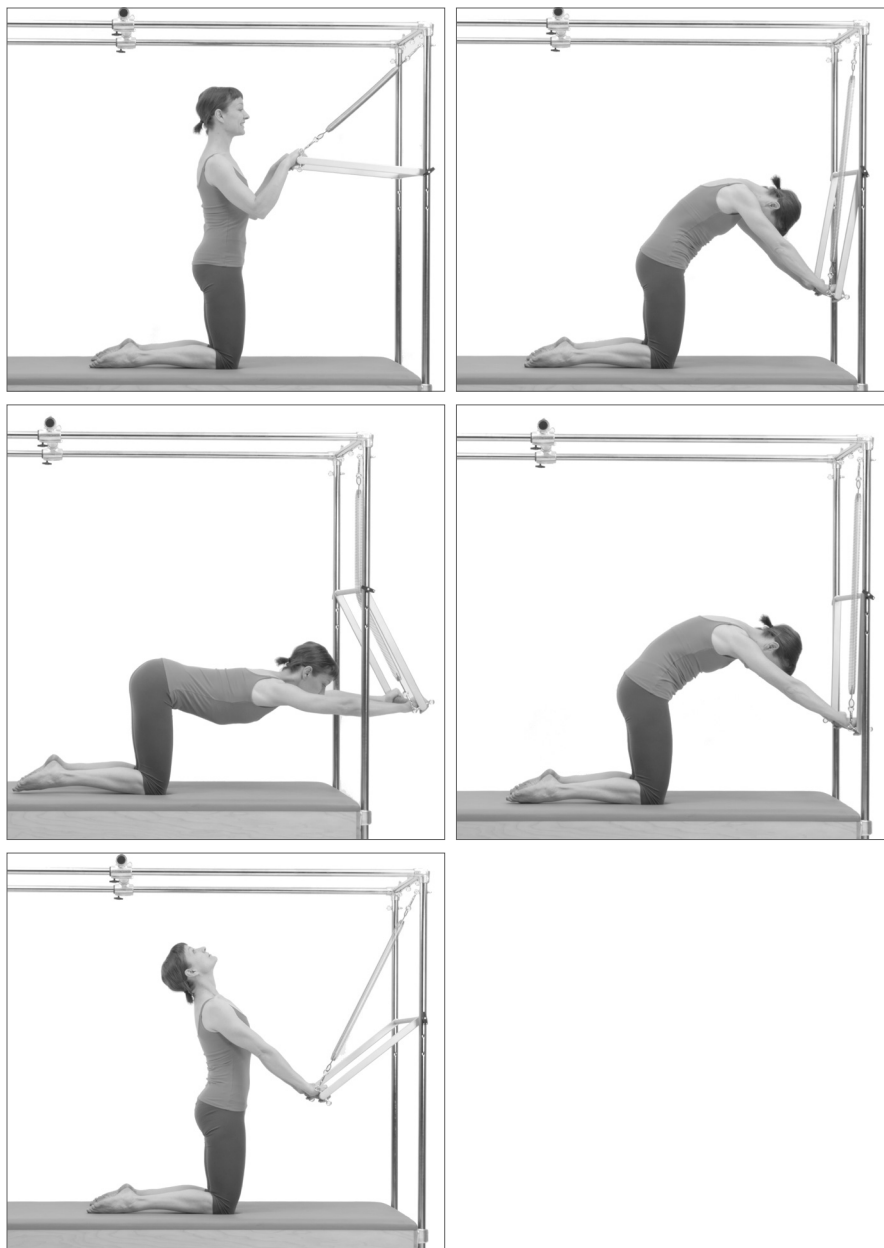
À genoux sur le banc, mains tenant la barre articulée près du buste.

#### 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 courts accrochés au-dessus de la barre articulée**

### 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

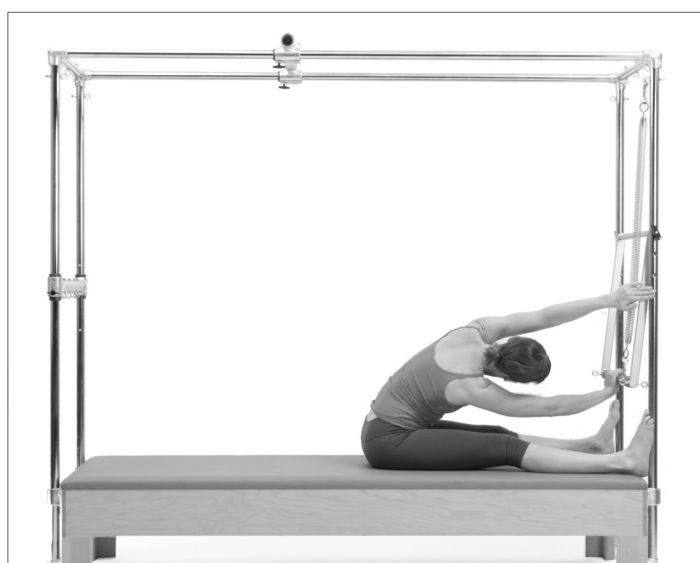
S'asseoir sur le banc, face à l'extrémité « Tour », avec les pieds contre les montants, la main droite poussant la barre articulée vers le haut et le bras gauche tendu vers le pied droit.

### 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).



## PERRUCHE, NIVEAU 4

4 à 6 répétitions

Ressorts : 2 courts accrochés en position haute au-dessus de la barre articulée

### Concentration

Respiration : variable

Stabilité pelvienne

Renforcement des ischio-jambiers et des fessiers

Creuser les abdominaux

Articulation de la colonne vertébrale en flexion

Alignement des jambes et du torse

### Précautions

Certains problèmes de dos. Lésions cervicales.

Faiblesse du torse.

### Position de départ

Couché dorsal, tête vers l'extrémité ouverte du banc et orteils agrippant la barre en aluminium. Le coccyx ne doit pas se soulever du banc lorsque la barre est tirée vers le bas.

### Exercice standard

Fléchir les genoux et repousser la barre jusqu'à ce que les jambes soient tendues, en maintenant une prise solide sur la barre avec les orteils ou la voûte plantaire.

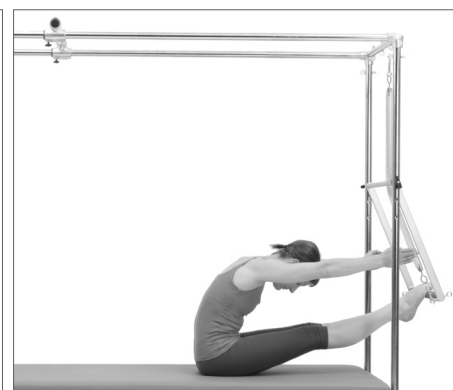
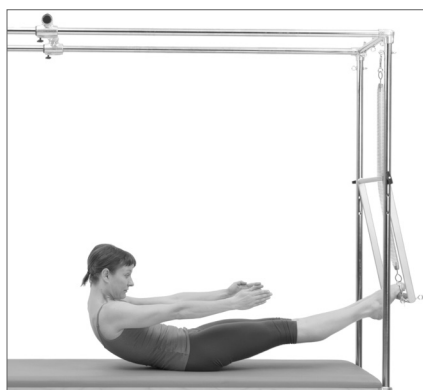
Ramener la barre en fléchissant les genoux puis la pousser vers le plafond en enroulant la colonne vertébrale de façon à la soulever du banc pour finir en appui sur les épaules.

Soulever un pied de la barre, puis le reposer en maintenant le placement du pelvis.

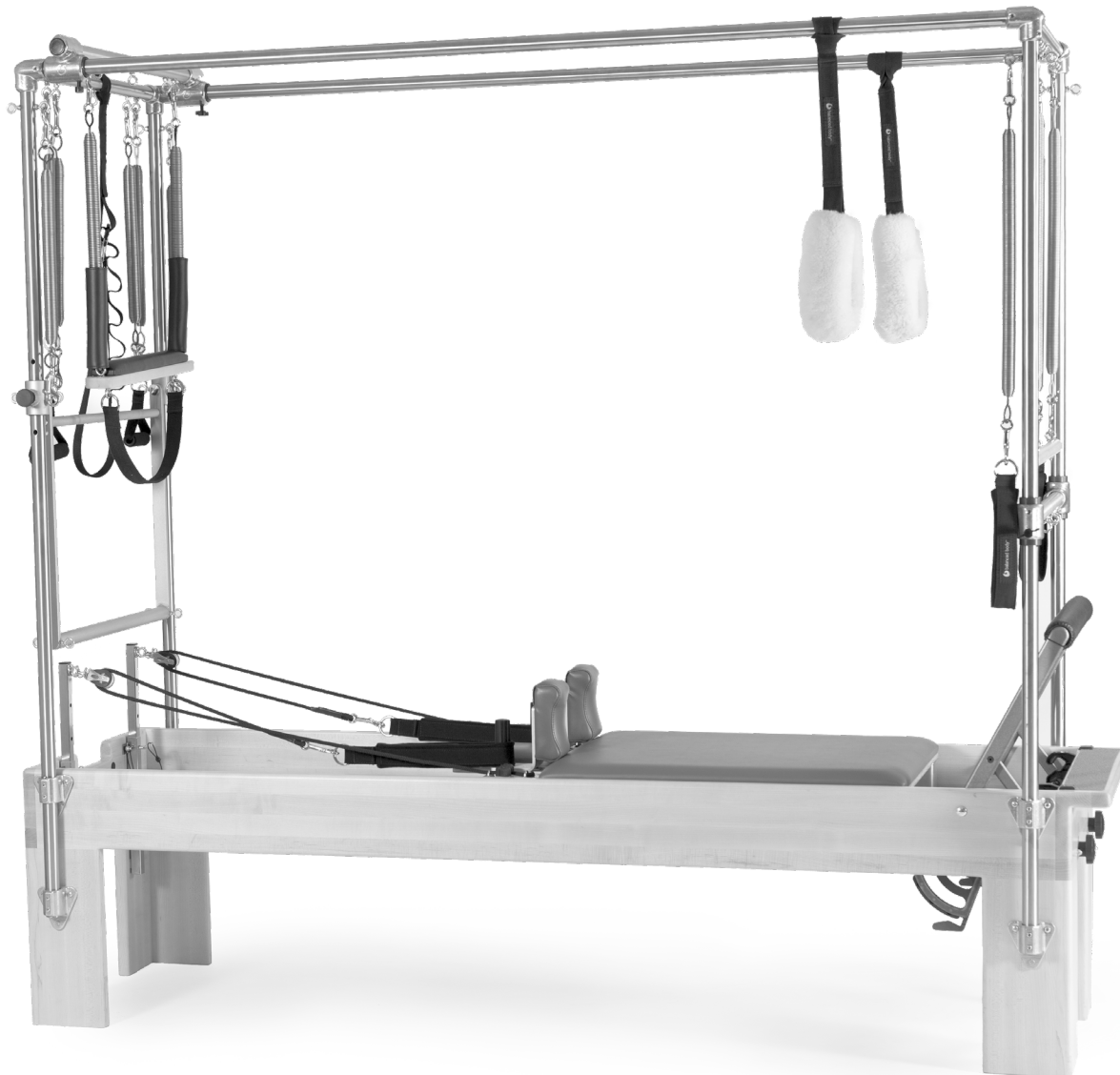
Soulever l'autre pied et le ramener.

Fléchir et déplier les genoux en maintenant la hauteur du torse, puis dérouler la colonne vertébrale sur le banc et recommencer.

Variantes : Lorsque les jambes ont repoussé la barre et que le dos repose sur le tapis, s'enrouler en position assise, tendre les bras vers la barre en s'étirant, pour dérouler le dos sur le banc et recommencer.



# Der Balanced Body® Reformer Trapeze Combination™



## Wichtig

Dieses Handbuch ist für medizinisches Fachpersonal und professionelle Fitness-Trainer, oder Personen, die Erfahrung im Umgang mit diesem Equipment haben, vorgesehen. Bei Fragen zur Eignung eines bestimmten Bewegungsablaufs wenden Sie sich bitte an eine(n) zugelassene(n) Facharzt/ Fachärztin.

## Sicherheitshinweis:

**Vorsicht – Vor direkter Hitzeeinwirkung schützen, da die RTC zum Teil aus brennbaren Materialien besteht.**

## EINLEITUNG

Die Reformer Trapeze Combination (RTC) ist das zur Zeit vielseitigste Mehrzwecktrainingsgerät für Pilates-Übungen. Balanced Body fasste zwei der wichtigsten Mehrzweckgeräte für Pilates-Übungen zu einer kompakten, aus einem Trapeze-Rahmen und einem voll funktionstüchtigen Reformer-Rahmen bestehenden, Einheit, zusammen. In diesem Handbuch sind die Reformer- und Trapeze-Merkmale der RTC zusammengefasst und es beinhaltet zudem noch die jeweils empfohlenen Übungen.

Balanced Body ist der weltgrößte Hersteller von Pilates-Equipment. Der Balanced Body Studio Reformer ist der größte im Verkauf erhältliche Reformer der Welt und sein Allegro Reformer ist heutzutage der Maßstab bei Pilates-Anwendungen für Gesundheits- und Fitnessseinrichtungen auf der ganzen Welt.

## MERKMALE DER BALANCED BODY REFORMER TRAPEZE COMBINATION (RTC)

### DER REFORMER

Die RTC wird zum Reformer indem man die 2 Matten aus dem Rahmen entnimmt, die Schulterstützen in ihre Aufnahmen hineinsteckt und die Risers in den Metallhülsen platziert. Die RTC wird wie folgt eingestellt.

### KOPFSTÜTZE

Die Kopfstütze dient der optimalen Unterstützung von Kopf, Nacken und Schulter bei Rückenlage. Zur Festlegung der Position des Patienten sollte sich der Durchlass über der Schultermittle befinden und die Kieferachse sollte relativ rechtwinklig zum Schlitten stehen. Die RTC hat drei Kopfstützenpositionen, die auf einem hölzernen Stützelement unterhalb der Kopfstütze eingestellt werden können. Niedrig (flach) – Das Unterstützelement ist zum oberen Ende der Kopfstütze hin eingeklappt. Diese Einstellung verwendet man für Fuß- und Beinübungen bei Personen mit relativ flacher Brustwirbelsäule und flachem Brustkorb, sowie für sämtliche Übungen in Rückenlage. Sie wird ebenfalls für Übungen verwendet, bei denen der Rumpf so weit angehoben wird, bis man auf dem oberen Rückenbereich liegt (Sicherheitshinweis unterhalb beachten).

### SICHERHEITSHINWEIS:

Die flache Kopfstützenposition wird für Übungen eingestellt, bei denen man den Rumpf so weit anhebt, dass man nur noch auf seinen Schultern aufliegt. Die flache Kopfstütze bewahrt den Anwender vor einer Überdehnung der Halswirbelsäule und vor Halsverletzungen.

**Mittel** – Das Unterstützelement liegt in der mittleren Aussparung.

**Hoch (oben)** – Der Fuß der Stange liegt auf dem Schlitten. Diese Einstellung verwendet man bei Anwendern mit vorstehender Kopfhaltung oder tiefem Brustkorb um dessen richtige Ausrichtung zu erleichtern.

Hinweis für den Therapeuten: Zusätzlich kann man ein Handtuch zusammen mit oder anstelle der Kopfstütze zur Einstellung der Kopfhöhe verwenden.

## EINSTELLUNGEN DES HORIZONTALEN SCHLITTENS

Die RTC ist mit dem neuen Revo Fußbügel / Federbügel ausgestattet, der eine Anpassung der Schlittenausgangsposition an die unterschiedlichen Körpergrößen der Anwender ermöglicht. Um den Schlitten zu bewegen, muss man beide Schlittenklappen so lange drehen bis der Schlitten frei beweglich ist. Schieben Sie den Schlitten so weit vor oder zurück, bis er sich auf gleicher Höhe mit der entsprechenden Bohrung auf der Schiene befindet. Schlittenklappen lösen und sicherstellen, dass er genau in der Bohrung einrastet.

**Bohrung 1** liegt der Fußbügelstirnseite des Reformers am nächsten und man erhält den kürzesten Abstand zwischen der Schulterstütze und dem Fußbügel. Diese Einstellung wird bei kleineren Patienten verwendet (unter 152 cm), oder bei Übungen, die eine erhöhte Knie- und Hüftbeugung erfordern.

**Bohrung 2** wird bei Patienten mit einer Körpergröße von 152 cm bis 165 cm verwendet.

**Bohrung 3** wird bei Patienten mit einer Körpergröße von 165 cm bis 175 cm verwendet.

**Bohrung 4** wird bei Patienten mit einer Körpergröße von 175 cm bis 183 cm verwendet.

**Bohrung 5** liegt am weitesten vom Fußbügel des Reformers entfernt. Diese Einstellung wird bei größeren Anwendern oder jenen mit eingeschränkter Knie- und Hüftbeugung verwendet.

Die hier angegebenen Höhen sind empfohlene Vorschläge. Die Einstellung des Fußbügels / Federbügels soll eine Hüftbeugung von etwas weniger als 90° ermöglichen, wenn der Schlitten für Fuß- und Beinübungen eingestellt ist.

## VERTIKALE FUSSBÜGELEINSTELLUNG

Zur vertikalen Fußbügeleinstellung wird der Stützbügel in eine der 3 Aussparungen im Block an der Fußbügelstirnseite des Reformers gesetzt. Für die Einstellung ohne Bügel nimmt man den Stützbügel aus den Aussparungen heraus und legt den Fußbügel auf dem Schlittenrahmen ab.

**Hohe Bügelposition** – Dazu den Stützbügel in die höchste Aussparung des Federbügелеlements setzen.

Die hohe Bügelposition verkürzt den Abstand zwischen der Schulterstütze und dem Fußbügel. Diese Position verwendet man für Fuß- und Beinübungen bei kleineren Anwendern und jenen, die aufgrund einer erhöhten Lendenlordose oder eines verspannten Rückens Schwierigkeiten bei der Einhaltung ihrer Rückenposition haben.

**Mittlere Bügelposition** – Dazu den Stützbügel in die mittlere Aussparung des Federbügелеlements setzen. Die mittlere Bügelposition vergrößert den Abstand zwischen der Schulterstütze und dem Fußbügel. Dies verringert die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen und bringt den Rumpf in eine neutrale Position.

**Untere Bügelposition** – Dazu den Stützbügel in die unterste Aussparung des Federbügелеlements setzen. Mit der unteren Bügelposition wird der Maximalabstand zwischen der Schulterstütze und dem Fußbügel erreicht. Dies verringert die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen, verringert die Beugung des Rumpfes und der Hüften bei der Elefant - Übung und kann für körperlich größere oder beweglichere Anwender genutzt werden.

**Ohne-Bügel-Position** – Stützbügel aus den Aussparungen herausnehmen und Fußbügel sowie Stützbügel auf den Rahmen des Reformers legen. Diese Einstellung nimmt man um den, für Übungen im Stand und Übungen bei denen der Anwender auf dem Kasten liegt, störenden Bügel zu entfernen.

## FEDEREINSTELLUNG

Die Federn werden zur Einstellung des Widerstandes (Gegenkraft) bei den verschiedenen Übungen verwendet. Der Reformer hat mindestens 30 verschiedene Einstellmöglichkeiten für Gegenkräfte. Die empfohlenen Federkraftbereiche sind unter jeder Übung beschrieben.

### Wechseln der Federbefestigungspunkte

An der RTC wird die Federspannung eingestellt, in dem man an den Haken oder Knöpfen des Federbügels verschiedene Federkombinationen befestigt. Zur sicheren Einstellung der Federn sollte man am besten mit den Hüften direkt vor der Fußbügelstirnseite der RTC hocken oder im Grätschsitz auf dem Schlitten sitzen.

**Hakenposition** – Die Feder am direkt gegenüberliegenden Haken befestigen. In dieser Position sind die Federn zu Beginn nicht unter Spannung. Diese wird als "B"-Position bezeichnet. Es gibt 5 B-Positionen.

**Vorgespannte Position** – Die Feder wird am nächstgelegenen Knopf des Federbügels befestigt. Bei dieser Einstellung sind die Federn ein wenig unter Spannung und dies erhöht die Widerstandskraft der Federn. Diese wird als "A"-Position bezeichnet. Es gibt 4 A-Positionen.

## FEDERZUGKRAFT

Der Federwiderstand wird durch die ungefähre Federanzahl, die für eine bestimmte Übung empfohlen ist, angegeben. Die angegebene Federzugkraft ist eine empfohlene Ausgangsposition. Je nach Anwenderanforderung und vorgesehener Übung können individuelle Einstellungen vorgenommen werden.

**1 Feder (leicht):** Wird in erster Linie für Armübungen verwendet oder Übungen, bei denen der Schlitten leicht unterstützend wirkt.

**2 Federn (leicht bis mäßig):** Wird für Armübungen, Beinübungen und für Übungen, bei denen der Schlitten den Anwender unterstützt, verwendet.

**2 – 4 Federn (mäßig bis schwer):** Wird in erster Linie für Beinübungen und zur Erhöhung der Widerstandskraft bei stärkeren Anwendern verwendet.

**Alle Federn:** Wird angewandt, um maximale Widerstandskraft zu erreichen oder um den Schlitten bei den Bauchmuskelübungen auf dem Querkasten zu stabilisieren.

**Keine Federn:** Bei Übungen, in denen der Anwender den Schlitten führen muss (Bauchmuskelübungen kniend, „elephant“-Übung, lange Dehnübungen).

## STEIGERUNGEN BEIM EINSATZ DER FEDERN FÜR DIE REFORMER TRAPEZE COMBINATION

Bitte beachten Sie, dass diese Federkombinationen für die normale Steigerung an einem serienmäßigen, neuen Gerät gelten und, abhängig von Alter und der jeweiligen Kraft Ihrer Federn, leicht abweichen können. Sie probieren am besten selbst welches die optimalen Steigerungen für Ihr Gerät sind.

### Farbcodierung der Federn

Diese Farbcodierungen gelten einheitlich für alle Balanced Body Geräte

gelb – sehr leicht blau – leicht

rot – medium grün – stark

### Befestigungsstellen der Federn

**A** – schwerer (Feder am Knopf befestigen)

**B** – leichter (Feder am Haken befestigen)

### serienmäßiger Reformer

Ein serienmäßiger Reformer hat 3 rote, 1 blaue und 1 grüne Feder

Leichte Federzugkraft	Mittlere Federzugkraft	Starke Federzugkraft
B – Blau	B – Blau, Rot	B – 3 x Rot
A – Blau	A – Blau, Rot	A – 3 x Rot
B – Rot	B – Blau, Grün	B – 2 x Rot, Grün
A – Rot	A – Blau, Grün	A – 2 x Rot, Grün
B – Grün	B – 2 x Rot	B – 3 x Rot, Blau
A – Grün	A – 2 x Rot	A – 3 x Rot, Blau
	B – Rot, Grün	B – 3 x Rot, Grün
	B – 2 x Rot, Blau	A – 3 x Rot, Grün
	A – 2 x Rot, Blau	B – 3 x Rot, Grün, Blau

## SEILE UND SCHLAUFEN

Die Seile werden gemäß der jeweiligen Übungsanforderungen und auf die Körpergröße des Anwenders eingestellt. Um das Einstellen der Seile zu minimieren, verwendet man Doppelschlaufenriemen. Dadurch stehen dem Anwender die Seile in zwei verschiedenen Längen zur Verfügung, ohne dass diese eingestellt werden müssen. Die im Handbuch verwendeten Seileinstellungen sind:

**Normale Schlaufen:** Der Widerstand der Schlaufe oder des Griffes ist leicht gestrafft an den Schulteraufgaben.

Bei Doppelschlaufenriemen hält der Anwender die längere Schlaufe fest. Standard bei den meisten Übungen.

**Kurze Schlaufen:** Der Widerstand der Schlaufe oder des Griffes ist leicht gestrafft an den silbernen Steckpflöcken. Bei Doppelschlaufengriffen hält der Anwender die kleinere Schlaufe fest. Findet beim Rudern und einigen Armübungen Verwendung.

**Sehr kurze Schlaufen:** Die Schlaufe oder der Griff ist ca. 12,7 cm kürzer als die Kopfstütze. Anwendung bei kniend durchgeführten Armübungen, bei denen man den Riemen zugewandt ist, z.B. Dehnungen des Brustbereichs oder des Oberschenkels.

**Lange Schlaufen:** Die Schlaufe oder der Griff ist länger als die Schulteraufgabe, und zwar um die Länge einer der aus Baumwolle gefertigten Schlaufen. Findet Anwendung bei langen Wirbelsäulendehnungen oder bei Übungen für Anwender mit angespannter Harmstring-Muskelgruppe, bei denen sich die Füße in den Riemen befinden.

## RISERS

Um die Risers zu verstellen muss der Splint aus dem Riser herausgezogen werden. Danach werden diese so weit hochoder runtergeschoben bis sie genau über den gewünschten Bohrungen liegen. Anschließend den Splint wieder hineinschieben. Bei Reformern mit hölzernen Risers wird der Drehknopf hinter der Seilwinde gelöst und die Seilwinde an die entsprechende Position verschoben. Danach wird der Drehknopf wieder behutsam festgeschraubt. Das Verstellen eines Risers ändert den Zugwinkel bei einer Übung. In den verschiedenen (Fitness-) Studios werden je nach Fachkraft unterschiedliche Riser-Höhen bevorzugt. Bei Übungen wie z.B. kreisenden Beinbewegungen mit den Füßen in den Riemen, hat der Anwender mehr Bewegungsfreiheit, wenn die Risers in einer höheren Stellung sind.

## DER TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

Der Trapeze Table besteht aus einer gepolsterten Liegefläche, die von einem aus Metallstangen gefertigten Rahmen umgeben ist. Ösenbolzen am Rahmen sorgen für entsprechende Befestigungspunkte für die Federn. Schlaufen, Griffe oder ein aus Holz gefertigter Bügel zum Auf- und Abschieben können mit den Federn verbunden werden und sorgen so für eine große Auswahl

an Übungen. Der Trapeze Table hat zwei bewegliche Querbügel oder Schieber:

einen zwischen den aufrecht stehenden Aufbauten an einem Tischende (senkrechter Schieber), und einen weiteren zwischen dem Über-Kopf-Gestänge (waagerechter Schieber). Die Stirnseite des Trapeze Table ohne senkrechten Schieber („Turmseite“) hat einen klappbaren Holz- oder Aluminiumrahmen, der Durchdrückstange genannt wird.

## UMRÜSTUNG DES REFORMERS IN EINEN TRAPEZE TABLE

Entfernen der Schulterstützen durch Herausziehen der hinter den Stützen befindlichen Splinte. Diese dann auf den Boden

legen. Splinte aus den Risers ziehen und die Risers so weit wie möglich herunterschieben. Alle Federn vom Schlitten lösen und diesen dann bis zum Rahmenende schieben, an dem sich die Risers befinden.

Fußbügel in Richtung Reformerschlitten abklappen und die beiden Trapeze-Matten mit der Umschlagseite am Turm-Stirnseite des Tisches in den Rahmen einlegen.

Siehe dazu die beigefügte Skizze mit der Auflistung der verschiedenen Einzelteile des Trapeze Table.

## BEFESTIGUNGSSTELLEN DER FEDERN

**Niedrig:** Die Federn werden an den, an der Turm-Seite der RTC befindlichen, Ösenbolzen befestigt. Diese Federn halten die Turm-Stange in Position.

**Mitte:** Die Federn werden am vertikalen Schieber an der geschlossenen Stirnseite der RTC befestigt.

**Hoch:** Die Federn werden an den feststehenden Querbügeln in den jeweiligen Ecken der RTC befestigt.

**Über-Kopf:** Die Federn werden am horizontalen Schieber zwischen den Über-Kopf-Stangen befestigt.

## TRAPEZE TABLE FEDERN

Der Trapeze Table hat von allen Pilates-Vorrichtungen die größte Bandbreite an Federn und die meisten Federbefestigungsmöglichkeiten. Die empfohlenen Federzugstärken und Befestigungspunkte sind für jede Übung beschrieben.

## FEDER-CODIERUNG

Der Trapeze Table hat zwei unterschiedliche Federlängen: lang = Federn für Beinübungen und kurz = Federn für Armübungen. Jede Federlänge hat eine eigene Federkraft. Die standardmäßige Feder-Codierung bei Balanced Body ist wie folgt:

**Kurze Federn:**

Gelb – Hellblau = mittel

Rot – Schwarz = sehr stark. Wird normalerweise am Trapeze verwendet.

**Lange Federn:**

Gelb – Hellviolett = mittel

## SICHERHEIT

Bei allen Übungen, bei denen der Anwender mit dem Durchdrückgestänge arbeitet, muss er von einer Fachkraft beaufsichtigt werden.

Das Durchdrückgestänge sollte nie so niedrig eingestellt sein, dass der darunter liegende Anwender davon getroffen werden kann. Dabei muss stets der Sicherheitsriemen verwendet werden. Dazu muss der Sicherheitsriemen immer so eingestellt sein, dass, wenn von der Seite betrachtet, das Durchdrückgestänge nie tiefer steht als in einer 4- bzw. 8-Uhr- Position. Der Drehpunkt des Durchdrückgestänges kann in 3 Höhen eingestellt werden. Falls sich der Anwender unter dem Gestänge befindet, muss der Drehpunkt zu seinem Schutz höher eingestellt werden.

## REINIGUNG DER POLSTER UND DESINFEKTION.

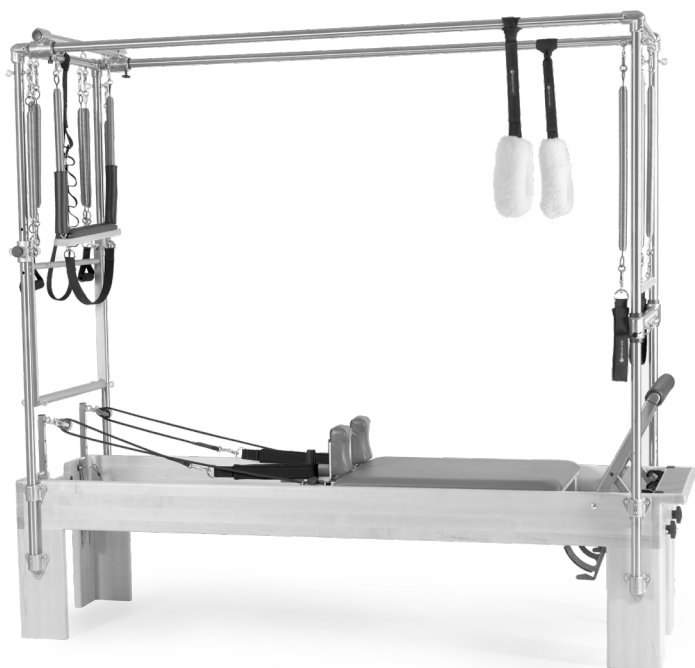
Die Lebensdauer der Polster kann durch regelmäßige Schmutz-, Öl- und Schweißentfernung verlängert werden. Wischen Sie die Polster nach jedem Gebrauch mit einer milden Seifenlösung ab. Danach mit einem Lappen und klarem Wasser abwischen und trockenreiben.

Die Boltaflex® - Polsterung ist mit dem anti-bakteriellen PreFixx Protective Finish beschichtet. Für diese Zwecke eignet sich auch ein Gemisch aus Teebaumöl und Wasser. Da die Desinfektionsmittel nach mehrmaligem Gebrauch Duftrückstände hinterlassen, empfiehlt sich ein nachträgliches Abwischen dieser Bereiche mit klarem Wasser und einem weichen Lappen bzw. Schwamm.

# Zusammenbau Ihrer Reformer/Trapeze Combination™ (RTC)

## REFORMER TEILELISTE

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	STK.
Baumwoll-Fußgurt	210-030	1
Rote Reformer-Feder	SPR9070	3
Blaue Reformer-Feder	SPR9071	1
Grüne Reformer-Feder	SPR9293	1
Seile mit Druckknöpfen (Paar)	210-026	1
Einfache Baumwollschleife (Paar)	101-005	1
Neoprengriffe (Paar)	101-016	1
Standard-Sitzkasten	721-002	1
Mat Conversion	707-068	1
Verlängerungs-Stopper	200-211	1
Höhenverstellbare Ständer (Paar)	950-184	1
Schulterstütze (Paar)	950-042	1

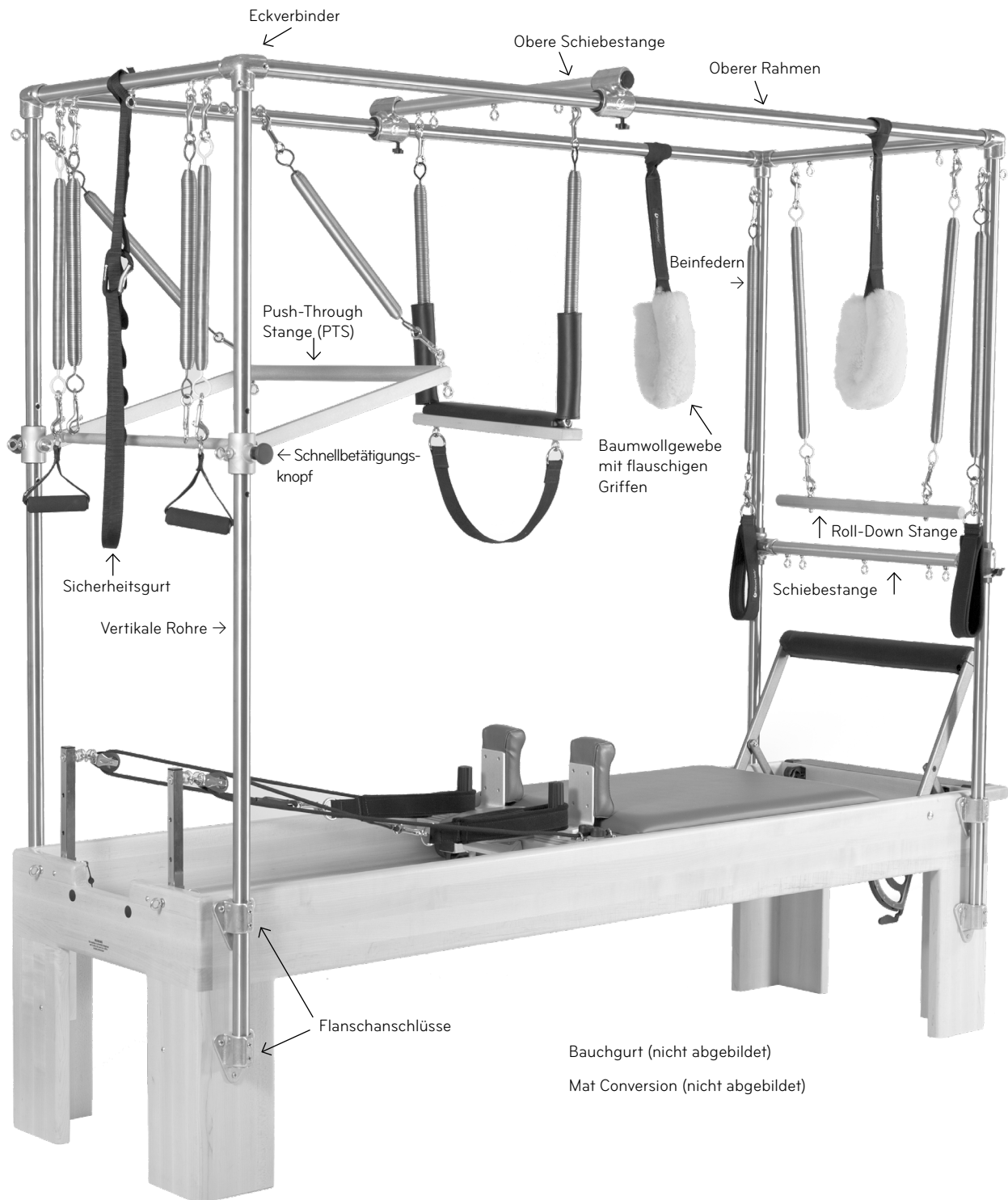


## OBERER RAHMEN/TRAPEZ TEILELISTE

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	STK.
Knöchel-Klettverschluss (Paar)	101-001	1
Langes Baumwollgewebe, schwarz (Paar)	101-026	1
Oberschenkel-Klettverschluss (Paar)	101-020	1
Flauschige Griffe Wolle (Paar)	101-022	1
Bauchgurt - schwarz	210-034	1
Schiebe Stange durch den Trakt für Schleiferbaugruppe	707-285	1
Rote Trapezfeder	SPR9001	2
Gelbe Trapezfeder	SPR9002	2
Blaue Trapezfeder	SPR9004	2
Lange gelbe Trapezfeder	SPR9006	2
Lange violette Trapezfeder	SPR9461	2
Sicherheitsgurt	210-021	1
Zusammenbau des Trapezrahmens bzw. Aufrichters	950-059	1
Vertikale Rohre mit montierter PTS	n.z.	1
Vertikale Rohre mit montierter Schiebestange	n.z.	1
Oberer Rahmen mit Schiebestange	n.z.	1
Schiebe den Ansatzbolzen durch den Trakt	619-202	2
Schiebe vierte Seite durch den Trakt	TRP0109	1
Kopfschraubenspitze mit Endstelle	619-200	2

WERKZEUGE	TEILENUMMER	STK.
3/16" Imbusschlüssel	GEN9280	1
21mm x 1/2" Schlüssel	ALL0060	1
7/32" Imbusschlüssel	TOL1358	1





Eckverbinder

Obere Schiebestange

Oberer Rahmen

Beinfedern →

Push-Through  
Stange (PTS)

Baumwollgewebe  
mit flauschigen  
Griffen

← Schnellbetätigungs-  
knopf

↑ Roll-Down Stange

↑ Sicherheitsgurt

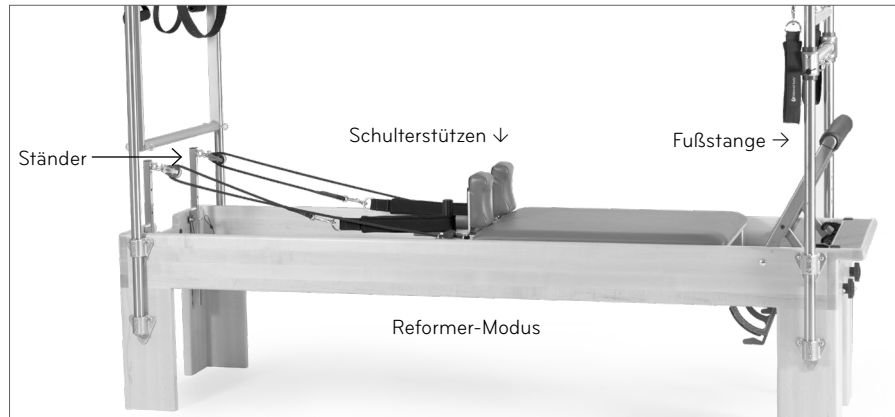
↑ Schiebestange

→ Vertikale Rohre

Flanschanschlüsse

Bauchgurt (nicht abgebildet)

Mat Conversion (nicht abgebildet)



## ZUSAMMENBAU EINES BALDACHINS FÜR TRAPEZRAHMEN

1. Anwendend einen zugehörigen Imbusschlüssel 3/16 " lockern Sie die Einstellschrauben in jedem der auf der Außenseite des Rahmens befindlichen acht Flanschverbinder. Entfernen Sie die beiden vertikalen Rohre aus der Schachtel und das Schiebe-Stoß-Stabsystem. Legen Sie die Rohre nach unten, sodass die Löcher an den Seiten der Rohre sich kontrollieren befinden. Nehmen Sie die Schleifer der Durchdrückstange (PTB) und schieben Sie sie über die Röhren gegenüber dem Ende mit den Augenschrauben, Sie müssen die Stiele der Schleifer herausziehen, um die Schleifer nach oben entlang den Röhren zu bewegen. Bewegen Sie die Schleifer weiter nach oben bis die Stifte in dem unteren Teil der drei Löcher in der Röhre verriegeln. Vergewissern Sie sich, dass beide Schleifer in die gleichen Bodenlöcher verriegelt sind. Setzen Sie die mitgelieferten Splinte in jedes der 1/8 " Löcher in der Nähe der unteren Enden des Rohres ein. Nehmen Sie den bereits montierten Schlauchsatz, seien Sie vorsichtig mit PTB, er kann schwingen; platzieren Sie die Montage in den Flanschen am Kopfende der Maschine (das Ende mit den Vinylklappen). Seien Sie vorsichtig mit den Splinten, sodass sie die Vinyl- oder Holzrahmen nicht kratzen. Die Stift-Splinten setzen automatisch die Schlauchhöhe.
2. Setzen Sie die mitgelieferten Splinten in jedes der 1/8 " Löcher in der Nähe der unteren Enden der beiden anderen vertikalen Rohre ein. Heben Sie die Rohrmontage mit dem vertikalen Schleifer auf und legen Sie die Rohrenden in die Flansche am Fußende des Rahmens.
3. Setzen Sie nun den Baldachin auf die vier vertikalen Rohre. Sie werden dabei eine Hilfe brauchen. Das Ende des Baldachinrahmens mit dem schwarzen Sicherheitsgurt geht

über die durchgehende Stange. Seien Sie sicher, dass alle vier Eckbeschläge sicher über den Rohren gefestigt werden.

4. Mit dem 3/16 " Imbusschlüssel ziehen Sie die Einstellschrauben in den Eckbeschlägen und in den Flanschen um den Rahmen. Nach dem Anziehen aller Einstellschrauben in allen Eckwinkeln, prüfen Sie die Bewegung des Schiebe-Stoß-Stabsystems. Dazu ziehen Sie die Stiele der Schleifer heraus und bewegen die PTB nach oben oder unten. Dieses System sollte sich leicht bewegen und nicht festhängen, wenn gleichmäßiger Druck auf jeder Seite angewendet wird. Wenn die Schleifer bei der Änderung der Position festhängen, lösen Sie einfach die Einstellschrauben, die die vertikalen Stangen halten, drehen Sie die Rohre nach Bedarf, bis sich die Schleifer frei bewegen. Achten Sie darauf, dass alle Einstellschrauben wieder festgezogen sind. Entfernen Sie die Stift-Splinten aus den Rohren und erhalten sie für weitere zukünftige Verwendung.

## INSTALLIEREN / ENTFERNEN DES SCHIEBE-STOSS-STABSYSTEMS

Mit dem mitgelieferten 7/32 "Imbusschlüssel und Knopfkopfschrauben mit Zapfenenden die PTB in eine 45 ° - Position bringen. Richten Sie die 4. Seitenöffnung mit den Gewindebohrungen in der PTB ein. Faden in einer Schraube in die Seite der PTB, das Stift Ende der Schraube wird in die 4. Seite gehen. Wiederholen Sie für die andere Seite. Ziehen Sie beide Schrauben mit dem Imbusschlüssel fest. Umgehen Sie diese Anleitung, um die 4. Seite zu entfernen. Halten Sie diese Knopfkopfschrauben bei Bedarf später.

## WIE IST EIN SCHIEBE-STOSS-STABSYSTEMS EINZUSTELLEN

Positionieren Sie Ihre Hände auf Außenseiten jedes Schleifers. Legen Sie Ihre Mittel- und / oder Ringfinger unter die silberne Basis des Bügels; genau dort, wo der schwarze Körper des Bügels eingeschraubt ist. Legen Sie den Zeigefinger und den Daumen um den Bügel herum. Ziehen Sie jeden der Bügel nach außen, weg von den senkrechten Rohren, bis sie stoppen. Benutze die gleiche Kraft bei dem jeden Arm, verschiebe den Schleifer nach oben oder nach unten zu jeder neuen Lage. Sobald Sie zu einer neuen Position nähern, ziehen Sie die Bügel etwas nach außen. Die Stifte werden beim Ausrichten automatisch in die nächste Position kommen.

## MONTIEREN SIE DEN REFORMER

Die Fußstange nach oben schwenken und die Stütze in ihre Position bringen.

Den Schlitten in den Rahmen einsetzen und die Federn am Federbügel an der Unterseite des Schlittens anbringen. Das offene, hakenförmige Ende der Federn sollten durch jeden Ösenbolzen am Bügel nach unten zeigen und sich entlang der gepolsterten Stange am Fußende des Schlittens befinden. Eine oder mehrere Federn an der Federstange anbringen, damit sich der Schlitten in gesicherter Stellung befindet.

Bringen Sie die Schulterstützen auf dem Schlitten an, indem sie in den Schlüssellöchern an beiden Seiten der Kopfstütze arretiert werden. Durch Austauschen können sie weiter voneinander bzw. enger zueinander positioniert werden. Die Schulterstützen müssen immer mit der Drehung in Uhrzeigerichtung verriegelt werden.

Die höhenverstellbaren Ständer anbringen, sodass die Umkehrrollen dem Schlitten zugewandt sind. Auch diese müssen in ihrer gewünschten Position immer mit ihren Stiften arretiert werden. Die Seile entrollen und trennen. Eine Baumwollschleife an das Ende jedes Seils anklippen und die Schlaufen an die Schulterstützen hängen. Führen Sie das andere Ende jedes Seils durch eine Umlenkrolle und zurück in die Klemmen auf dem Schlitten, um die Länge einzustellen. Unbedingt durch die Ösen an beiden Seiten der Klemmen durchziehen. Das Seil immer fest in die Klemmen hineindrücken, um sicheren Halt zu gewährleisten.

## OPTION: ANBRINGEN DER TWIN MATS

1. Die Stifte herausziehen und die Ständer völlig absenken.
2. Die Schulterstützen aus dem Schlitten entfernen.
3. Alle Federn aus der Federstange aushaken und den Schlitten in Richtung Kopfende des Rahmens schieben.
4. Die Fußstangenstütze zum gepolsterten Abschnitt der Fußstange drehen und danach die Fußstange auf die Rahmenschienen legen. Sie sollte nun innerhalb des Rahmens und unter dem oberen Rand des Rahmens positioniert sein.

5. Für Transportzwecke sind in einer Matte Vinyl-Laschen angebracht. Die Vinyl-Laschen abnehmen, drehen und wieder anbringen, sodass sie von der Kante der Matte in einer Linie mit den Ösenbolzen hängen.
6. Platzieren Sie die Matte mit den Vinyl-Laschen am Kopfende des Reformer, wobei die Laschen zur PTS gerichtet sind. Die Vinyl-Laschen sollten über dem Kopfende des Rahmens hängen. Sie dienen dazu, die Mat Conversion zu schützen, wenn die PTS mit einer der unteren Federn verwendet wird.
7. Legen Sie den Rest der Matte auf das Fußende des Reformer. Sicherstellen, dass das Ende der Matte mit den von der Kante weiter entfernten Füßen über der Standplattform angebracht ist.

## WÖCHENTLICHE WARTUNG

Die Federn auf Abstände überprüfen und bei Bedarf auswechseln. Die Schnappverbindungen der Federn und die problemlose Funktion der Federrückzüge überprüfen. Bei Verschleiß oder bei schlechter Funktion austauschen. Sicherstellen, dass die Haken an der Innenseite keine Einbuchtungen aufweisen.

Alle Schraubenmutter, Ösenbolzen und Stellschrauben auf festen Sitz überprüfen. Bei Bedarf festziehen oder ersetzen.

Die korrekte Funktion der Schnelllöse-Stifte an der PTS überprüfen. Ragt die Kugel am Ende des Stiftes hervor? Zieht sich die Kugel zurück, wenn der Knopf gedrückt wird? Wenn nein, den Stift ersetzen.

**WARNUNG:** Die Verwendung dieser Maschine kann gefährlich sein und Balanced Body Inc. übernimmt keinerlei Haftung für ihre Verwendung oder Missbrauch. Wenn Sie sich über die Sicherheitsbelange und die Verwendung dieser Maschine nicht völlig im Klaren sind, sollten Sie sie nicht verwenden. Nur mit dem qualifizierten Aufsichtspersonal verwenden.

## FRAGEN?

Wenden Sie sich an den technischen Support von Balanced Body unter der Ruf-Nr. 1-800-PILATES oder +1-916-388-2838.

# Verwendung des Revo-Einstellungssystems

Revo ist ein effizientes und vielseitiges Einstellungssystem für Studio Reformer und Kombinationsgeräte von Balanced Body. Mit Revo können Sie den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange schnell einstellen und so die ergonomisch korrekte Position für jede Person erzielen.

## Verstellen der Revo-Federstange und des Schlittens

Die Revo-Federstange bewegt sich in eine von fünf indizierten Endpositionen. Die Federstange ist in den Schlitten integriert. Beim Bewegen der Federstange bewegt sich der Schlitten automatisch mit.

## Bewegen der Federstange und des Schlittens:

- » Befestigen Sie eine Feder an der Federstange. Sie können mehr als nur eine Feder anbringen, jedoch erhöhen zusätzliche Federn die Spannung und erschweren das Bewegen der Federstange.
- » Stehen Sie neben dem Reformer. (Wenn Sie selbst den Reformer benutzen, dann können Sie die Einstellung im Sitzen vornehmen oder dazu über dem Reformer stehen.) Ziehen Sie einen der Nockengriffe nach oben. Der Nockenhook muss an der Metallplatte an der Schlittenunterseite vollständig einrasten.
- » Bringen Sie den Schlitten bei eingerastetem Nockenhook mit der anderen Hand in die gewünschte Stellung. Die Federstange bewegt sich zusammen mit dem Schlitten. Bei Erreichen einer Schlittenendposition ist ein Klicken zu hören. Entlang der Schiene befinden sich Indexmarkierungen, die Sie als visuelle Bezugspunkte verwenden können.
- » Lassen Sie den Nockengriff los, damit er vollständig in einer Verriegelungsposition einrastet.

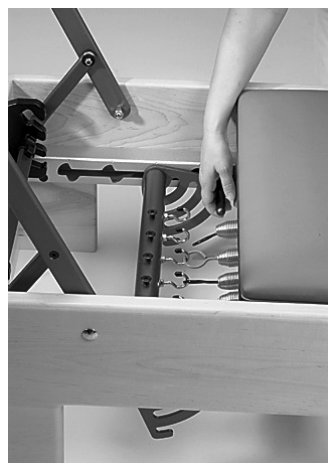


Abb. 1



Abb. 2

Um den Schlitten zu bewegen, greifen Sie den Nockengriff und ziehen ihn nach oben. Bewegen Sie den Schlitten dann vor oder zurück. Bei Erreichen der nächsten Einstellungsposition hören Sie ein deutliches Klicken.

## Arretieren der Revo Footbar®

Die Revo-Fußstange verfügt über eine gleitende Verriegelung, mit der die Fußstange sicher arretiert wird.

## Arretieren der Revo-Fußstange:

- » Schieben Sie die Verriegelungen von der Fußstangenhalterung weg.
- » Ziehen Sie die Fußstange etwas nach oben und bringen Sie die Fußstangenstütze in die gewünschte Stellung.
- » Schieben Sie die Verriegelungen zum Sichern der Fußstange so weit wie möglich in die Halterungen hinein. Abb. 1.



Abb. 3 Verriegelung zum Arretieren der Fußstange in die Fußstangenhalterung schieben.

## Vorspannen der Federn

Sie können die Federn vorspannen, indem Sie sie an den Pfosten oben auf der Federstange anbringen.

## Einstellen der Schlittenposition

Mit Revo können Sie den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange einstellen und so die ergonomisch korrekte Position für Personen jeder Größe erzielen.

Für kleinere oder durchschnittlich große Personen Stellung 1 oder 2 verwenden. Für größere Personen oder Personen mit eingeschränktem Bewegungsumfang Stellung 3 oder 4 verwenden.

Sie können auch die Fußstange anheben, um den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange noch weiter zu verkürzen. Dementsprechend können Sie auch die Fußstange senken, um den Abstand zwischen Schulterstützen und Fußstange noch mehr zu verlängern.



Schlittenstellung 1



Schlittenstellung 2



Schlittenstellung 3



Schlittenstellung 4



Schlittenstellung 5

# Sicherheit zuerst: Eine Anleitung zur ordnungsgemäßen Wartung und sicheren Handhabung Ihres Pilates-Geräts.

Seit mehr als 35 Jahren hat Balanced Body sicherheitstechnische Innovationen für Pilates-Geräte erarbeitet. Viele dieser Verbesserungen sind zum Industriestandard geworden, und Pilates-Geräte sind heute sicherer als je zuvor.

Zusätzlich zur Qualität des Geräts hängt Sicherheit von ordnungsgemäßer Wartung und sicherer Verwendung ab. Diese Anleitung wurde erstellt, um die Verwendung und Wartung Ihres Geräts mit optimaler Sicherheit zu ermöglichen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. **Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben. Das Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.**

## VOLLSTÄNDIGE AUSRÜSTUNG

### Federn

Feder Untersuchungen sind kritisch, um Ihre Ausrüstung in sicherem Betriebszustand zu bewahren. Alle ausbalancierte Körper Federn sollten spätestens aller zwei Jahre ausgetauscht werden. Bestimmte Umgebungen und Benutzungen können die Lebenserwartung der Federn verkürzen und Sie müssen vielleicht die Federn öfter wechseln. Deshalb ist es sehr wichtig die Federn regelmäßigen Abständen zu kontrollieren, weil abgenutzte oder alte Federn ihre Spannkraft verlieren und eventuell während der Benutzung brechen könnten. Falls eine Feder während der Benutzung bricht, kann dies zu Verletzungen führen.

Beim Gebrauch nicht zulassen, dass die Federn unkontrolliert zurückschnellen. Das wird die Feder beschädigen und die Lebenserwartung verkürzen.

Überprüfen Sie die Federn auf Lücken und Knicke (wöchentlich oder monatlich, abhängig von der Häufigkeit der Benutzung). Schauen Sie nach Lücken und Knicke zwischen den Windungen wenn sich die Feder in Ruhe befindet. Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Feder am verjüngten Ende eine schmale Lücke hat (eine Lücke kann bei der Herstellung entstehen). Jedoch sollte es keine Lücken auf dem Körper der Feder geben. Falls Sie irgendeine Lücke oder Knick am Körper der Feder sehen, Benutzung einstellen und die Feder umgehend ersetzen. Siehe Abb. 1. Zusätzlich, Rost irgendwo auf den Windungen verkürzt das Leben der Feder. Benutzung umgehend einstellen wenn Sie während der Kontrolle irgendwelchen Rost oder Oxidation sehen.

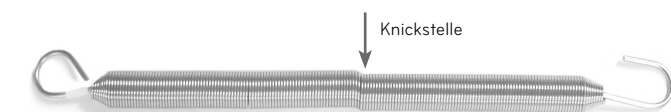


Abb. 1

### Druckknöpfe

Schnappverbindungen auf Abnutzung überprüfen (monatlich). Überprüfen Sie zuerst die ordnungsgemäße Funktion des Schnapphakens. Wenn sich der Schnapphaken nicht richtig zurückzieht und wieder einschnappt, muss die Feder sofort entfernt und die Schnappverbindung ausgetauscht werden. Die Ösenbolzen können zu übermäßiger Abnutzung der Schnapphaken führen. Wenn der Haken große Abnutzung aufweist, müssen Sie die Feder sofort entfernen und Balanced Body anrufen, um die Feder oder Schnappverbindung zu ersetzen. Siehe Abb. 2.



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

Beschädigte Schnappverbindung: Übermäßige Abnutzung am Haken.

## ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

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

## SEILE UND BÄNDER

Seilabnutzung (vierteljährlich). Die Seile müssen ausgetauscht werden, wenn der Kern des Seiles durch den Mantel sichtbar ist oder die Seile abgeflacht sind. Überprüfen Sie besonders jene Abschnitte des Seils, die an den Klemmen angebracht sind und über die Umlenkrollen laufen.

## 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. Siehe Abschnitt "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. Die Federn aushaken und an einer anderen Stelle der Federstange anbringen. Damit werden die Federn gleichmäßiger abgenutzt.

Ständer an der Außenseite. Holzständer müssen an der Außenseite des Rahmens angebracht werden. Die Ständer können sich im Laufe der Zeit lockern und müssen daher immer auf festen Sitz überprüft werden.

Federn unter dem Schlitten nach unten hin einhaken. Sicherstellen, dass die Federn nach unten hin eingehakt sind. Siehe Abb. 3.

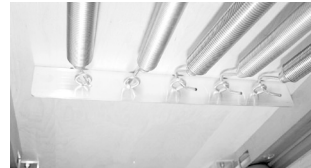


Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

Schlitten absichern. Wenn Ihr Reformer nicht verwendet wird, muss der Schlitten mit mindestens zwei Federn an der Federstange abgesichert werden.

Standardeinstellungen. Viele Benutzer haben für die Reformer eine "Standardeinstellung". Am Ende einer Trainingsperiode stellt der Benutzer eine vorgegebene Anzahl von Federn auf eine neutrale Spannung ein, stellt die Fußstange auf eine vorbestimmte Höhe und die Seile auf eine vorgegebene Länge ein. Somit steht das Gerät zur nächsten Verwendung bereit und der Schlitten ist durch die Federn abgesichert.

Fußgurtspannung bei Übungen mit Box. Wenn die Box und der Fußgurt verwendet wird, muss der Fußgurt immer gespannt sein (wobei die Schnappverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. 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, dass Sie die Schienen einmal pro Woche abwischen.

Die Federn aushaken und die gesamte Länge der Schienen mit einem weichen Tuch und einem milden handelsüblichen Reinigungsmittel wie z.B. Simple Green®, Fantastik® oder 409® reinigen. Niemals Scheuermittel oder raue Pads verwenden; diese können die Eloxierung der Schienen beschädigen. Zur Reinigung der Rollen halten Sie das Tuch gegen die Rollen, während Sie den Schlitten bewegen. Wenn Sie bei dieser Bewegung eine Unebenheit spüren, hat sich Schmutz an der Oberfläche der Schienen oder Rollen angesammelt. Haare und Schmutz aus den Schienen

entfernen. Haare können sich um die Rollenachsen wickeln, ansammeln und ein Versagen der Rollen verursachen. Verwenden Sie eine Pinzette, um die Haare zu entfernen.

Schmierung. Reformer müssen nur selten geschmiert werden. Gelegentlich könnte eine Seitenrolle quietschen. In diesem Fall sprühen Sie eine kleine Menge Trockensilikon auf ein Tuch und wischen damit dort über die Aluminiumschiene, wo sie Kontakt mit der Seitenrolle hat. "Trockenes" Silikon basiert nicht auf einer Ölbasis. Niemals auf Öl basierendes ("nasses") Silikon und WD40 verwenden, da diese Schmutz anziehen. Niemals Silikon nahe den Rollen oder in die Rollen sprühen – dies könnte das Schmiermittel aus den Lagern herausschwemmen und die Lager zerstören. Sie erhalten Trockensilikon in den meisten Baumärkten und Autozubehörgeschäften. Die Umlenkrollen müssen manchmal geschmiert werden, um ein Quietschen zu unterbinden. Sprühen Sie ganz kurz Trockensilikon oder Teflonspray in die Umlenkrolle. Nicht zuviel sprühen. Es wird empfohlen, die Seile zu entfernen, damit diese nicht mit Silikon besprüht werden.

Schmieren Sie **nicht** die Allegro 2 Schienen.

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

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

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

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

## TRAPEZ-TISCH (CADILLAC) & TÜRME

Splinte entfernen. Diese Splinte befinden sich in den vertikalen Rohren, mit denen der obere Trapezrahmen dem Rahmen angepasst wird. Sie müssen sofort nach Abschluss des Zusammenbaus entfernt werden. Nicht entfernte Splinte können Kleidung oder Haut einreißen. Die Splinte mit einer Zange entfernen.

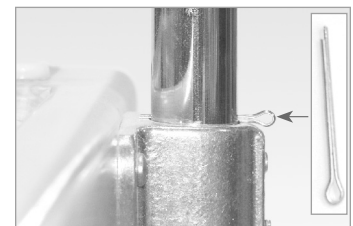


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapez Tisch.

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

### Durchsteckleiste der Push-Through-Stange (PTS).

Die PTS bewegt sich vertikal, um unterschiedliche Benutzer und Übungen zu ermöglichen. Die Schieber auf den Rohren ermöglichen diese vertikale Bewegung. Stellen Sie sicher, dass diese Schieber sauber und leicht zu bewegen sind. Stellen Sie vor Beginn einer Übung sicher, dass die Schieber korrekt mit den PTS-Bohrungen ausgerichtet sind und in ihrer Position verriegelt sind. Ziehen Sie nach unten, um sicherzustellen, dass alles korrekt ist. Wenn Sie Verschleiß an den Schiebeknopfstiften bemerken, wenden Sie sich für Ersatz bitte an Balanced Body. Die Verwendung der PTS in diesem Zustand kann zu Verletzungen führen.



Abb. 6: La cinghia di sicurezza tiene la barra in posizione "ore 4:00". La cinghia è agganciata alla PTS e alla struttura con il telo, non ai bulloni a occhiello.

**Wöchentliche Wartung.** 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 dem nächsten Loch und fahren Sie damit fort, das System in Position zu schieben. Einmal über ein Loch wird der Stift des Knopfes automatisch in die Öffnung fallen. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie das PTS mit Kraft nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Löchern fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

**T-Stift- Einstellung der Push-Through-Stange (PTS).** Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden und bei denen sich der Kopf des Kunden unter der PTS befindet, kann die T-Stift-Einstellung zusätzlich zum Sicherheitsgurt oder der Kette verwendet werden. Es wird nachdrücklich empfohlen, den Kunden einzuweisen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.



Abb. 7: La cinghia di sicurezza tiene la barra in posizione "ore 4:00". La cinghia è agganciata alla PTS e alla struttura con il telo, non ai bulloni a occhiello.

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

**Korrekte Anbringung des Sicherheitsgurtes.** Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden, muss zur Sicherung der Stange immer der Sicherheitsgurt oder die Kette verwendet werden.

Der Sicherheitsgurt oder die Kette muss sich um die PTS und den oberen Trapezrahmen und nicht durch die Ösenbolzen wickeln. Der Gurt oder die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied und der Rahmen und die Stange sind viel stabiler als Ösenbolzen. **Abb. 6.**

Es wird nachdrücklich empfohlen, den Kunden einzuweisen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

**Einstellen der PTS für bodenfedernde Sprungübungen.** Bei bodenfedernden Übungen sollte der Sicherheitsgurt so angebracht werden, dass der Winkel der Durchsteckschiene nicht niedriger als die 4-Uhr-Position ist. Dies begrenzt den Bereich des Stabes und verhindert, dass er möglicherweise mit dem Benutzer in Kontakt kommt.

Die Verwendung der 4. Seite der PTS zusammen mit dem Sicherheitsgurt ist sehr empfehlenswert, um Verletzungen zu vermeiden.

## STÜHLE

**Mit Vorsicht absteigen.** Wenn Sie vom Stuhl absteigen, lassen Sie die Pedale langsam und vorsichtig aus. Die Pedale nicht zurückschnappen lassen.

**Hilfestellung durch Trainer.** Wenn der Anwender auf dem Stuhl steht, sitzt oder liegt, besteht erhöhte Gefahr des Herunterfallens. Besonders Übungen im Stehen können gefährlich sein. Die Hilfestellung eines Trainers macht diese Übungen sicherer.

**Sanduhrförmige Federhalterungen.** Wenn Ihr Stuhl sanduhrförmige Federhalterungen besitzt und die Federn nicht ausreichend von den Halterungen zurückgehalten werden, müssen die Faserunterlegscheiben ersetzt werden (sie sind rötlichbraun eingefärbt).

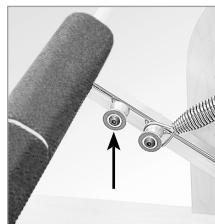


Abb. 8:  
Faserunterlegscheibe

**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 zusätzliches Desinfizieren verwenden Da Desinfektionsmittel nach mehrmaliger Verwendung

Geruchsrückstände hinterlassen, wird empfohlen, den desinfizierten Bereich mit reinem Wasser und einem Schwamm oder weichem Handtuch nachzuwischen.

## ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN

Mit den Fingern Muttern und Schrauben auf festen Sitz überprüfen. Wenn Sie die Mutter oder Schraube mit Ihren Fingern drehen können, ist sie zu locker und muss festgezogen werden. Verwenden Sie dazu zuerst Ihre Finger, indem Sie die Muttern und Schrauben im Uhrzeigersinn drehen. Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie weiter festzuziehen. Schieben Sie einen Schraubendreher durch die Ösenbolzen, um diese festzuhalten, während die Muttern festgezogen werden. Verwenden Sie dazu nur Zeige- und Mittelfinger am Griff des Schraubenschlüssels (und nicht die ganze Hand).

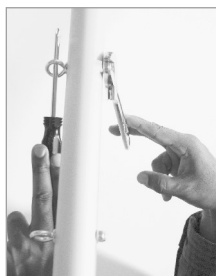


Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

Mit dieser Methode wird ein Überdrehen verhindert, wodurch die Metallteile beschädigt werden könnten. **Abb 9.**

Es wird empfohlen, zu überprüfen, ob die Stifte in den Kolbenknöpfen vorstehen und in die vertikalen Rohre einrasten. Ziehen Sie zuerst beide Knöpfe heraus und beginnen Sie damit, die Schieber in eine andere Position zu bewegen.

Die Knöpfe vor dem nächsten Loch lösen und das System weiter schieben. Einmal über ein Loch wird der Stift des Knopfes in die Öffnung fallen. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie das PTB mit Kraft direkt nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Löchern fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ersetzt werden; Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

## INSPEKTION DER AUSRÜSTUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

Wir empfehlen Ihnen, ein Wartungsprotokoll für jedes Gerät aufzubewahren. Das Protokoll sollte Folgendes enthalten:

1. Eine Beschreibung der Maschine einschließlich der Seriennummer, des Datums und des Ortes des Kaufs und des Herstellers. All diese Informationen sollten auf der Rechnung erscheinen.

2. Datum und Beschreibung aller erforderlichen Wartungs- und Inspektionsarbeiten.
3. Datum und Beschreibung jeder Reparatur, einschließlich Name und Kontaktinformationen für Person oder Unternehmen, die die Reparatur durchführt.

## WARTUNGSPLAN

Vollständige Ausrüstung	Tag	Wo.	Mo.	Quart.
Prüfen Sie die Federn auf Lücken und Knicke		✓	✓	
Prüfen Sie Druckknöpfe auf Verschleiß			✓	
Schrauben und Muttern auf Dichtheit prüfen			✓	
<b>Reformatoren</b>				
Räder und Gleise säubern		✓		
Federhaken/Ringschrauben prüfen				✓
Federn drehen				✓
Seile/Gurte prüfen				✓
Schienenstützen prüfen				✓
Einstufige Federbeine prüfen				✓

## ERSATZTEILE

Um Ersatzteile zu bestellen, oder wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an:

U.S. und Canada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)  
 United Kingdom: 0800 014 8207  
 Andere Orte: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-Mail: [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

[www.pilates.com](http://www.pilates.com)

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

## PODCASTS FÜR MONTAGE UND WARTUNG

Werfen Sie einen Blick auf unsere Bibliothek für Montage- und Wartungsvideos unter [www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts).



# 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

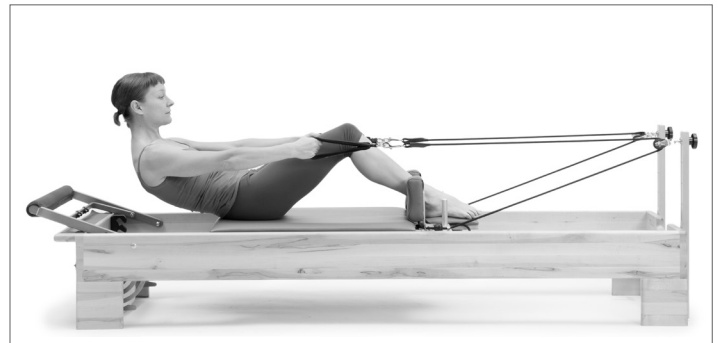
- » Stoßweise Atmung – Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

**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

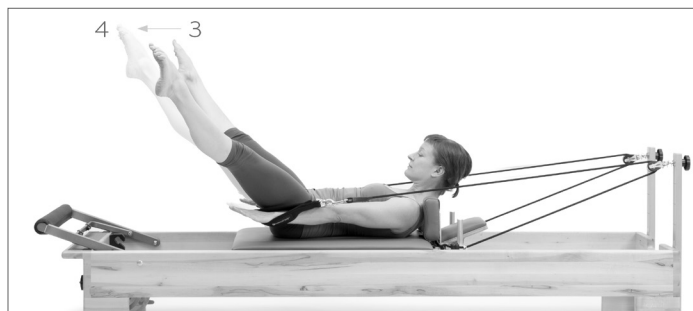
**Vorgaben:** „Hundreds“ auf der Matte oder dem Reformer

#### 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

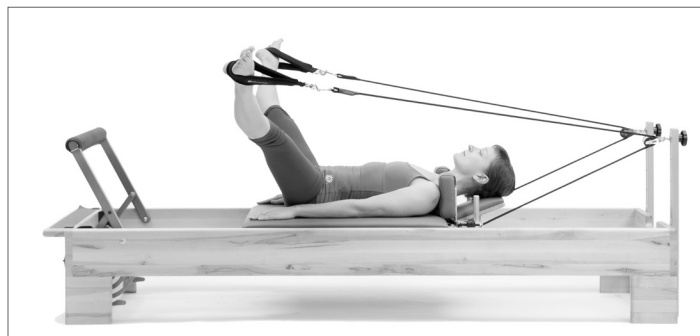
Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.



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.

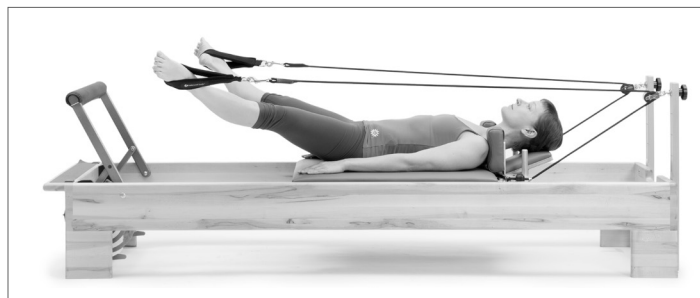


Varianten: Die Beine bleiben oberhalb der Hüften, bei der Schlittenbewegung bewegen sich die Beine in Richtung Fußbügel (V).

### 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.

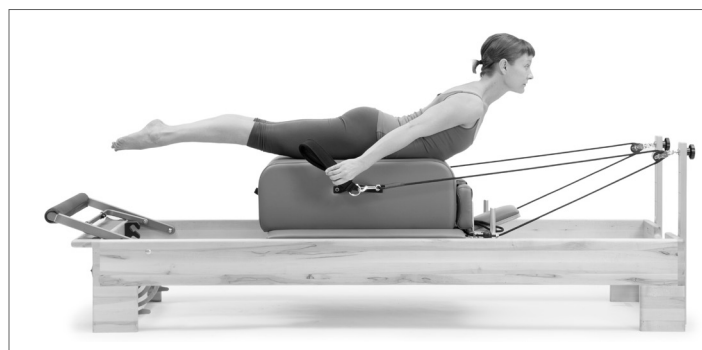
## COBRA, (STUFE 2)

**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 überbeugt 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.

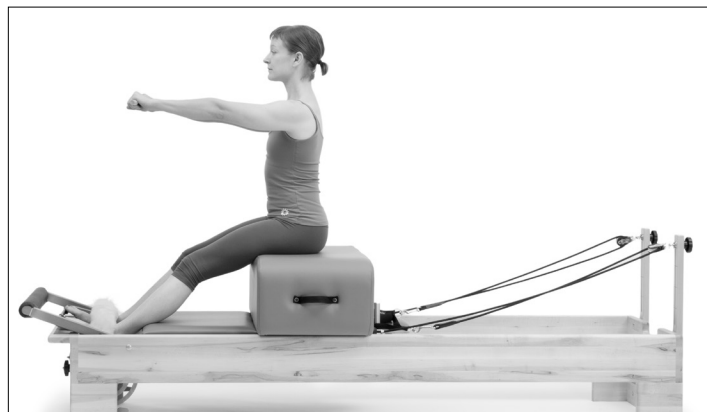
### Variante 1

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:** Beckendrücker 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, Pectoralis 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.

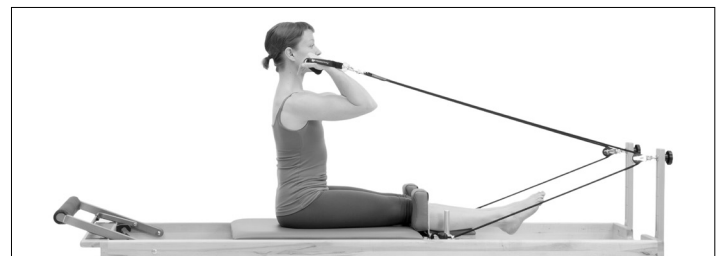
**Übungen mit Blick zu den Seilen**

**Bizeps**

Die ganz kurzen Schlaufen festhalten, Ellenbogen beugen um die Seile zu den Schultern zu ziehen.

**Trizeps / hinterer Deltamuskel**

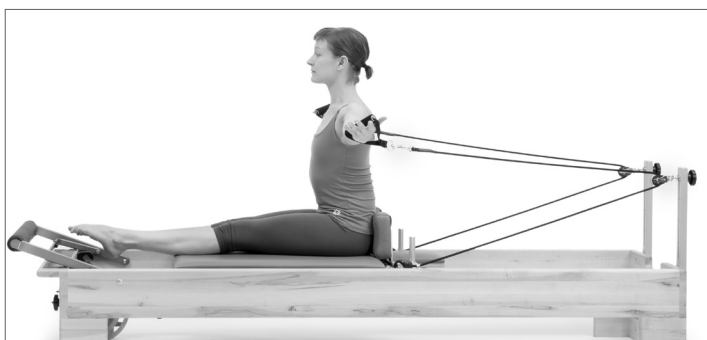
Schlaufen in den Händen halten. Die Arme sind gerade. Die Seile bis auf Höhe der Hüften ziehen und die Arme im Takt zurückschwingen lassen.





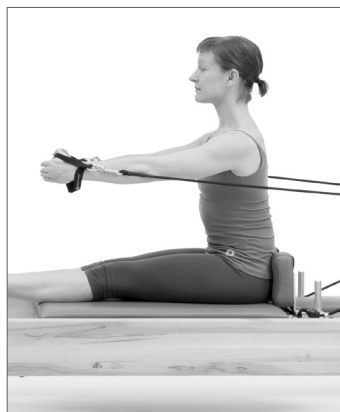
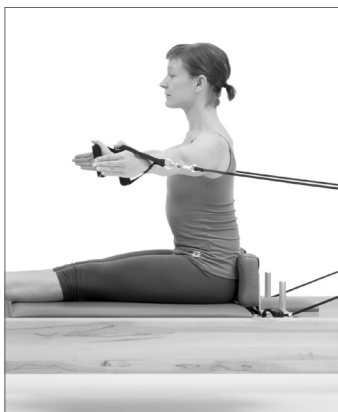
### Ein Tablett reichen

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**

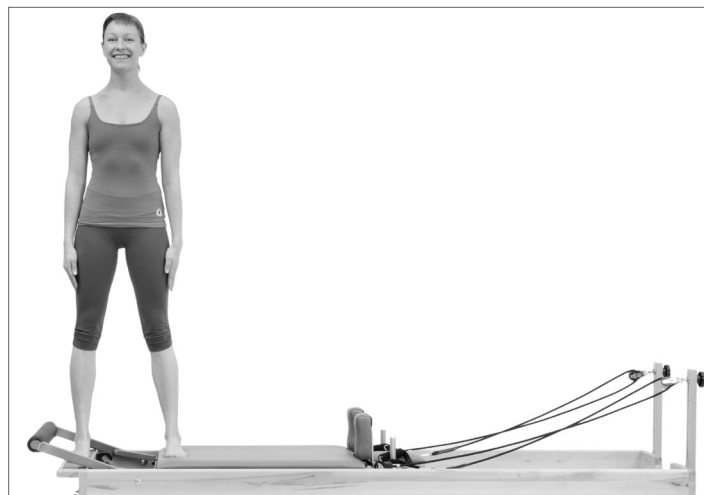
Ein Fuß steht auf dem Rahmen oder auf der Standfläche, während der andere Fuß auf dem Schlitten steht

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.



# Übungen am Trapeze Table

## DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGS-AUFBAU

**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.\*

**Schwerpunkt der Übung:** gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.

**Vorsicht:** 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

## ROLL BACKS, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

**Federn:** 2 lange Federn oder 2 kurze Federn in der oberen Position

Roll-down Bar 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

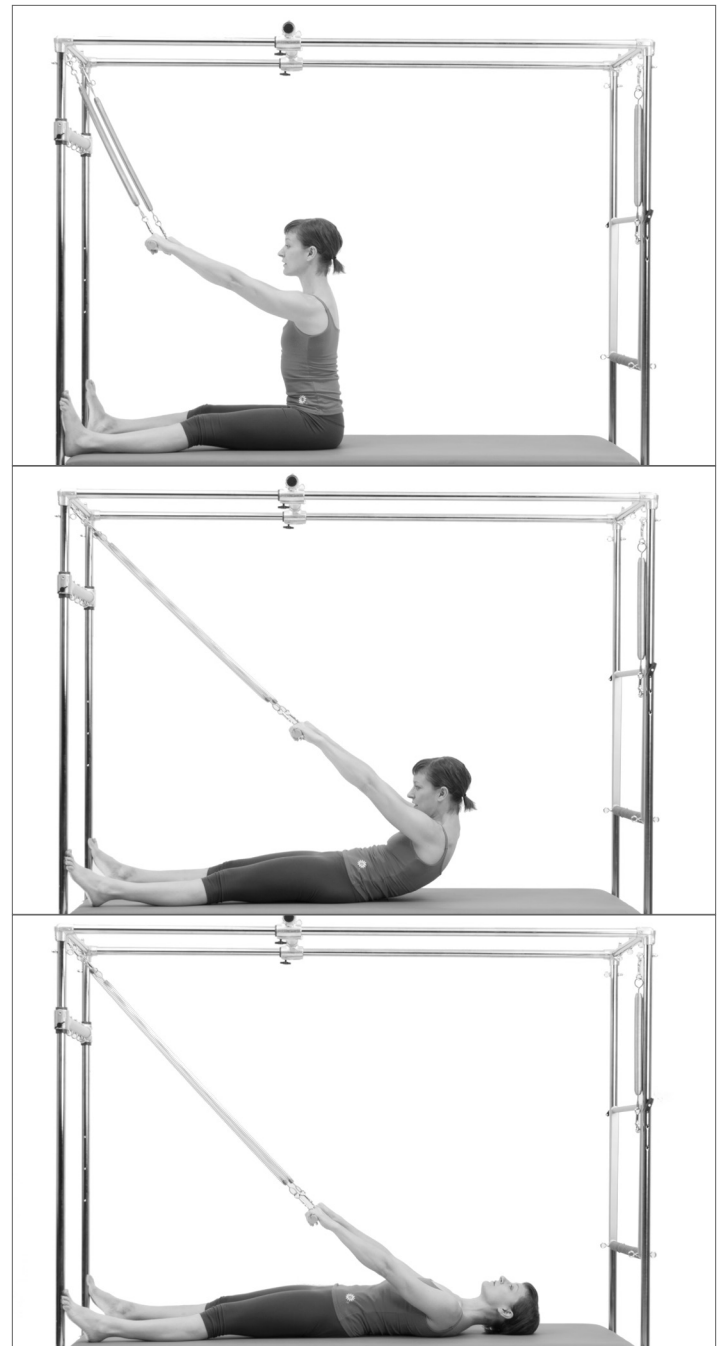
Mit Blick auf die offene Cadillac-Stirnseite hinsetzen und am Bügel oder den Griffen festhalten. Die Knie sind entspannt, die Füße liegen an den Metallbügeln an.

### 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.



## ATMUNG, STUFE 2

### 6 Wiederholungen

**Federn:** Für Joes Atmung: 2 lange leichte Federn von der oberen Befestigungsposition an der Holzstange.  
Für Carolas Atmung: 1 – 2 kurze Federn von der oberen Befestigungsposition an der Aluminiumstange.  
Füße im Trapeze

### Schwerpunkt der Übung

Atmung – einatmen/ Stange drücken, ausatmen/ entgegengesetzter Bewegungsablauf, einatmen/ Füße herunterdrücken, ausatmen/ entgegengesetzter Bewegungsablauf, einatmen/ aufrichten, ausatmen/zurücklehnen

Stärkung der Bauchmuskulatur, Ausgleich zwischen den Bauchmuskeln und den Rückenstreckmuskeln

Schultern sind unten

Beckenstabilität

Stärkung der Rücken- und Gesäßmuskeln sowie der Kniesehnen

Koordination

### Vorsicht bei:

Schulter- und Halsproblemen und einigen Problemen im unteren Rückenbereich

### Ausgangsposition

In Rückenlage mit Kopf zur Turmseite des Trapeze Table liegen. Die Hände umfassen das Durchdrückgestänge oder die Stange für Zurücklehnübungen. Das Trapeze so einstellen, dass sich der horizontale Schieber genau über den Knien befindet.

### Joes Atmung

Die Stange für die Zurücklehnübungen festhalten. Die Stange in Richtung der Hüften drücken während die Füße ins Trapeze gedrückt werden und dadurch die Hüften vom Tisch abheben. Danach zurück in die Ausgangsposition.

### Carolas Atmung

Durchdrückgestänge festhalten. Einatmen und die Stange in Richtung Brust ziehen in dem die Ellenbogen weit gebeugt werden.

Stange über Kopfhöhe drücken und die Arme herunterführen und beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition bringen



Joes Atmung



Carolas Atmung



Einatmen und das Trapeze herunterdrücken. Dabei die Hüften mit geradem Rücken vom Tisch abheben.

Rücken ablegen und beim Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition.

Die Stange hochdrücken und den Rumpf vom Tisch abheben und in die Teaser-Position bringen.

Ausatmen und in Ausgangsposition zurückkehren.

## FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 – 10 Wiederholungen

**Federn:** Lange Federn an der mittleren, oberen oder Über-Kopf-Befestigungsposition

**Schlaufen oder Klettverschluss** um die Fußgelenke oder Fußsohlenbögen

### 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 auf dem Trapeze Table mit dem Kopf zur offenen Stirnseite zeigend liegen. Die Klettverschlussbänder sind um die Fußgelenke (mit am Über-Kopf-Bügel befestigten Federn) oder die Schlaufen sind um die Fußsohlen (mit in mittlerer oder oberer Position befestigten Federn) gelegt.

### 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; Eingedreht; mit einem Magic circle oder Ball zwischen den Beinen

### Beinkreisen

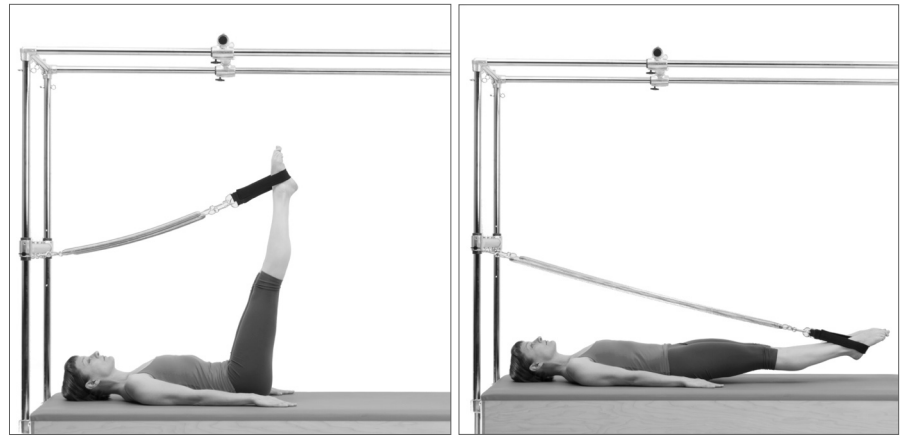
Die mit Klettband oder Schlaufen befestigten Beine in beide Richtungen kreisen und dabei das Becken stabil halten.

Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht

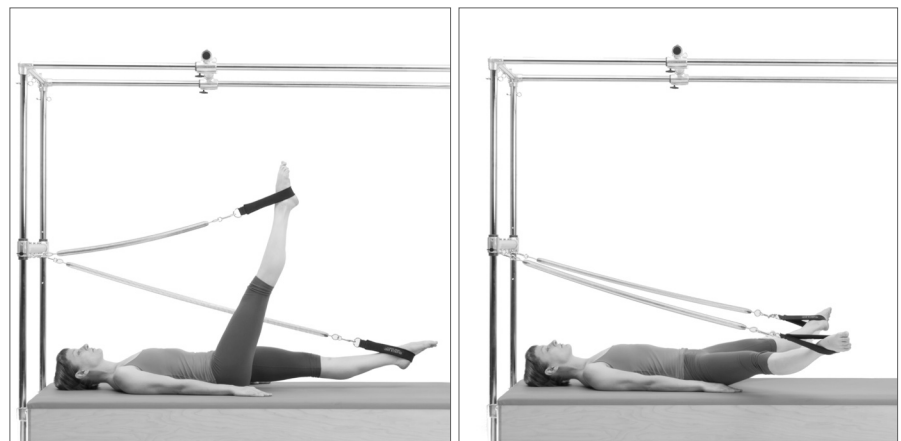
### Beinschere

Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt. Senken Sie nun die Beine in Richtung Tisch, spreizen und schließen Sie die Beine und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.

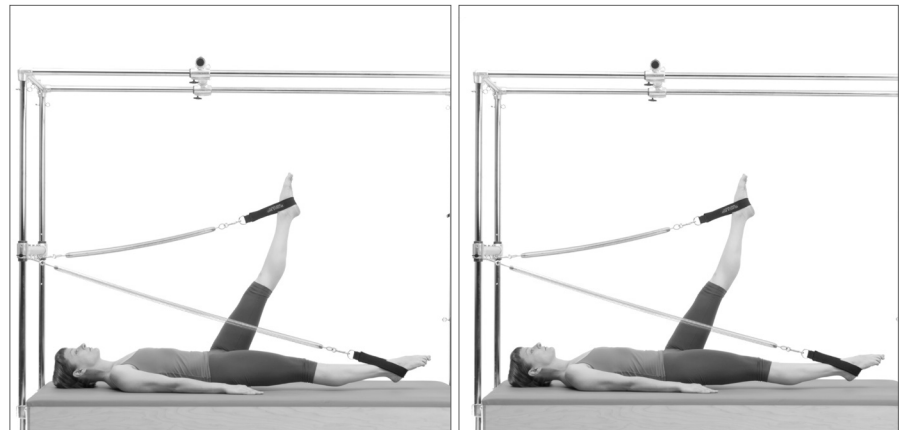
Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht



Beinsenker



Beinkreisen



Gehen (mittlere Federposition),

### Gehen

Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt. Senken Sie nun die Beine abwechselnd in Richtung Tisch und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.

Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht

## SEITENLAGE – ADDUKTOREN PULL-ÜBUNG, STUFE 1 – 3

6 – 10 Wiederholungen

**Federn:** Lange Federn an der mittleren oder der Überkopf- Befestigungsposition

**Schlaufen** um die Fußgelenke oder Fußsohlen

Das untere Bein befindet sich unterhalb des Trapeze Table Riemens

### 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 Kniesehen und der nach außen gerichteten Drehbewegung.

### Vorsicht bei:

einigen Rückenverletzungen, Knieverletzungen und bei labilem Sakroiliakgelenk.

### Ausgangsposition

Legen Sie sich in Seitenlage auf den Trapeze Table. Rücken und hintere Längsseite des Tisches liegen parallel zueinander. Die Beine sind leicht nach vorne gerichtet und das untere Bein liegt genau unter dem Trapeze Table Riemen.

Stützen Sie den Körper durch Festhalten an der senkrechten Stange oder durch Ablegen des Kopfes auf den Arm ab.

Legen Sie Ihr Fußgelenk in die Schlaufe (oder Ihren Fußsohlenbogen, falls die Feder Über-Kopf oder am mittleren Bügel befestigt ist).

### Standardübung

Drücken Sie das obere Bein auf das untere Bein herab während das sich untere dem entgegen bewegt.

Behalten Sie dabei die richtige Seitenlage bei.

**Varianten:** Parallel; Ausgedreht (größere Bewegungsfreiheit); Eingedreht

### Ovale Bewegung

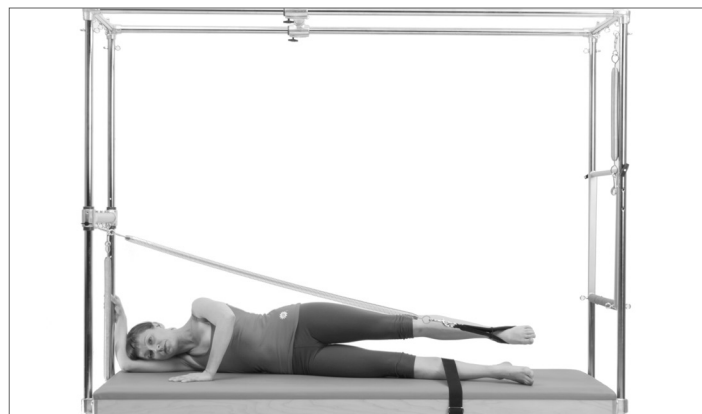
Korrekte Lage beibehalten; Bewegen Sie das obere Bein in kleinen Kreisbewegungen vorwärts und rückwärts.

Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht

### 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; Eingedreht



Zusammenziehen der Adduktoren



Front-Back-Kicks

## FUSS- UND BEINÜBUNGEN, STUFE 1

10 Wiederholungen

**Federn:** 2 lange oder kurze, an der unteren Aluminiumstange befestigten, Federn  
**Sicherheitsriemen** an 1 oder 2 kurzen oben befestigten Federn für die Dorsiflexion

### Schwerpunkt der Übung

Atmung – beim Wegdrücken einatmen, beim Heranziehen ausatmen

Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position

Bein-, Fugelenk- und Fußausrichtung

Beweglichkeit der Wade und der Harmstring-Muskelgruppe

Stärkung der Füße, Fußgelenke und Unterschenkel

### Vorsicht bei:

Rücken- und Knieverletzungen

Lagen und Fußsohlendehnungen

### Ausgangsposition

Legen Sie sich in Rückenlage mit Kopf in Richtung offene Stirnseite auf den Trapeze Table. Die Füße sind am Durchdrückgestänge. Die Federn sind von der unteren Position her mit der Durchdrückstange verbunden.

### Pliés

Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem Hüftknick. Beugen Sie die Knie und die Hüften. Der Mittelfuß ist dabei an der Stange. Beine durchdrücken und wieder zurück in die Ausgangsposition.

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 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



Pliés



Flexion der Fußsohle

## PUSH THROUGH, SITZEND, STUFE 1

### 6 Wiederholungen

**Federn:** 1, von oben mit der Push Through Bar 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

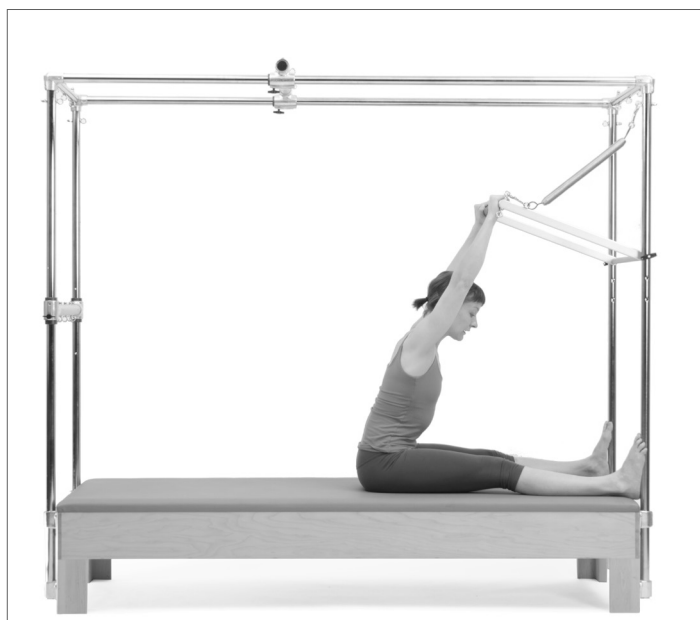
Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Beide Hände umfassen die Durchdrückstange (die Knie können je nach Beweglichkeit eingeknickt oder durchgestreckt sein).

### 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, von oben mit der Durchdrückstange verbundene, kurze Federn**

### 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

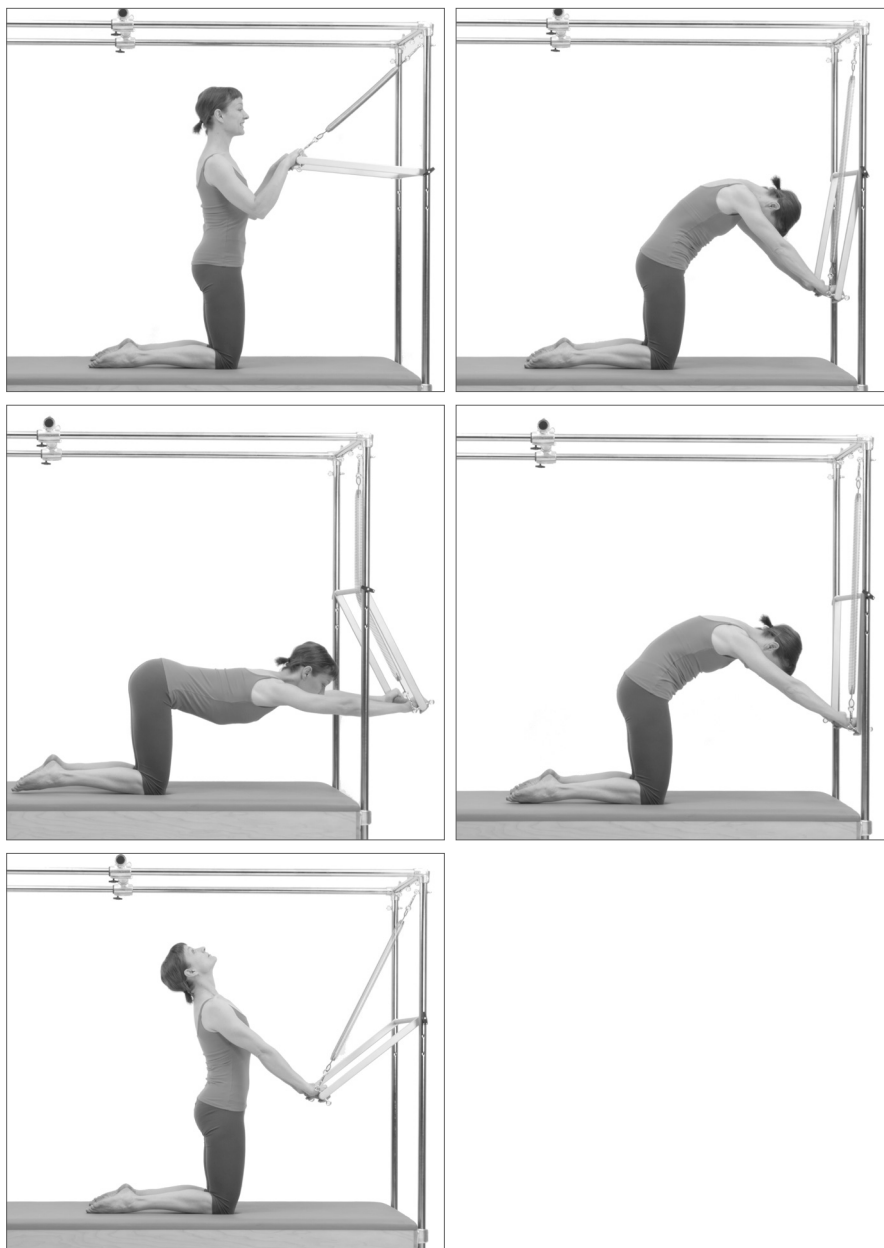
Knien Sie sich auf den Tisch. Die Hände umfassen die nah zum Körper gezogene Durchdrückstange.

### 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, 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, von oben mit der Durchdrückstange verbundene, kurze Federn

### 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)



## SITTICH, STUFE 4

4 – 6 Wiederholungen

**Federn:** 2 mit der Durchdrückstange verbundene kurze Federn, die oben an den äußeren Ösen befestigt werden

### Schwerpunkt der Übung

Atmung - variiert

Beckenstabilität

Stärkung der Kniesehnen und der Gesäßmuskulatur

Eingezogene Bauchmuskulatur

Wirbelsäulengelenke beim Beugen

Bein- und Rumpfausrichtung

### Vorsicht bei:

einigen Rückenproblemen, Halsverletzungen und schwachem Rumpf

### Ausgangsposition

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Tisch. Der Kopf zeigt in Richtung offene Stirnseite des Tisches und die Zehen umklammern die Aluminiumstange.

Beim Herunterziehen der Stange darf sich das Steißbein nicht vom Tisch abheben.

### Standardübung

Beugen Sie die Knie und drücken Sie die Stange heraus, bis die Beine gerade sind. Halten Sie die Stange dabei mit den Zehen oder dem Fußsohlenbogen umklammert.

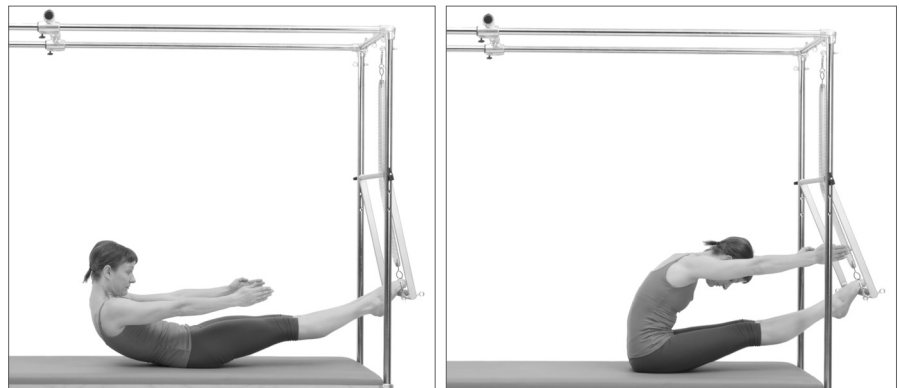
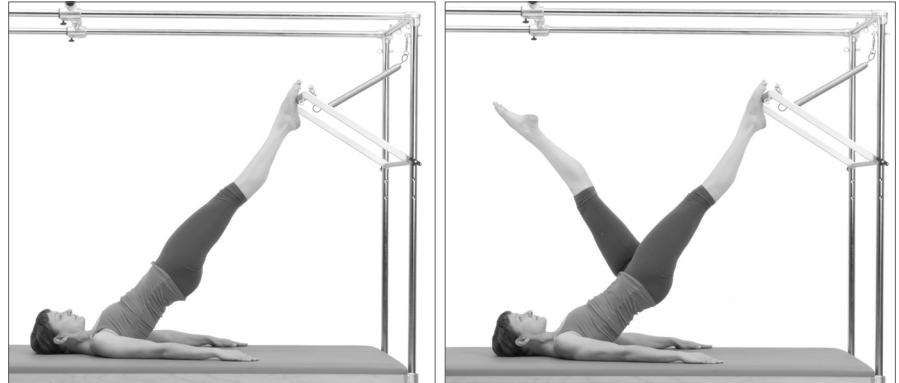
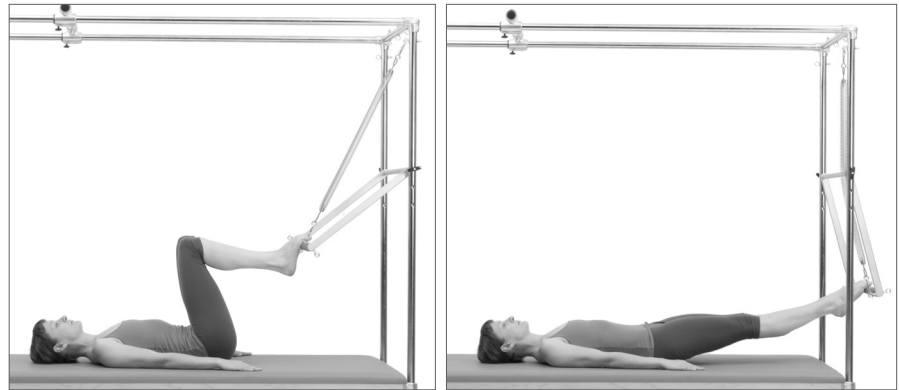
Ziehen Sie die Stange durch Beugung der Knie wieder zurück und drücken Sie diese in Richtung Decke. Dabei heben Sie die Wirbelsäule soweit vom Tisch ab, bis Sie fast eine „Kerze“ gebildet haben.

Heben Sie einen Fuß von der Stange ab und führen Sie ihn unter Beibehaltung der Beckenposition wieder zurück.

Das gleiche nun mit dem anderen Fuß durchführen.

Beugen und strecken Sie die Knie unter Beibehaltung der Rumpfhöhe. Danach Rumpf absenken und wiederholen.

Varianten: Wenn die Beine die Stange herausgedrückt haben und der Rücken wieder auf der Matte liegt, richten Sie sich auf in eine Sitzposition, greifen Sie nach vorne zur Stange und dehnen Sie sich. Danach lehnen Sie sich ganz zurück und beginnen die Übung erneut.







Contact Us  
1-800-PILATES | +1-916-388-2838  
pilates.com | info@pilates.com  
400-344 | 12.28.17