

The Balanced Body Trapeze Table (Cadillac)



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 Trapeze Table contains flammable materials, please keep away from direct heat.

INTRODUCTION

The Balanced Body Trapeze Table (Cadillac) 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 head end of the Trapeze Table holds a hinged wooden or aluminum frame called the Push-through Bar (PTB).

Please see the attached diagram for a listing of the various parts of the Trapeze Table.

FEATURES OF THE TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

1. SPRING ATTACHMENT POINTS

Low: Springs are attached from eyebolts in the wood frame at the PTB end of the table. These springs are used for bottom sprung exercises using the PTB.

Middle: Springs are attached to the vertical slider.

High: Springs are attached to eyebolts in the upper corners of the canopy.

Overhead: Springs are attached to the horizontal slider between the overhead bars.

2. 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.

3. SPRING CODING

The Trapeze Table has two different lengths of springs – long springs and short 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 Bar

Long springs

- » Yellow – Light
- » Purple – Medium

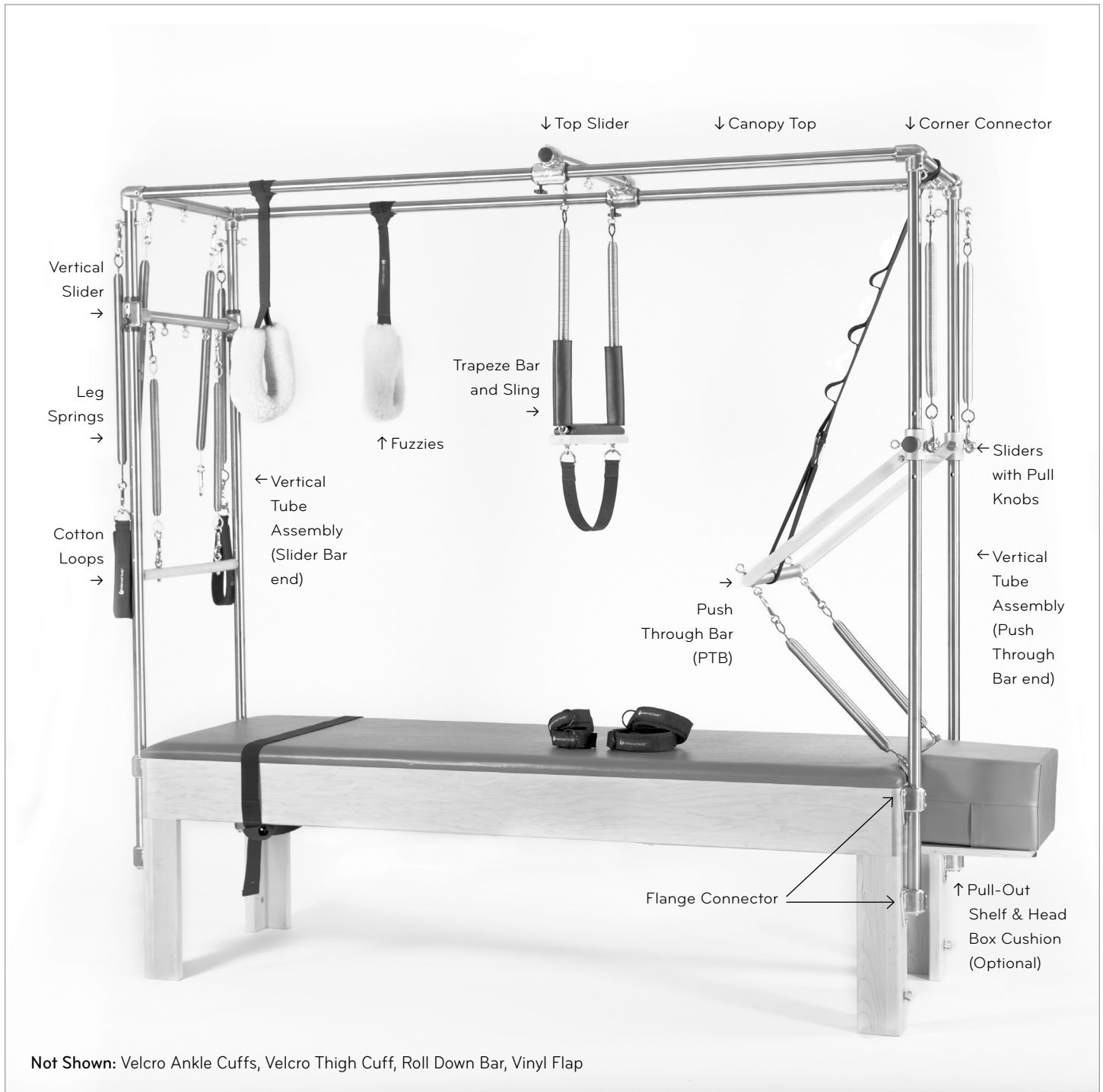
4. SAFETY

It is very important that the instructor is 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.

5. UPHOLSTERY CLEANING AND DISINFECTING.

You can extend the life of your 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 rag.

How to Assemble the Trapeze Table (Cadillac)



PARTS LIST (INCLUDED):

DESCRIPTION	PART NUMBER	QTY.
Ankle Velcro (pair)	101-001	1
Cotton Loop (pair)	101-005	1
Long Web (pair)	101-026	1
Thigh Velcro (pair)	101-020	1
Wool Fuzzy (pair)	101-022	1
Roll down bar	710-010	1
Belly Strap	210-034	1
Red Trapeze Spring	SPR9001	2
Yellow Trapeze Spring	SPR9002	2
Blue Trapeze Spring	SPR9004	2
Long Yellow Trapeze Spring	SPR9006	2
Long Purple Trapeze Spring	SPR9461	2
Black Trapeze Spring (attached to trapeze bar)	SPR9005	2
Safety Strap	210-058	1
Trapeze Bar w/Springs and Sling	950-059	1
Vertical Slider	TRP6002	1
Horizontal Slider	TRP6003	1
1/8" Cotter Pin	216-000	4
3/16" Allen Wrench	GEN9280	1
Push Through Bar for Slider Assembly	707-287	1
Push Through Bar Slider Assembly	N/A	2
Push Through Bar Slider Shoulder Bolt	619-202	2
Push Through Bar Slider 4th Side	TRP0108	1
Button Head Screw with Pin End	619-200	2
21mm x 1/2" wrench	ALL0060	1
7/32" Allen wrench	TOL1358	1

ASSEMBLE THE TRAPEZE CANOPY

1. 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.

2. 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.
3. 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/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.

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 at 1-800-PILATES (1-800-745-2837) or +1 916-388-2828.

ASSEMBLY PODCAST

You can also see the Trapeze Table assembly podcast located on the Instructions & Safety page of our Web site, pilates.com.

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.

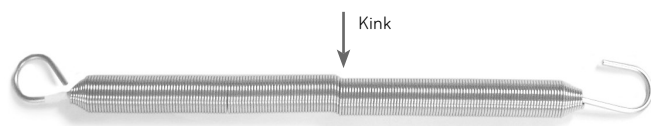


Figure 1

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.

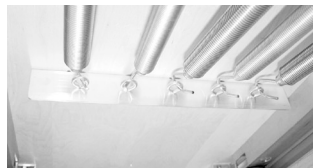


Figure 3: Springs hooked downward

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.

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.

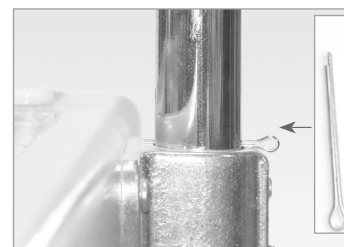


Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

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.

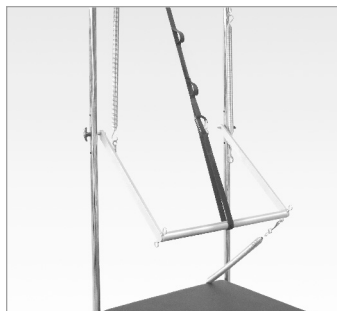


Figure 7: Safety strap holding the push-through bar at 4 o'clock. The strap is secured to the PTB and canopy frame, not the eyebolts.

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).

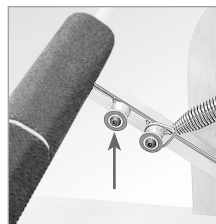


Figure 8: Fiber washer

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			✓	
Reformers				
Clean wheels and tracks		✓		
Inspect springbar hooks/eyebolts				✓
Rotate springs				✓
Inspect ropes/straps				✓
Inspect footbar supports				✓
Inspect One-Step springbars				✓

REPLACEMENT PARTS

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

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

Fax: 916-379-9277

Email: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

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

Trapeze Table (Cadillac) 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

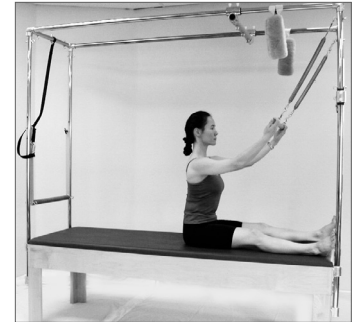
Shoulder and neck problems,
some low back problems,
osteoporosis

Starting position

Sit facing open end of Cadillac, holding on to bar or handles, knees soft, feet on metal bars.

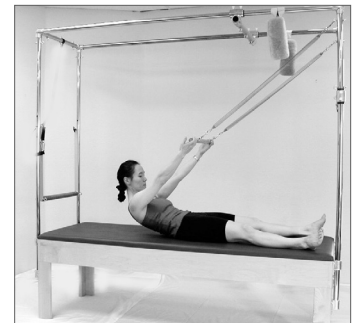
Standard Exercise

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.



Rodar hacia atrás



Walking (muelles en posición superior)



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

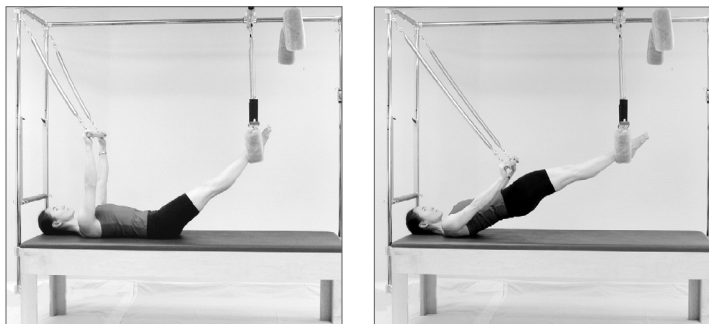
- » Shoulder and neck problems, some low back injuries

Starting position

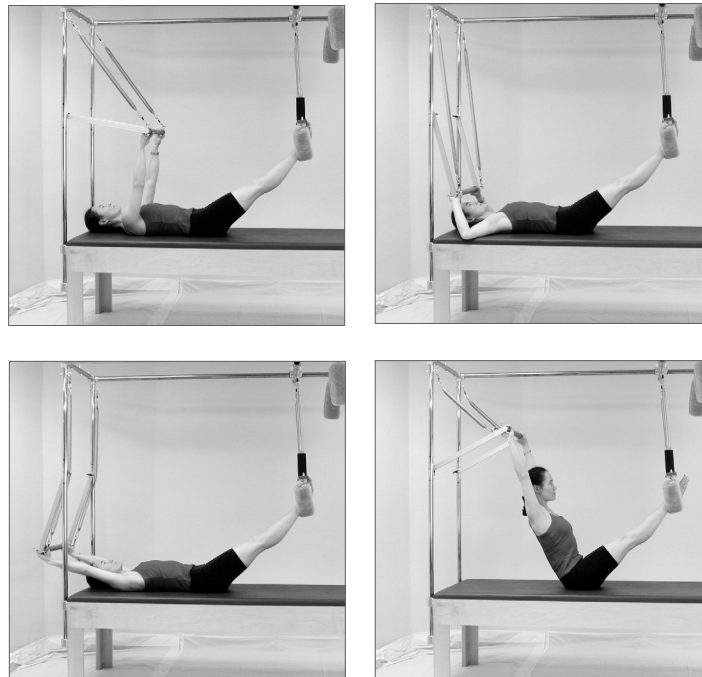
- » Lie supine with head at tower end of Trapeze Table, hands holding Push-through Bar or Roll-down Bar, palms facing down, feet in trapeze, legs slightly turned out. Adjust Trapeze with the horizontal slider to be directly over the knees when lying supine.

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.



Joes Atmung



Caminando (muelles en posición media)

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.

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

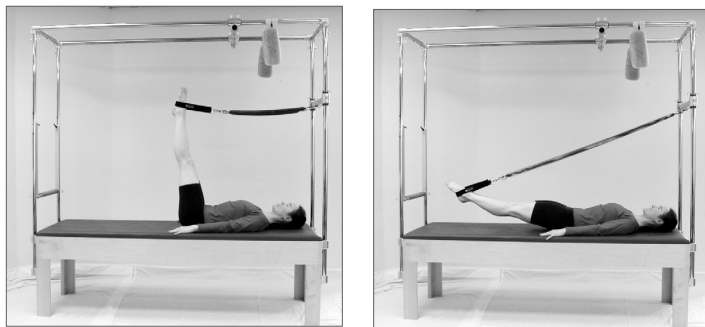
- » Back injuries, some knee injuries and hamstring strains

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

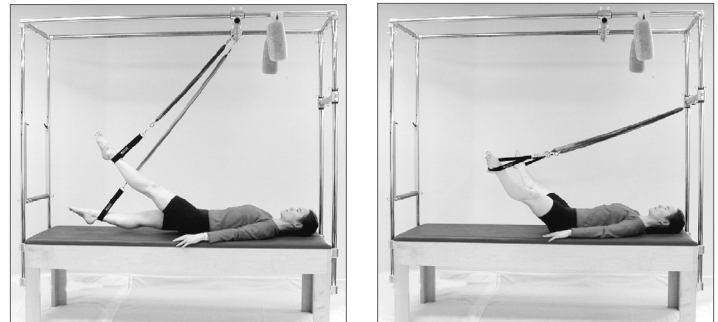
- » Both legs in Velcro straps or loops and inner thighs together, lower legs toward the table and maintain pelvic stability.
- » **Variations:** Parallel, turned-out, turned-in, holding a ball or magic circle between the legs



Leg Lowers

Circles

- » With both legs in the Velcro straps or loops circle the legs in both directions, maintaining pelvic stability.
- » parallel, turned-out, turned-in



Cinghia di sicurezza

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



Connecteurs d'angle

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



Front-Back-Kicks



Adductor Pull

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

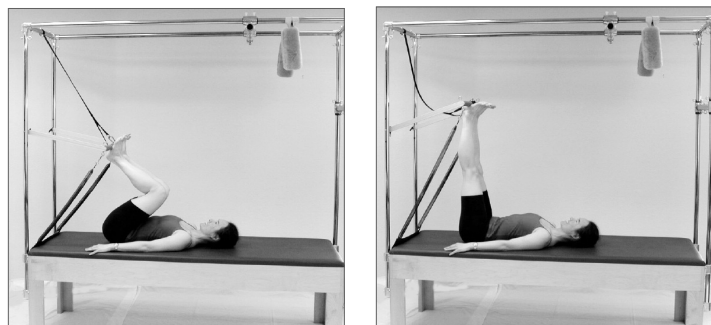
- » Back injuries, knee injuries
- » Plies and Plantarflexion

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



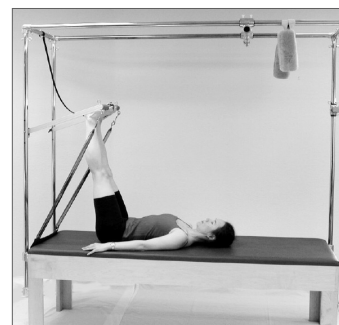
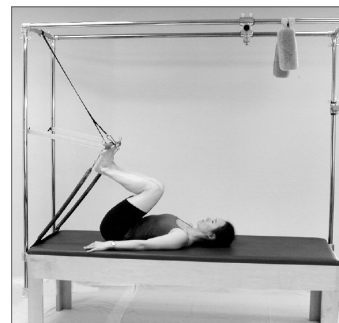
Plies

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



Connecteurs à brides

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

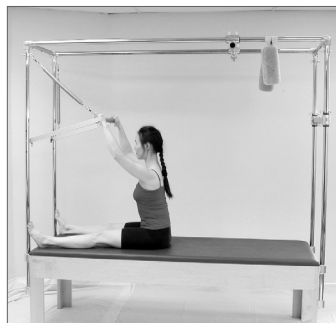
- » Mat – Spine Stretch

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

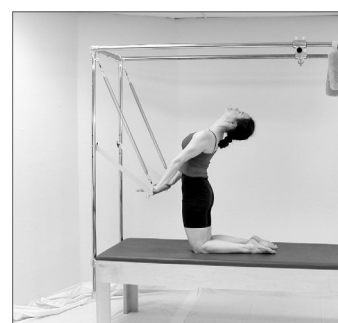
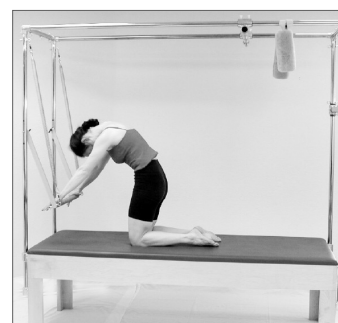
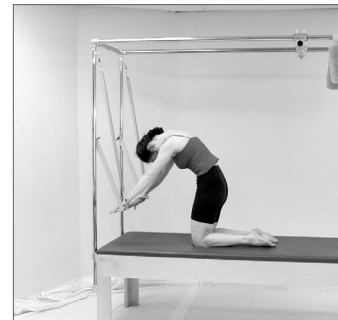
- » Mat – Cat/camel stretch

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

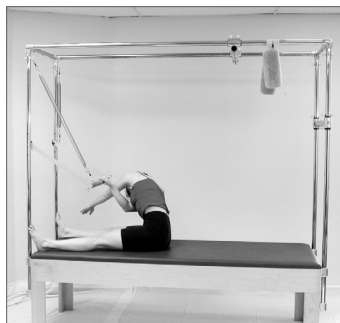
- » Sit on table facing Tower end, with feet against upright bars, right hand pushing up on the Push-through Bar, left hand reaching toward right foot.

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).



SEATED DOUBLE ARMS, LEVEL 1-2

4-10 reps

Springs: 1 - 2 springs from above on Push-through Bar
Dowel or padded stick

Focus

- » Breath – exhale pull, inhale release or inhale pull, exhale release
- » Scapular stability and mobility
- » Shoulders down
- » Abdominal hollowing
- » Balance on sit bones

Precautions

- » Shoulder injuries, modify for tight adductors

Starting Position

- » Straddle table; face Push-through Bar, hands on bar, sit cross-legged inside frame of Push-through Bar. Can also stand on outside of table facing Tower end or inside frame facing away from the table.

Pull downs with stick

- » Hold the dowel or padded stick as wide as possible with palms facing you.
- » Pull bar down, focusing on soft neck and upper shoulders.
- » Return bar to starting position without raising the shoulders.



Push-Through Stange

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.



La Mesa Trapecio (Cadillac) de Balanced Body



IMPORTANTE:

Este manual está dirigido a los profesionales de la salud y acondicionamiento físico, o a personas con experiencia en el uso de este equipo. Si hay preguntas acerca de la función de algún movimiento en particular, por favor consulte con un profesional médico autorizado.

Aviso de seguridad: Advertencia – La Mesa Trapecio contiene materiales inflamables; por favor, manténgala alejada de calor directo.

INTRODUCCIÓN

La Mesa Trapecio (Cadillac) de Balanced Body consiste de una mesa acolchada rodeada de un marco hecho con postes metálicos. Las armellas del marco proveen los puntos de unión para los tensores (muelles). Se pueden unir presillas, manijas o una barra de rodamiento vertical de madera para crear una amplia variedad de ejercicios. La Mesa Trapecio cuenta con dos barras transversales o deslizadores: una entre los postes verticales en un extremo de la mesa (deslizador vertical), y otra entre las barras horizontales (deslizador horizontal). El extremo de la Mesa Trapecio sin el deslizador vertical ("extremo de Torre") sostiene una estructura de madera o aluminio con bisagras llamada la Barra de empuje (Push-through Bar - PTB).

Por favor, vea el diagrama adjunto para obtener una lista de las distintas partes que conforman la Mesa Trapecio.

CARACTERÍSTICAS DE LA MESA TRAPECIO (CADILLAC)

1. PUNTOS DE UNIÓN DE LOS TENSORES

Inferior: Los tensores están unidos por armellas en la estructura de madera en el extremo de Torre de la mesa. Estos resortes por tensores se utilizan para ejercicios con resortes inferiores usando la PTB.

Medio: Los tensores están unidos al deslizador vertical.

Alto: Los tensores están unidos a las armellas en las esquinas superiores del dosel.

Compartimento superior: Los tensores están unidos al deslizador horizontal entre las barras horizontales.

2. TENSORES DE LA MESA TRAPECIO

La Mesa Trapecio cuenta con la más amplia variedad de tensores y un número aún mayor de puntos de posible unión en comparación con cualquier otro equipo para Pilates. Para cada ejercicio se incluyen el peso de los tensores y los puntos de unión sugeridos.

3. CODIFICACIÓN DE LOS TENSORES

La Mesa Trapecio tiene tensores de dos longitudes diferentes – tensores largos y tensores cortos. Cada uno de los tensores de diferente longitud tiene un nivel de resistencia diferente. La codificación de tensores de Balanced Body es la siguiente:

Tensores cortos

- » Amarillo – Ligeros
- » Azul – Medianos
- » Rojo – Pesados
- » Negro – Muy pesados, generalmente se usan en la barra de trapecio

Tensores largos

- » Amarillo – Ligeros
- » Morado – Medianos

4. SEGURIDAD

Es muy importante que el instructor se encuentre presente y observando al cliente cada vez que la barra de empuje esté en uso. La barra de empuje nunca se debe ajustar demasiado bajo que pueda golpear al cliente que esté acostado debajo de ella. Siempre se debe usar la correa de seguridad. Se debe ajustar la correa de seguridad para que el ángulo de la barra de empuje, vista desde el costado, no sea inferior a la posición de las cuatro o las ocho del reloj. Hay tres posiciones de altura para el punto de pivote de la barra de empuje. Si el cliente está posicionado debajo de la barra, eleve el punto de pivote para evitar al cliente.

5. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LA TAPICERÍA

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 y séquela con un trapo.

Cómo armar la Mesa Trapecio (Cadillac)



LISTA DE PARTES CON INSTRUCCIONES DEL TRAPECIO ARME EL DOSEL DEL TRAPECIO

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE PARTE	CANTIDAD
Sujetadores de tobillo con Velcro (par)	101-001	1
Manijas circulares de algodón (par)	101-005	1
Manijas largas (par)	101-026	1
Sujetadores de muslos con Velcro (par)	101-020	1
Sujetadores acolchados (par)	101-022	1
Barra de rodamiento vertical	710-010	1
Correa abdominal	210-034	1
Tensor de trapecio rojo	SPR9001	2
Tensor de trapecio amarillo	SPR9002	2
Tensor de trapecio azul	SPR9004	2
Tensor de trapecio amarillo largo	SPR9006	2
Tensor de trapecio morado largo	SPR9461	2
Tensor de Trapecio Negro (unido a la barra de trapecio)	SPR9005	2
Correa de seguridad	210-058	1
Barra de trapecio con tensores y eslinga	950-059	1
Deslizador vertical	TRP6002	1
Deslizador horizontal	TRP6003	1
Pasador de chaveta de 1/8"	216-000	4
Llave Allen de 3/16"	GEN9280	1
Barra de Empuje para Montaje de Deslizador	707-287	1
Montaje de Deslizador de Barra de Empuje	N/A	2
Perno de Resalto de Deslizador de Barra de Empuje	619-202	2
4o Lado de Deslizador de Barra de Empuje	TRP0108	1
Tornillo de Cabeza de Botón con Extremo de Pasador	619-200	2
Llave de 21 mm x 1/2"	ALL0060	1
Llave Allen de 7/32"	TOL1358	1

1. Con la llave Allen de 3/16" suministrada, afloje los tornillos de fijación en cada uno de los ocho conectores de brida montados en la parte exterior del marco. Retire los dos tubos verticales de la caja y el sistema de barra de empuje deslizante. Instale los tubos de tal manera que los agujeros en los lados de los tubos se encuentren alejados unos de otros. Agarre los deslizadores de la barra de empuje (PTB) y deslícelos sobre los tubos opuestos al extremo con las armellas, usted necesitará tirar de las perillas de los deslizadores hacia afuera para mover los deslizadores hacia arriba de los tubos. Continúe moviendo los deslizadores hacia arriba de los tubos hasta que los pasadores queden bloqueados en el conjunto inferior de los tres agujeros del tubo. Asegúrese de que ambos deslizadores se encuentren bloqueados en los mismos agujeros inferiores. Inserte los pasadores de chaveta suministrados en cada uno de los agujeros de 1/8" cerca de los extremos inferiores del tubo. Levante este conjunto de tubos ensamblados, tenga cuidado con el PTB, puede oscilar, coloque el conjunto montado en las bridas en el extremo de la cabeza de la máquina (el extremo con las solapas de vinilo). Tenga cuidado con los pasadores de chaveta para que no rayen el marco de vinilo o madera.

Los pasadores de chaveta ajustarán automáticamente la altura de la tubería. Inserte los pasadores de chaveta provistos en cada uno de los agujeros de 1/8" cerca de los extremos inferiores de los otros dos tubos verticales. Levante el conjunto ensamblado del tubo con el deslizador vertical y coloque los extremos del tubo en las bridas en el extremo del pie del marco.

2. Ahora instale el dosel sobre los cuatro tubos verticales. Necesitará ayuda para hacerlo. El extremo del marco del dosel, con la correa de seguridad negra, debe ir sobre la barra de empuje. Asegúrese de que las cuatro conexiones de las esquinas estén instaladas de manera segura sobre los tubos.

3. Usando la llave Allen de 3/16", apriete los tornillos de fijación en las conexiones de las esquinas y en las bridas alrededor del marco. 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 hacer esto tire de las perillas de los deslizadores hacia afuera y comience a deslizar el PTB hacia arriba o hacia abajo. Este sistema debería moverse fácilmente 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 postes verticales, gire los tubos según sea necesario hasta que los deslizadores se muevan libremente. Asegúrese de volver a apretar todos los tornillos de fijación. Retire los pasadores de chaveta de los tubos y guárdelos para su futuro uso.

INSTALACIÓN/RETIRO DEL 4O LADO DE LA BARRA DE EMPUJE

Usando la llave Allen de 7/32" suministrada y los tornillos con cabeza de botón con los extremos de pasador, mueva el PTB a una posición de 45 grados. Alinee la abertura del 4o lado con los agujeros roscados en el PTB. Enrosque un tornillo en el lado del PTB, el extremo del pasador del tornillo entrará en el 4º lado. Repita para el otro lado. Apriete ambos tornillos con la llave allen. Invierta estas instrucciones para retirar el 4to lado. Guarde los tornillos con cabeza de botón en caso de que sean más tarde necesarios.

CÓMO AJUSTAR SU BARRA DE EMPUJE DESLIZANTE

Coloque sus manos en el exterior de cada deslizador. Coloque sus dedos medios y/o anulares debajo de la base plateada de la perilla; justo donde se enrosca el cuerpo negro de la perilla. Coloque su dedo índice y pulgar alrededor de la perilla misma. Tire de cada una de las perillas hacia afuera, lejos de los tubos verticales, hasta que se detengan. Usando la misma fuerza en cada brazo, mueva el deslizador hacia arriba o hacia abajo a cada nueva ubicación. Una vez que esté cerca de una nueva ubicación, disminuya ligeramente la tracción hacia afuera de las perillas. Los pasadores caerán automáticamente en la siguiente posición cuando estén alineados.

MANTENIMIENTO SEMANAL

Inspeccione los tensores para buscar posibles separaciones, y reemplácelos si es necesario. Revise los broches en los tensores y asegúrese de que los elementos de retracción funcionan correctamente. Reemplácelos si están desgastados o no operan libremente. Asegúrese que no hayan abolladuras en el interior de los ganchos.

Revise el nivel de ajuste de todas las tuercas, armellas y tornillos de fijación. Ajuste o reemplace según sea necesario.

Se recomienda verificar que los pasadores en las perillas del émbolo sobresalgan y se bloqueen en los tubos verticales. Primero tire de ambas perillas y comience a mover los deslizadores a una posición diferente. Suelte las perillas antes del siguiente agujero y continúe deslizando el sistema. Una vez que se encuentre sobre un agujero, el pasador de la perilla caerá dentro de la abertura. Una vez que cada deslizador se encuentre en una nueva posición, aplique una fuerza descendente en el PTB directamente hacia abajo. Los pasadores de los deslizadores no deberán salir de los agujeros. Si los pasadores no permanecen en los agujeros del tubo, los tiradores deben ser reemplazados; llame a Balanced Body para obtener las piezas de repuesto.

ADVERTENCIA: Esta máquina es potencialmente peligrosa y Balanced Body Inc. no asume ninguna responsabilidad por su uso o mal uso. Si usted no está plenamente consciente de los problemas de seguridad y el uso de esta máquina, no la use. Úsela solamente bajo la supervisión de un instructor calificado.

¿TIENE PREGUNTAS?

Llame a Balanced Body al 1-800-PILATES (1-800-745-2837) o al 916-388-2828.

PODCAST (MENSAJE AUDIOVISUAL) CON INSTRUCCIONES DE ARMADO

También puede ver el podcast de armado de la Mesa Trapecio que se encuentra en la página de Preguntas frecuentes y Seguridad (FAQ & Safety) de nuestro sitio web, pilates.com

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

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

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

TODO EL EQUIPO

Tensores

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.

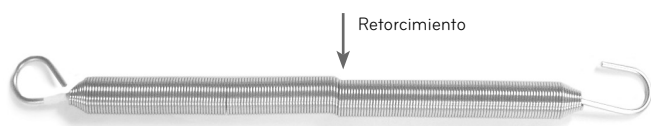


Figura 1

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

Apreté 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.

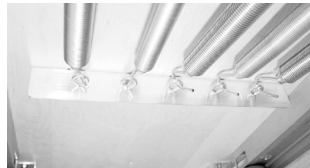


Figura 3: Tensores enganchados hacia abajo

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.

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.

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



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.



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.

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).

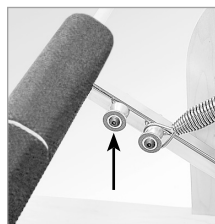


Figura 8: Arandela de fibra

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	Dia.	Sem.	Men.	Trim.
Los tensores no tienen aberturas ni deformaciones		✓	✓	
Los broches no están desgastados			✓	
Las tuercas y pernos están ajustados			✓	
Reformadores				
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.

Ejercicios para la Mesa Trapecio (Cadillac)

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

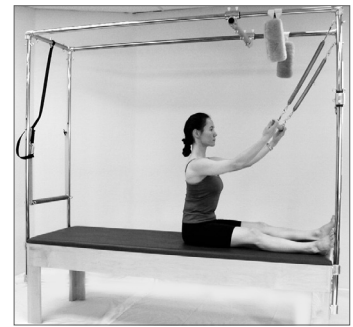
- » Respiración – exhalar al rodar hacia abajo, inhalar arriba, exhalar al rodar hacia arriba
- » Equilibrio entre los extensores abdominales y lumbares
- » Cuello y hombros flojos
- » Mantener la curva C
- » Flexores de la columna flojos

Precauciones

Problemas de hombros y cuello, algunos problemas lumbares, osteoporosis

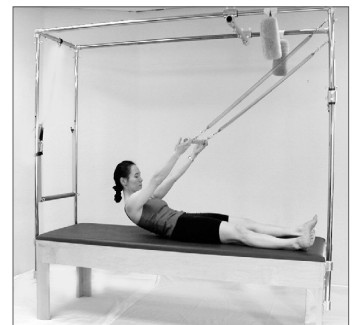
Posición inicial

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

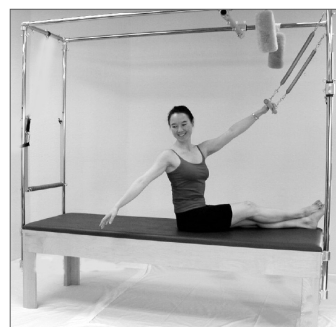


Variaciones oblicuas

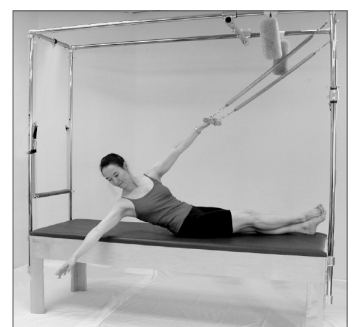
- » Barra de madera (Ski acuático)
- » Sentarse en diagonal sobre la mesa, colocar el pie izquierdo contra el tubo, cruzar el pie derecho sobre el tobillo, colocar la mano izquierda sobre la barra y extender el brazo derecho a la vez que rota el torso hacia la derecha.
- » Girar hacia abajo manteniendo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



Rodar hacia atrás



Ski acuático



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

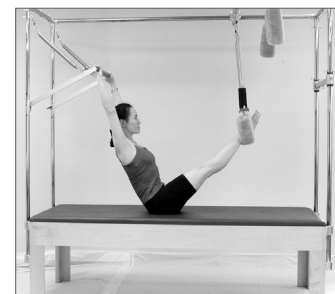
Sosteniendo la Barra para rodar hacia abajo, presionar la barra hacia abajo en dirección a las caderas a medida que las piernas presionan hacia abajo en el trapecio y el torso y las caderas se levantan de la mesa; regresar a la posición inicial.

Respiración de Carola

- » Sustener 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

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



Bajar la pierna



Aros



Caminando (muelles en posición media)



Walking (muelles en posición superior)

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.
- » Sustener 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.

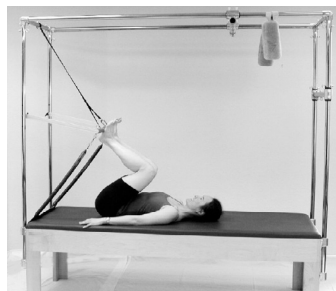
- » Variaciones de la posición de los pies: Talones, Dedos de los pies
- » **Variaciones de piernas:** Paralelas, giradas hacia afuera, pies en V, 2aposición amplia, una sola pierna

Pliegue /Releve

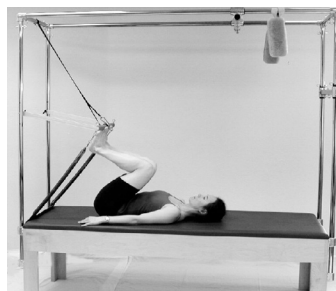
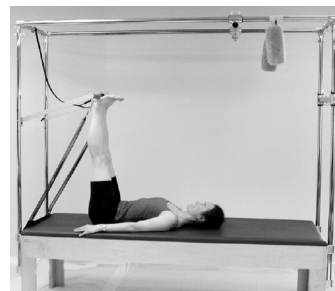
- » Recostarse en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, caderas flexionadas, rodillas dobladas, metatarsos o dedos de los pies sobre la barra.
- » Empujar la barra hacia arriba en dirección al techo, estirando la rodilla, realizando una flexión plantar 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
- » Ahuecamiento y levantamiento abdominal
- » Coordinación de la respiración con la movilidad de la columna

Precauciones

Algunas lesiones de espalda, lesiones de hombro

Requisitos previos

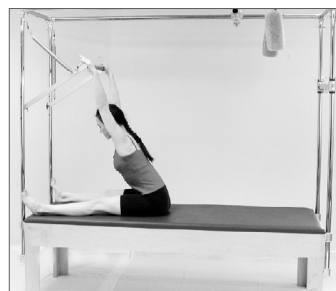
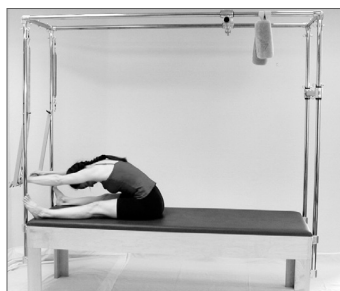
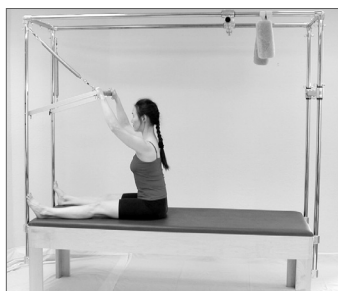
Estiramiento de la columna en la colchoneta

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 desahuecando 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

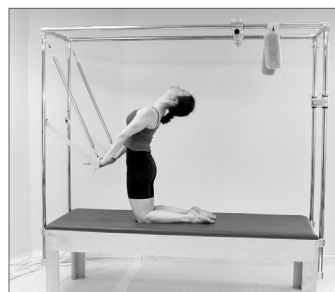
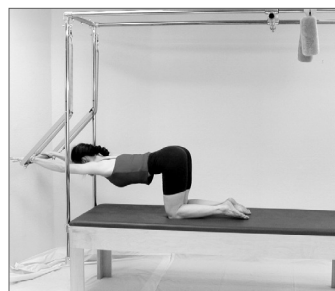
Estiramiento del gato/camello en la colchoneta

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).



DOS BRAZOS, SENTADO, NIVEL 1-2

4-10 repeticiones

Muelles: 1-2 muelles desde arriba en la Barra de Empuje
Espiga o palo acolchado

Foco

- » Respiración – exhalar al tirar, inhalar al aflojar o inhalar al tirar, exhalar al aflojar
- » Estabilidad y movilidad escapular
- » Hombros abajo
- » Ahuecamiento abdominal
- » Equilibrio sobre los isquiones

Precauciones

Lesiones de hombro, modificarlo en caso de aductores apretados

Posición inicial

Montarse sobre la mesa, frente a la Barra de Empuje, manos sobre la barra, sentarse con las piernas cruzadas dentro del marco de la Barra de Empuje. También se puede realizar de pie sobre la parte exterior de la mesa frente al extremo de la Torre o dentro del marco alejado de la mesa.

Empujes con el palo

- » Sustener la espiga o el palo acolchado lo más abiertos posible, con las palmas mirando hacia usted.
- » Empujar la barra hacia abajo, concentrándose en mantener el cuello blando y la parte superior de los hombros.
- » Regresar la barra a la posición inicial sin levantar los hombros.



Empujes con el palo



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
- » Ahuecamiento abdominal
- » Articulación de la espalda en flexión
- » Alineación de las piernas y el torso

Precauciones

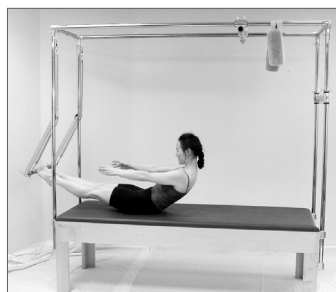
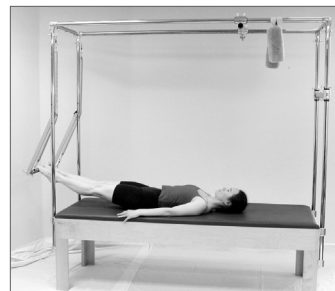
Algunos problemas de espalda, lesiones de cuello y torsos débiles

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.



Trapeze Table Balanced Body (Cadillac)



IMPORTANTE:

Il presente manuale è destinato a operatori sanitari e istruttori di fitness, o a persone esperte nell'uso dell'attrezzo. In caso di dubbi riguardo alla correttezza di un particolare movimento, si consiglia di consultare un professionista qualificato del settore medico.

Nota sulla sicurezza: Avvertenza – il Trapeze Table contiene materiali infiammabili, tenere lontano da fonti dirette di calore.

INTRODUZIONE

Il Trapeze Table Balanced Body (Cadillac) si compone di un tavolo imbottito circondato da una struttura di tubi metallici. Alla struttura sono fissati dei bulloni ad occhiello che servono da punti di aggancio delle molle. Alle molle possono essere agganciate asole, impugnature o una barra di legno Roll-down che consentono di eseguire un'ampia varietà di esercizi. Il Trapeze Table è dotato di due barre mobili trasversali o "sliders": una posta tra i pali verticali ad una estremità del Table (slider verticale), l'altra tra le barre superiori (slider orizzontale). All'estremità del Trapeze Table opposta allo slider verticale ("Tower") è applicata una struttura in legno o alluminio chiamata barra push-through (PTB).

Vedere il disegno allegato con la lista dei vari componenti del Trapeze Table.

CARATTERISTICHE DEL TRAPEZE TABLE (CADILLAC)

1. PUNTI DI ATTACCO DELLE MOLLE

Basso: le molle sono applicate tramite i bulloni ad occhiello della struttura in corrispondenza del lato Tower del tavolo. Queste molle servono per eseguire esercizi con la PTB con le molle agganciate in basso.

Medio: le molle sono applicate allo slider verticale.

Alto: le molle sono applicate ai bulloni ad occhiello negli angoli superiori della struttura aerea.

Superiore: le molle sono applicate allo slider orizzontale tra le barre superiori.

2. MOLLE DEL TRAPEZE TABLE

Il Trapeze Table ha la più ampia varietà di molle e il più alto numero di possibili punti di aggancio di qualsiasi attrezzo per Pilates. Per ciascun esercizio sono indicati i pesi delle molle e i punti di aggancio consigliati.

3. CODICI MOLLE

Il Trapeze Table ha molle di due diverse lunghezze: molle lunghe e molle corte. Per ogni lunghezza la molla offre resistenze diverse. Il codice molle standard di Balanced Body è il seguente:

Molle corte

- » Gialla – leggera
- » Blu – media
- » Rossa – elevata
- » Nera – molto elevata, di solito utilizzata sulla barra del Trapeze

Molle lunghe

- » Gialla – leggera
- » Viola – media

4. SICUREZZA

È molto importante che l'istruttore sia presente e assista il cliente ogni qualvolta viene utilizzata la barra push-through. Quest'ultima non deve mai essere regolata in posizione tale che possa colpire il cliente sdraiato sotto di essa. È importante utilizzare sempre la cinghia di sicurezza, che deve essere regolata in modo tale che l'angolo della barra push-through, vista lateralmente, non sia minore di quello creato dalla lancetta dell'orologio quando indica le quattro o le otto. Il fulcro della barra push-through può essere regolato a tre diverse altezze. Se il cliente si trova sotto la barra, alzare il fulcro in modo che la barra non lo tocchi.

5. PULIZIA E DISINFEZIONE DELL'IMBOTTITURA

Per assicurare una più lunga durata dell'imbottitura, si consiglia di conservarla pulita da sporco, grasso e sudore. Dopo ogni utilizzo, pulire l'imbottitura con acqua e sapone neutro. Ripassare quindi con un panno e acqua pulita e asciugare con un panno asciutto.

Come assemblare il Trapeze Table (Cadillac)



PARTI ISTRUZIONI TRAP

DESCRIZIONE	NUMERO PARTE	QT.À
Velcro caviglia (coppia)	101-001	1
Asola in cotone (coppia)	101-005	1
Web lungo (coppia)	101-026	1
Velcro coscia (coppia)	101-020	1
Fuzzy in lana (coppia)	101-022	1
Barra Roll down	710-010	1
Cinghia addominale	210-034	1
Molla rossa Trapeze	SPR9001	2
Molla gialla Trapeze	SPR9002	2
Molla blu Trapeze	SPR9004	2
Molla lunga gialla Trapeze	SPR9006	2
Molla lunga viola Trapeze	SPR9461	2
Molla Trapeze Nera (attaccata alla barra trapeze)	SPR9005	2
Cinghia di sicurezza	210-058	1
Barra Trap con molle e Sling	950-059	1
Slider verticale	TRP6002	1
Slider orizzontale	TRP6003	1
Coppiglia da 1/8 "	216-000	4
Chiave a Brugola da 3/16 "	GEN9280	1
Barra Push Thru per il Complesso Cursore	707-287	1
Barra Push Thru Complesso Cursore	N/A	2
Bullone con Spalla Barra Push Thru	619-202	2
4° lato del Cursore Barra Push Thru	TRP0108	1
Vite a Testa Tonda con Estremità a Punta	619-200	2
Chiave da 21mm x 1/2 "	ALL0060	1
Chiave a Brugola da 7/32 "	TOL1358	1

ASSEMBLAGGIO DELLA STRUTTURA AEREA
CON TRAPEZE

1. Usando la chiave a brugola da 3/16 "in dotazione, 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 della barra push thru scorrevole. Mettere i tubi a terra in modo che i fori sui lati dei tubi siano rivolti l'uno verso l'altro. Prendere i cursori del barra push thru (PTB) e farli scorrere sopra i tubi verso l'estremità opposta con bulloni ad occhiello; dovrete tirare le manopole dei cursori per spostare i cursori sui tubi. Continuare a spostare i cursori sui tubi finché i perni si bloccino nel set inferiore di tre fori nel tubo. Assicurarsi che entrambi i cursori siano bloccati negli stessi fori inferiori. Inserire le coppiglie in dotazione in ogni foro da 1/8 " vicino alle estremità inferiori del tubo. Raccogliere questo set di tubi assemblato, fare attenzione alla PTB, può oscillare; posizionare il gruppo nelle flange all'estremità iniziale della macchina (l'estremità con le alette in vinile). Fare attenzione alle coppiglie in modo che non graffino il telaio in vinile o in legno.

Le coppiglie regoleranno automaticamente l'altezza del tubo. Inserire le coppiglie in dotazione in ciascuno dei fori da 1/8 " vicino alle estremità inferiori degli altri due tubi verticali. Sollevare il gruppo del tubo con il cursore verticale e posizionare le estremità del tubo nelle flange all'estremità del telaio.

2. Collocare ora la struttura aerea sui quattro tubi verticali. Per questa operazione è necessario l'aiuto di un'altra persona. Il lato della struttura aerea con la cinghia nera di sicurezza va sopra la barra push-through. Assicurarsi che i quattro angolari siano bene inseriti nei tubi.

3. Utilizzando la chiave a brugola da 3/16 ", stringere le viti nei raccordi angolari e nelle flange attorno al telaio Dopo aver serrato tutte le viti di fissaggio in tutti gli angoli, verificare il movimento della barra push thru scorrevole. Onde farlo, tirare le manopole dei cursori e iniziare a far scorrere la PTB verso l'alto o verso il basso. Questo sistema deve spostarsi facilmente e non attaccarsi quando viene applicata una pressione uniforme su ciascun lato. Se i cursori si attaccano quando si sposta la posizione, allentare semplicemente le viti di arresto che fissano i poli verticali, ruotare i tubi come necessario finché i cursori si muovano liberamente. Assicurarsi di serrare nuovamente tutte le viti di arresto, rimuovere le coppiglie dai tubi e conservarle per un uso futuro

INSTALLAZIONE/RIMOZIONE DELLA BARRA PUSH THRU 4° LATO

Usando la chiave a brugola da 7/32 " in dotazione e le viti con testa tonda con estremità a punta, spostare la PTB in una posizione di 45 gradi. Allineare la 4a apertura laterale con i fori filettati nella PTB. Infilare una vite nel lato della PTB, l'estremità a punta della vite entrerà all'interno del 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 per un uso futuro.

COME REGOLARE LA BARRA OUSH TTHRU SCORREVOLE

Mettere le mani all'esterno di ciascun cursore. Posizionare le dita medie e/o anulari sotto la base argentata della manopola; proprio dove entra il corpo nero della manopola. Posizionare l'indice e il pollice attorno alla manopola stessa. Tirare ogni manopola verso l'esterno, lontano dai tubi verticali, finché non si fermano. Usando la stessa forza su ciascun braccio, spostare il cursore verso l'alto o verso il basso in ogni nuova posizione. Una volta vicino a una nuova posizione, rilasciare leggermente la trazione verso l'esterno delle manopole. I perni cadranno automaticamente nella posizione successiva quando saranno allineati.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Controllare eventuali separazioni delle molle e sostituire se necessario. Ispezionare i moschettoni delle molle e controllare che le leve dei moschettoni funzionino correttamente. Sostituirli se usurati o se non funzionano liberamente. Controllare che non vi siano ammaccature all'interno dei ganci.

Controllare che i dadi, i bulloni ad occhiello e le viti di arresto siano ben stretti. Stringere o sostituire se necessario.

Si raccomanda di verificare che i perni nelle manopole dello stantuffo si sporgano e si blocchino nei tubi verticali. Prima estrarre entrambe le manopole e iniziare a spostare i cursori in una posizione diversa. Rilasciare le manopole prima del foro successivo e continuare a far scorrere il sistema. Una volta sopra un foro, il perno della manopola cadrà nell'apertura. Una volta che ogni cursore si trova in una nuova posizione, applicare una forza verso il basso sulla PTB direttamente verso il basso. I perni dei cursori non devono uscire dai fori. Se i perni non rimangono nei fori del tubo, è necessario sostituire le manopole di trazione; chiamare Balanced Body per i pezzi di ricambio.

AVVERTENZA: questa macchina può essere pericolosa, e Balanced Body Inc. declina ogni responsabilità per il suo uso o in caso di uso improprio. Se non si è completamente a conoscenza dei problemi di sicurezza e dell'uso della macchina, ne sconsigliamo l'uso. Utilizzare solo sotto la supervisione di un istruttore qualificato.

DOMANDE?

Chiamare Balanced Body al numero 1-800-PILATES (1-800-745-2837) o 916-388-2828.

PODCAST PER L' ASSEMBLAGGIO

È possibile consultare il podcast per l'assemblaggio del Trapeze Table alla pagina FAQ & Safety del nostro sito Web pilates.com.

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

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

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

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.

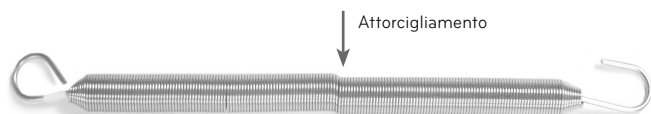


Figura 1

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.

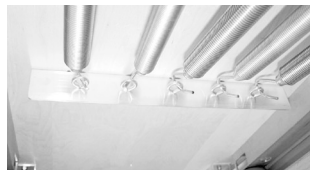


Figura 3: Molle agganciate verso il basso

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.

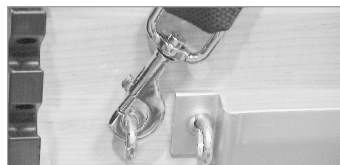


Figura 4: Fascia per piede sotto tensione

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).

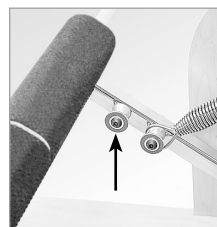


Figura 8: Rondella in fibra

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.**

Si consiglia di controllare che i perni dei pomelli pistoncino sporgano e siano bloccati nei tubi verticali. Prima tirare verso l'esterno entrambi i pomelli e iniziare a spostare i cursori in una posizione diversa.

Rilasciare i pomelli prima del foro successive 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. Quando ciascun cursore sarà nella nuova posizione, spingere direttamente 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.

REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

Suggeriamo di tenere un registro di manutenzione per ciascun attrezzo. Tale registro deve riportare:

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

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

Tutta l'attrezzatura	Gior.	Sett.	Mese	Trim.
Controllare che le molle non presentino allargamenti e difetti		✓	✓	
Controllare che le chiusure a scatto non siano usurate			✓	
Controllare che dadi e bulloni siano ben stretti			✓	
Reformer				
Pulire ruote e guide		✓		
Controllare i ganci e i bulloni a occhio della barra delle molle				✓
Ruotare le molle				✓
Controllare corde e cinghie				✓
Controllare i supporti della barra poggiapiedi				✓
Controllare le barre delle molle One-Step				✓

PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare le parti di ricambio, o per eventuali domande, si prega chiamare:

U.S.A. e Canada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)
 Regno Unito: 0800 014 8207
 Altri paesi: +1 916-388-2838

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

PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare la nostra raccolta di video su montaggio e manutenzione su www.pilates.com/podcasts. **PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE**

Consultare la nostra raccolta di video su montaggio e manutenzione su www.pilates.com/podcasts.

Esercizi Per La Tavola Trapeze (Cadillac)

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

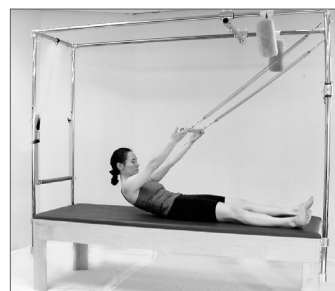
Seduti rivolti verso la parte aperta del Cadillac, tenendo in mano la barra o le impugnature, ginocchia non rigide, piedi sulle barre metalliche.

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 aprendolo mentre si ruota il torso a destra.
- » Sollevarsi e abbassarsi mantenendo la posizione ruotata, quindi scambiare lato.



Flessioni indietro



Sci acquatico

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

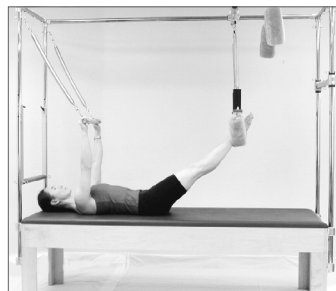
Distesi in posizione supina con la testa verso l'estremità Tower della tavola Trapeze, mani sulla barra passante o sulla barra a discesa, palmi verso il basso, piedi sull'attrezzo, gambe ruotate leggermente all'infuori. Regolare il Trapeze in modo che la slitta orizzontale sia direttamente sopra le ginocchia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

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



Abbassamenti gambe



Movimenti in cerchio



Camminare (molle in posizione alta)



Camminare (molle in posizione sospesa)

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

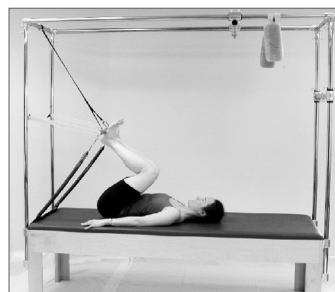
- » Distesi supini con la barra passante in linea con la piega anteriore dell'anca, flettere le ginocchia, flettere le anche, con i metatarsi o i calcagni sulla barra, e distendere le gambe e ritornare in posizione.
- » Variazioni della posizione dei piedi: Calcagni, dita dei piedi
- » Variazioni per le gambe: parallele, ruotate all'infuori, piedi a V, 2° posizione larga, una sola gamba

Piegamento/Releve

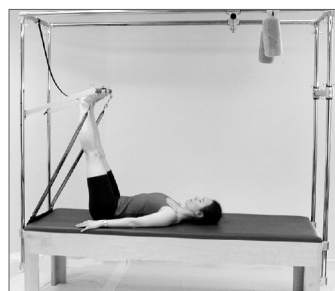
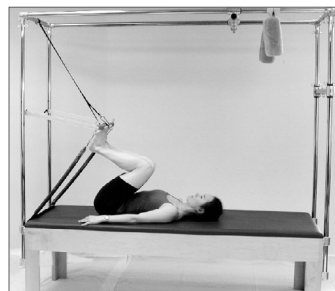
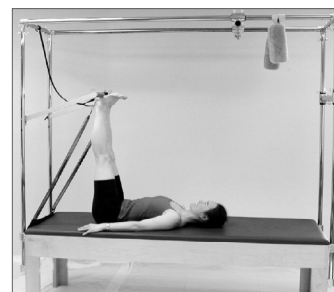
- » Distesi in posizione supina con la barra passante allineata con la piega anteriore dell'anca, anche in flessione, ginocchia piegate, metatarsi o dita dei piedi sulla barra.
- » Spingere la barra in alto verso il soffitto distendendo le ginocchia, eseguire la flessione plantare della caviglia, la 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

Molle: 1 molla dal disopra della barra passante

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

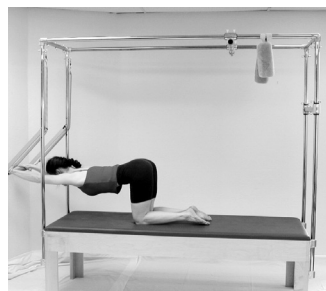
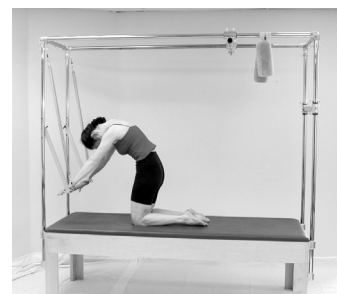
Stiramento gatto/cammello al mat

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

Molle: 2 molle dal disopra della barra passante

Concentrazione

- » Respirazione: espirare durante lo stiramento, inspirare durante il movimento circolare all'infuori, espirare in estensione, inspirare durante il movimento circolare di ritorno
- » Flessibilità della colonna vertebrale durante la rotazione
- » Stabilità/mobilità scapolare
- » Depressione e sollevamento addominali
- » Coordinazione della respirazione con il movimento completo della spina dorsale

Precauzioni

Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle spalle

Presupposti

Sega al mat

Posizione iniziale

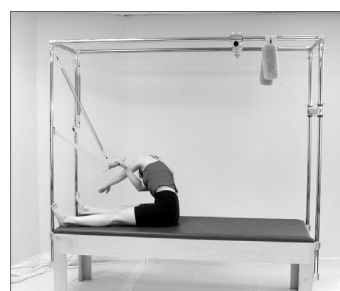
Seduti sulla tavola rivolti verso l'estremità Tower (torre), con i piedi contro le barre verticali, la mano destra che spinge in su sulla barra passante, la mano sinistra che si estende verso il piede destro.

Esercizio standard

Estendere con movimento arcuato la mano sinistra verso il piede destro e continuare il movimento circolare del braccio all'infuori in cerchio, lasciando che il torso si sposti indietro mantenendo il sollevamento addominale e l'integrità del torso finché la mano sinistra non sia arrivata sopra il braccio destro verso il piede destro.

Inversione del cerchio

Eseguire quattro ripetizioni usando entrambe le braccia, mantenere la tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino) ancorata per ottenere stabilità pelvica (oppure alzare leggermente una parte per aumentare lo stiramento).



DUE BRACCIA DA SEDUTI, LIVELLO 1-2

4 - 10 RIPETIZIONI

MOLLE: 1 - 2 MOLLE DAL DISOPRA DELLA BARRA PASSANTE

PERNO O ASTA IMBOTTITA

Concentrazione

- » Respirazione: espirazione in trazione, espirazione in rilascio o viceversa
- » Stabilità e mobilità scapolare
- » Spalle in giù
- » Depressione addominali
- » Bilanciamento sulla tuberosità ischiatica (parte posteriore del bacino)

Precauzioni

Lesioni alle spalle, modificare in caso di adduttori rigidi

Posizione iniziale

A cavallo della tavola, rivolti verso la barra passante, mani sulla barra, seduti a gambe incrociate all'interno del telaio della barra passante. È anche possibile stare in piedi fuori della tavola rivolti verso l'estremità Tower o dentro il telaio rivolti in direzione opposta alla tavola.



Tirare giù con l'asta

Tirare giù con l'asta

- » Tenere il perno o asta imbottita il più largo possibile con i palmi rivolti verso di sé.
- » Tirare in giù, facendo attenzione a non irrigidire il collo e la parte superiore delle spalle.
- » Riportare la barra alla posizione iniziale senza sollevare le spalle.



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

- » Piegarle 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.
- » Piegarle 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.

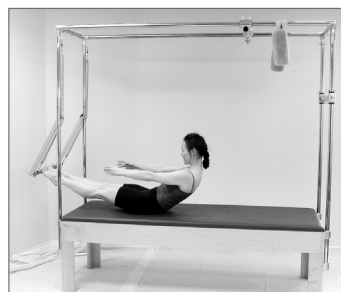
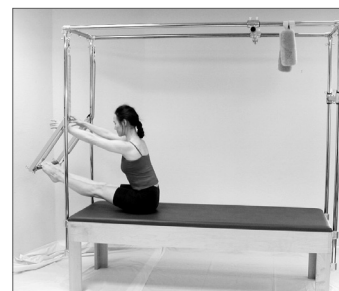
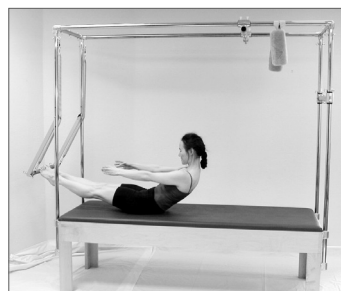
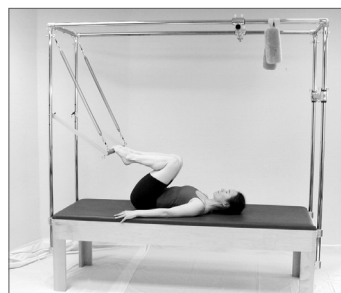


Table Trapèze de Balanced Body (Cadillac)



LIRE AVEC ATTENTION:

Ce manuel est destiné aux professionnels du monde médical et de la culture physique ou aux personnes ayant l'habitude de ce genre d'équipement. En cas de questions relatives à l'adéquation d'un mouvement particulier, veuillez consulter un professionnel de la santé habilité.

Consigne de sécurité: Attention – La Table Trapèze contient des matériaux inflammables et doit être tenue éloignée des sources de chaleur directes.

INTRODUCTION

La Table Trapèze de Balanced Body (Cadillac) consiste en une table rembourrée entourée d'un cadre à tubes métalliques. Les boulons à œil du châssis constituent des points de fixation pour les ressorts. Des boucles, des poignées ou une barre « Roll-down » en bois peuvent être attachées aux ressorts permettant de nombreux exercices. La Table Trapèze est dotée de deux barres transversales mobiles appelées glissières : une entre les montants à l'une des extrémités de la table (glissière verticale) et l'autre entre les barres de hauteur (glissière horizontale). L'extrémité de la Table Trapèze sans glissière verticale (« extrémité Tower ») est dotée d'un cadre à charnière en bois ou en aluminium appelé barre PTB (Push-through).

Veuillez consulter le schéma inclus pour obtenir la liste des pièces de la Table Trapèze.

CARACTERISTIQUES DE LA TABLE TRAPEZE (CADILLAC)

1. POINTS DE FIXATION DES RESSORTS

Position basse: Les ressorts sont fixés à partir de boulons à œil situés dans le cadre en bois à l'extrémité Tower de la table. Ces ressorts sont utilisés pour les exercices avec la barre Push-through tirant vers le bas.

Position intermédiaire: Les ressorts sont fixés à la glissière verticale.

Position haute: Les ressorts sont fixés à des boulons à œil situés dans les coins supérieurs du haut de la cage.

Cadre supérieur: Les ressorts sont fixés à la glissière horizontale entre les barres supérieures.

2. RESSORTS DE LA TABLE TRAPEZE

La Table Trapèze est dotée d'une grande variété de ressorts et du plus grand nombre de points de fixation possible de tout l'équipement Pilates. Les charges des ressorts et les points de fixation recommandés sont inclus dans chaque exercice.

3. CODIFICATION DES RESSORTS

La Table Trapèze a des ressorts de deux longueurs différentes : les longs et les courts. Chaque longueur de ressort a différentes résistances. La codification des ressorts du Balanced Body standard est la suivante :

Ressorts courts

- » Jaune – Léger
- » Bleu – Intermédiaire
- » Rouge – Élevé
- » Noir – Très lourd, en général utilisé sur la barre Trapèze

Ressorts longs

- » Jaune – Léger
- » Violet – Intermédiaire

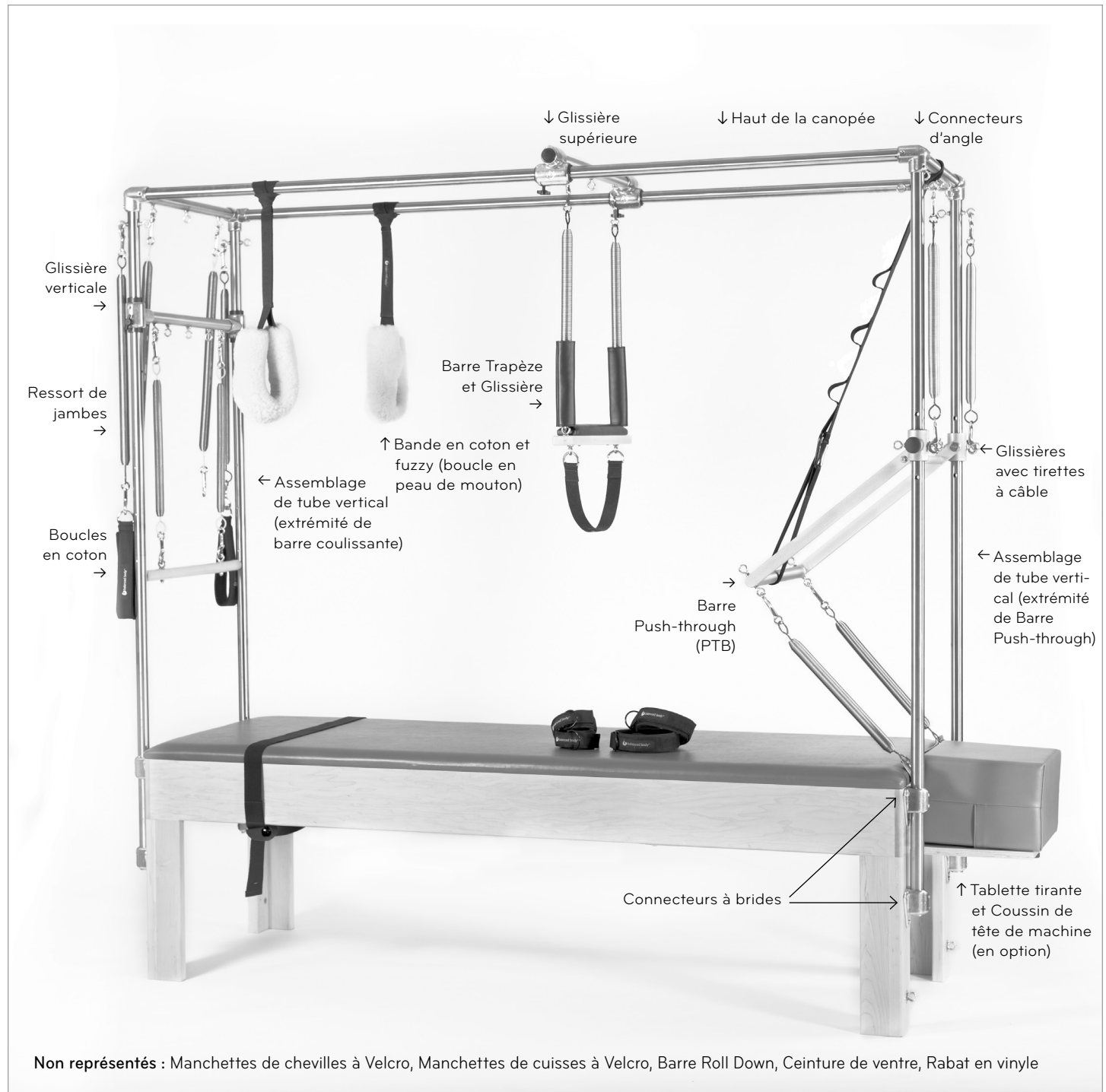
4. CONSIGNES DE SECURITE

Il est très important que l'instructeur soit présent et surveille le client lors de l'utilisation de la barre Push-through. Celle-ci ne doit jamais être trop basse afin de ne pas risquer de toucher le client qui se trouve dessous. Il faut toujours utiliser la sangle de sécurité qui doit être réglée de telle sorte que l'angle de la barre Push-through vue latéralement ne soit pas inférieur à la position 4 ou 8 heures d'horloge. Il existe trois positions de hauteur pour le point de pivotement de la barre Push-through. Si un client est placé sous de la barre, élevez le point de pivotement pour éviter le client.

5. NETTOYAGE ET DESINFECTION DU SKY

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

Montage de la Table Trapèze (Cadillac)



INSTRUCTIONS POUR TRAP LISTE DES PIÈCES

DESCRIPTION	N° DE RÉFÉRENCE	QTÉ
Bande Velcro pour cheville (paire)	101-001	1
Boucle en coton (paire)	101-005	1
Longue bande (paire)	101-026	1
Velcro pour cuisse (paire)	101-020	1
Fuzzy en laine (paire)	101-022	1
Barre Roll down	710-010	1
Sangle de ventre	210-034	1
Ressort Trapče Rouge	SPR9001	2
Ressort Trapèze jaune	SPR9002	2
Ressort Trapèze bleu	SPR9004	2
Ressort long Trapèze	SPR9006	2
Ressort Trapèze violet long	SPR9461	2
Black Trapeze Spring (attached to trapeze bar)	SPR9005	2
Ressort Trapèze noire (attaché à la Barre Trapèze)	210-058	1
Barre Trap avec ressorts et élingue	950-059	1
Glissière verticale	TRP6002	1
Glissière horizontale	TRP6003	1
Goupille Fendue de 1/8 pouce	216-000	4
Clé Hexagonale de 3/16 pouce	GEN9280	1
Barre Push-through pour l'assemblage de Glissière	707-287	1
Assemblage de Glissière de Barre Push-through	N/A	2
Boulon épaulement de Glissière de Barre Push-through	619-202	2
4 ^{ème} côté de Glissière de Barre Push-through	TRP0108	1
Boulon à tête ronde avec extrémité à broche	619-200	2
Clé de 21 mm x 1/2 pouce	ALL0060	1
Clé Hexagonale de 7/32 pouce	TOL1358	1

MONTAGE DU HAUT DE LA CAGE DU TRAPÈZE

1. En utilisant la clé hexagonale de 3/16 pouce fournie, desserrez les vis de pression dans chacun des huit connecteurs à brides montés à l'extérieur du cadre. Retirez les deux tubes verticaux de la boîte et le système de Glissière de Barre Push-through. Posez les tubes vers le bas de sorte que les trous sur les côtés des tubes face à l'écart les uns des autres. Prenez les glissières de Barre Push-through et glissez-les sur les tubes opposés à l'extrémité des boulons à œil, vous devrez tirer sur les boutons des glissières pour déplacer les glissières vers le haut des tubes. Continuez à déplacer les glissières vers le haut des tubes jusqu'à ce que les broches se verrouillent dans l'ensemble inférieur des trois trous dans le tube. Assurez-vous que les deux curseurs sont verrouillés dans les mêmes trous inférieurs. Insérez les goupilles fendues dans les trous 1/8 à proximité des extrémités inférieures de chaque tube vertical. Sélectionnez ce jeu de tubes assemblés, faites attention à la barre Push-through, elle peut osciller ; placez le jeu de tubes dans les brides sur la tête de la machine (l'extrémité dotée des rabats en vinyle). Procédez avec prudence afin que la goupille fendue ne raie pas le vinyle ou le cadre en bois.

Les goupilles fendues règlent automatiquement la hauteur du tube. Insérez les goupilles fendues fournies dans chacun des trous de 1/8 po près des extrémités inférieures des deux autres tubes verticaux. Sélectionnez le jeu de tubes avec la glissière verticale et placez les extrémités du tube dans les brides sur l'extrémité du pied du cadre.

2. Maintenant, placez le haut de la cage sur les quatre tubes verticaux. Vous devez vous faire aider pour procéder à cette installation. L'extrémité du cadre du haut de la cage avec la sangle de sécurité noire se met au-dessus de la barre Push-through. Assurez-vous que les quatre raccords d'angles sont bien en place sur les tubes.

3. En utilisant la clé hexagonale de 3/16 pouce fournie, serrez les vis de pression dans les raccords d'angle et dans les brides autour du cadre. Après avoir serré toutes les vis de pression dans tous les angles, testez le mouvement de la barre coulissante. Pour ce faire, tirez sur les boutons des glissières et commencez à faire glisser la barre Push-through vers le haut ou vers le bas. Ce système devrait se déplacer facilement et ne pas coller quand une pression uniforme est appliquée de chaque côté. Si les glissières restent collés lorsque vous déplacez la position, desserrez simplement les vis de pression qui maintiennent les pôles verticaux, faites tourner les tubes si nécessaire jusqu'à ce que les glissières se déplacent librement. Assurez-vous de resserrer toutes les vis de pression. Retirez les goupilles fendues des tubes et conservez-les pour une prochaine utilisation.

INSTALLATION / RETRAIT DE LA 4^{ÈME} CÔTÉ DE GLISSIÈRE DE BARRE PUSH-THROUGH

En utilisant la clé hexagonale de 7/32 pouce fournie et des vis à tête ronde avec embouts, déplacez la barre Push-through à 45 degrés. Alignez l'ouverture latérale de 4^{ème} côté avec les trous filetés dans la Barre Push-through. Visser dans une vis dans le côté de la barre Push-through, l'extrémité de la broche ira à l'intérieur du 4^{ème} côté. Répétez l'opération sur l'autre côté. Serrez les deux vis avec la clé hexagonale. Inversez ces instructions pour retirer le 4^{ème} côté. Gardez ces boulons à tête ronde pour une prochaine utilisation.

COMMENT AJUSTER VOTRE GLISSIÈRE DE BARRE PUSH-THROUGH

Placez vos mains sur l'extérieur de chaque glissière. Placez votre médium et / ou votre l'annulaire sous la base argentée du bouton poigné ; juste là où le corps noir du bouton poigné s'enfile. Placez votre index et votre pouce autour du bouton poigné lui-même. Tirez chacun des boutons poignés vers l'extérieur, loin des tubes verticaux, jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent. En utilisant la même force sur chaque bras, déplacez la glissière vers le haut ou vers le bas à chaque nouvel emplacement. Une fois que vous êtes près d'un nouvel emplacement, relâchez légèrement la poignée extérieure des glissières. Les broches tomberont automatiquement dans la position suivante lorsqu'elles sont alignées.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Inspectez l'espacement des ressorts et remplacez-les au besoin. Inspectez les mousquetons sur les ressorts et assurez-vous que les écarteurs opèrent correctement. Remplacez-les s'ils sont usés ou s'ils fonctionnent difficilement. Assurez-vous qu'il n'existe aucune entaille sur l'intérieur des crochets.

Vérifiez le serrage de tous les écrous, boulons à œil et vis de pression. Serrez ou remplacez au besoin.

Il est recommandé de vérifier que les goupilles des boutons poignés du piston dépassent et se verrouillent dans les tubes verticaux. Tirez d'abord sur les deux boutons et commencez à déplacer les curseurs dans une position différente. Relâchez les boutons poignés avant l'ouverture suivant et continuez à faire glisser le système. Une fois sur un trou, la broche du bouton poigné tombera dans l'ouverture. Une fois que chaque glissière est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la Barre Push-through directement vers le bas. Les broches des glissières ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de tirage doivent être remplacés, les tirettes à câble doivent être remplacés ; appelez Balanced Body pour les pièces de rechange.

AVERTISSEMENT : Cette machine présente des risques potentiels et Balanced Body Inc. n'assume aucune responsabilité en cas d'utilisation ou d'usage à mauvais escient. Si vous connaissez mal les problèmes de sécurité associés à l'utilisation de la machine, ne l'utilisez pas. Ne l'utilisez que sous la surveillance d'un instructeur qualifié.

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?

Appelez Balanced Body à 1-800-PILATES (1-800-745-2837) ou 916-388-2828.

PODCAST DU MONTAGE

Pour voir une illustration de l'installation de la Table Trapèze, reportez-vous à notre podcast, page FAQ & Safety (FAQ et sécurité) de notre site Web, pilates.com.

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

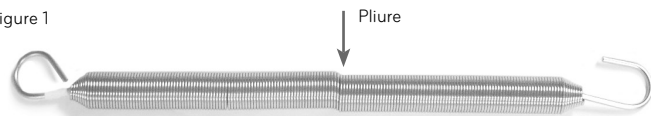
Ressorts

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.

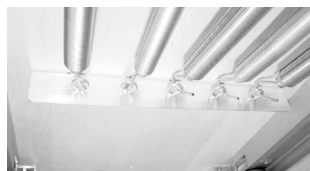


Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

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).

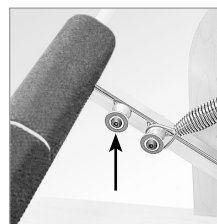


Figure 8 : Butée en fibre

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			✓	
Réformateurs				
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

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.

Exercices pour le banc Trapèze (Cadillac)

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.

DÉROULÉS ARRIÈRE – NIVEAU 1

6 à 10 répétitions

Ressorts : 2 longs ou 2 courts en position haute

Poignées ou barre de déroulé

Concentrationw

- » Respiration : expirer en déroulant vers le bas, inspirer à plat sur le tapis, expirer en remontant
- » Équilibre entre les abdominaux et les extenseurs lombaires
- » Détente du cou et des épaules
- » Maintien de la courbure en C
- » Détente des fléchisseurs des hanches

Précautions

Problèmes de cou et d'épaules. Certains problèmes lombaires. Ostéoporose.

Position de départ

S'asseoir face à l'extrémité ouverte de la Cadillac, barre ou poignées dans les mains, genoux détendus, pieds sur les barres en métal.

Exercice standard

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

Variantes obliques

Barre en bois (Ski nautique)
S'asseoir en diagonale sur le banc de façon à placer le pied gauche contre le montant gauche, croiser le pied droit par-dessus la cheville gauche, tenir la barre de la main gauche et tendre le bras droit vers l'extérieur tout en faisant pivoter le torse vers la droite.

Dérouler vers le bas et remonter en maintenant la rotation, puis changer de côté.

Précautions

Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.

Préalables

Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre un nouvel exercice.

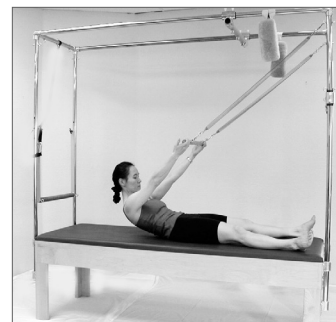
Position de départ

La position à prendre pour commencer l'exercice sur le banc Trapèze.

*Le cas échéant.



Déroulés arrière



Ski nautique



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

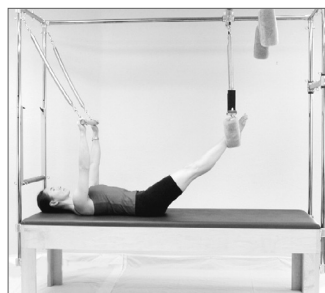
Couché dorsal, tête du côté de la barre articulée, mains tenant la barre articulée ou la barre de déroulé, paumes tournées vers le bas, pieds dans le trapèze, jambes légèrement tournées vers l'extérieur. Régler la position du trapèze sur la coulisse horizontale pour qu'il soit directement au-dessus des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

Respiration de Joe

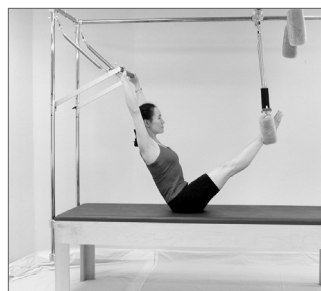
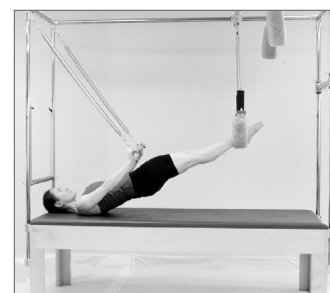
Tenir la barre de déroulé et la descendre vers les hanches tandis que les jambes appuient sur le trapèze vers le bas et que le torse et les hanches se soulèvent du banc. Revenir à la position de départ.

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.
- » **Variantes:** jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur

Marche

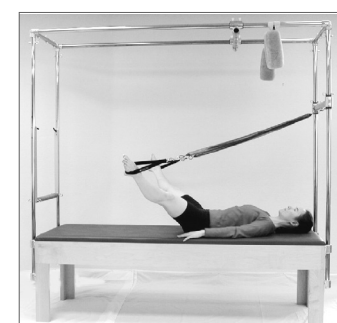
- » Avec les deux pieds dans les boucles ou sangles à fermeture velcro, abaisser et remonter chaque jambe vers le banc en alternance tout en maintenant la stabilité du pelvis.
- » **Variantes:** jambes parallèles, tournées vers l'extérieur ou tournées vers l'intérieur



Abaissements de jambes



Cercles



Marche (ressorts en position médiane)



Marche (ressorts en position surplombante)

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

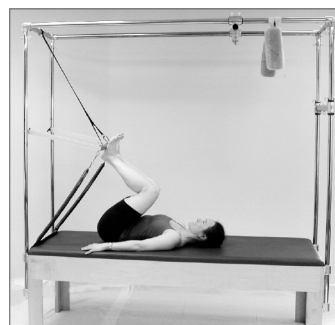
- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, fléchir les genoux et les hanches, placer les métatarses contre la barre, puis tendre les jambes et les replier.
- » Autres points de contact possibles des pieds : talons, orteils
- » Autres positions des jambes possibles : jambes parallèles ou tournées vers l'extérieur, pieds en V, 2e position écartée, une seule jambe

Plié-relevé

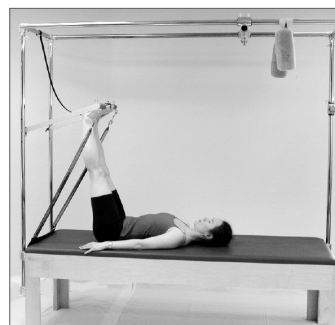
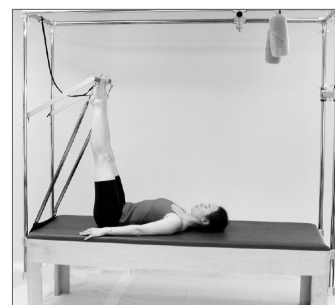
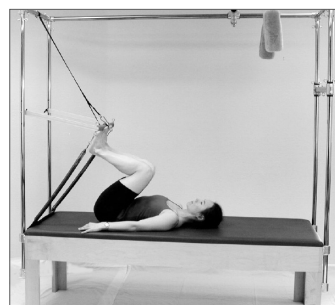
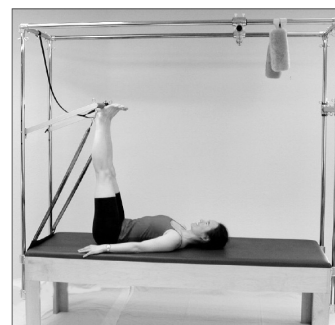
- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, hanches et genoux fléchis, métatarses ou orteils contre la barre.
- » Pousser la barre vers le plafond en dépliant les genoux, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale, revenir à la position de départ.
- » **Variante:** 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.
- » **Variante:** 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

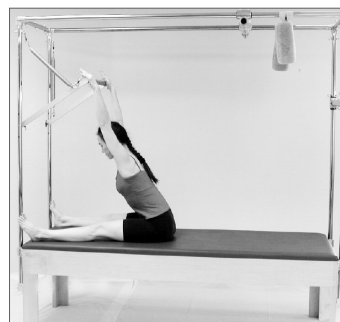
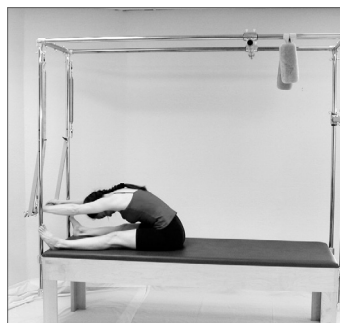
Extension de la colonne vertébrale au sol

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

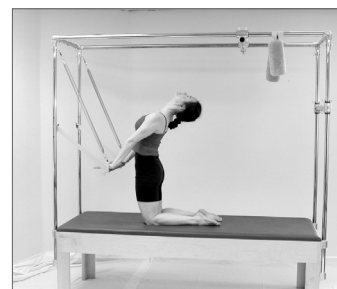
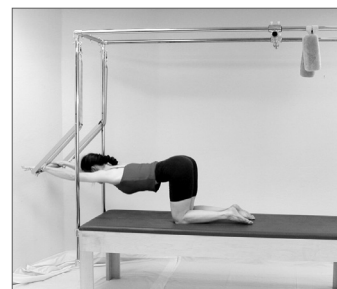
Étirements du chat et du chameau au sol

Position de départ

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

Exercice standard

1. Appuyer sur la barre et enrouler la colonne vertébrale vers le bas en commençant par le sommet du crâne.
 2. Pousser la barre en allongeant la colonne vertébrale.
- » Revenir en rentrant les abdominaux et en réenroulant la colonne vertébrale avant de remplir 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

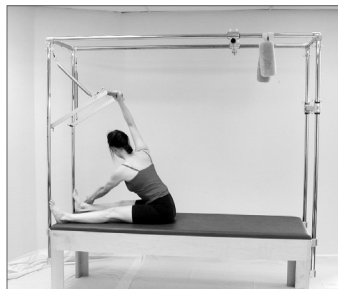
Certaines lésions du dos et de l'épaule

Préalables

Scie au sol

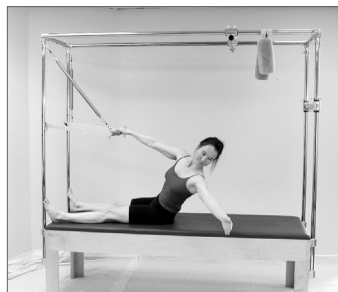
Position de départ

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 ischions bien ancrés pour stabiliser le pelvis (ou en relâcher un légèrement pour augmenter l'extension).



TRACTION DES DEUX BRAS EN POSITION ASSISE – NIVEAUX 1 OU 2

4 à 10 répétitions

Ressorts: 1 ou 2 ressorts courts accrochés au-dessus de la barre articulée

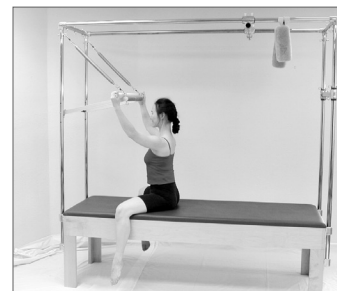
Tige ou bâton rembourré

Concentration

- » **Respiration:** expirer en tirant et inspirer en relâchant, ou inspirer en tirant et expirer en relâchant
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Épaules abaissées
- » Creuser les abdominaux
- » Équilibre sur les ischions

Précautions

Lésions des épaules. Modifier l'exercice en cas de raideur des adducteurs.



Tractions descendantes avec bâton

Position de départ

S'asseoir sur le banc à califourchon ou jambes croisées, mains posées sur la barre articulée. Il est également possible de se tenir debout à l'extérieur ou à l'intérieur du cadre, toujours face à la barre articulée.



Tractions descendantes avec bâton

- » Tenir la tige ou le bâton rembourré avec les mains aussi écartées que possible et les palmes tournées vers soi.
- » Tirer la barre vers le bas en veillant à garder le cou et le haut des épaules détendus.
- » Ramener la barre en position de départ sans soulever les épaules.

Der Balanced Body Trapez Tisch (Cadillac)



WICHTIG:

Diese Gebrauchsanweisung ist für Mediziner und Fitness-Experten oder Personen mit Erfahrung bei der Verwendung dieses Geräts bestimmt. Wenden Sie sich bei Fragen bezüglich der Sachgemäßheit einer bestimmten Übung bitte an einen lizenzierten Gesundheitsexperten.

Sicherheitshinweis: Warnung – Der Trapeztisch enthält entzündbare Materialien, daher bitte unbedingt von direkter Hitze fernhalten.

EINLEITUNG

Der Balanced Body Trapeztisch (Cadillac) besteht aus einem gepolsterten Tisch, der von einem aus Metallrohren bestehenden Rahmen umgeben ist. Die Ösenbolzen im Rahmen dienen als Befestigungspunkte für die Federn. An den Federn können Schlaufen, Handgriffe oder eine Roll-Down Stange aus Holz angebracht werden und ermöglichen somit eine Vielzahl verschiedener Übungen. Der Trapeztisch besitzt zwei bewegliche Querstangen oder Schiebbestangen: eine befindet sich zwischen den Pfosten an einem Ende des Tisches (vertikale Schiebbestange) und die andere befindet sich zwischen den Überkopfstangen (horizontale Schiebbestange). Am Ende des Trapeztisches ohne vertikale Schiebbestange ("Turmende") befindet sich ein mit Scharnieren versehener Holz- oder Aluminiumrahmen, die sogenannte Push-Through Stange (PTS).

Eine Liste der verschiedenen Bestandteile des Trapeztisches finden Sie auf dem beiliegenden Diagramm.

MERKMALE DES TRAPEZTISCHES (CADILLAC)

1. BEFESTIGUNGSPUNKTE DER FEDERN

Unten: Federn sind mit Ösenbolzen am Holzrahmen am Turmende des Tisches befestigt. Diese Federn dienen Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden.

Mitte: Federn sind an der vertikalen Schiebbestange befestigt.

Oben: Federn sind an Ösenbolzen an den oberen Ecken des Rahmens angebracht.

Überkopf: Federn sind an der horizontalen Schiebbestange zwischen den Überkopfstangen angebracht.

2. TRAPEZTISCHFEDERN

Der Trapeztisch weist von allen Pilates-Geräten die größte Vielfalt an Federn und die größte Anzahl an möglichen Befestigungspunkten auf. Die empfohlene Federbelastung und die Befestigungspunkte sind für jede Übung angegeben.

3. FEDERCODIERUNG

Der Trapeztisch besitzt Federn mit zwei verschiedenen Längen – lange Federn und kurze Federn. Jede Länge weist unterschiedliche Widerstände auf. Nachstehend finden Sie die Standardcodierung für Balanced Body Federn:

Kurze Federn

- » Gelb – Leicht
- » Blau – Mittel
- » Rot – Schwer
- » Schwarz – Sehr schwer, üblicherweise zur Verwendung an der Trapezstange

Lange Federn

- » Gelb – Leicht
- » Violett – Mittel

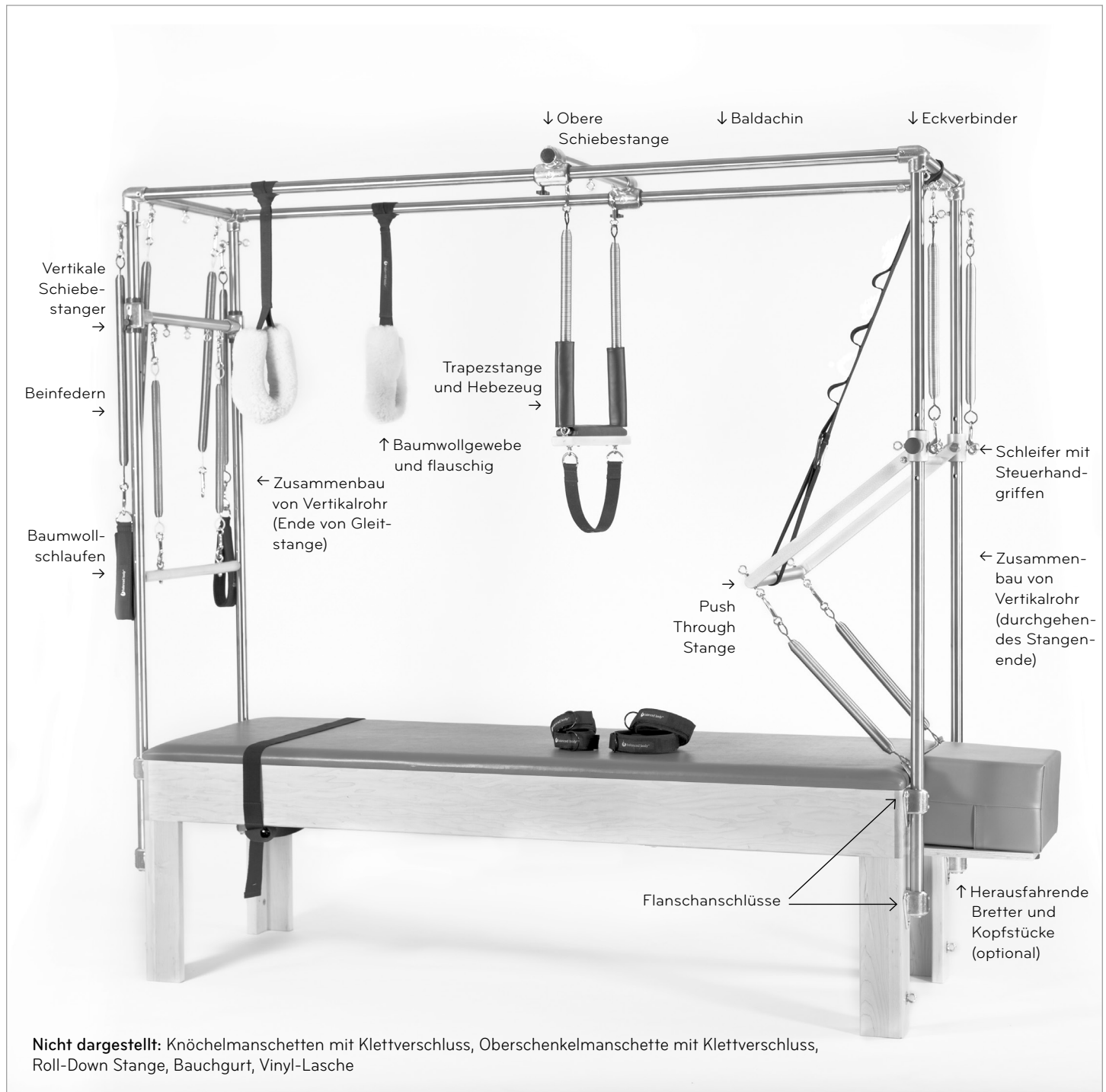
4. SICHERHEIT

Es ist sehr wichtig, dass der Trainer immer anwesend ist und den Kunden einweist, wenn die Push-Through Stange verwendet wird. Die Push-Through Stange sollte niemals so niedrig eingestellt werden, dass sie den darunterliegenden Kunden trifft. Der Sicherheitsgurt muss immer verwendet werden. Der Sicherheitsgurt muss so eingestellt werden, dass sich die Push-Through Stange von der Seite betrachtet niemals unter der Vier- oder Acht-Uhr-Position befindet. Für den Drehpunkt der Push-Through Stange gibt es drei Höheneinstellungen. Wenn sich ein Kunde unter der Stange befindet, muss der Drehpunkt angehoben werden, damit der Kunde nicht von der Stange getroffen wird.

5. REINIGUNG UND DESINFIZIEREN DER POLSTERUNG

Sie können die Lebensdauer Ihrer 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.

Zusammenbau des Trapeztisches (Cadillac)



TRAPEZANLEITUNGEN TEILELISTE

BESCHREIBUNG	TEILENUMMER	STK.
Knöchel Klettverschluss (Paar)	101-001	1
Baumwollschlaufe (Paar)	101-005	1
Langes Gewebe (Paar)	101-026	1
Oberschenkel Klettverschluss (Paar)	101-020	1
Wollig flauschig (Paar)	101-022	1
Roll-Down Stange	710-010	1
Bauchgurt	210-034	1
Rote Trapezfeder	SPR9001	2
Gelbe Trapezfeder	SPR9002	2
Blaue Trapezfeder	SPR9004	2
Lange gelbe Trapezfeder	SPR9006	2
Lange violette Trapezfeder	SPR9461	2
Schwarze Trapezfeder (zu der Trapezstange beigefügt)	SPR9005	2
Sicherheitsgurt	210-058	1
Trapezstange mit Federn und Schlinge	950-059	1
Vertikale Schiebestange	TRP6002	1
Horizontale Schiebestange	TRP6003	1
1/8" Federstecker	216-000	4
3/16" Inbusschlüssel	GEN9280	1
Push-Through-Fahrstange für den Schleifer-Zusammenbau	707-287	1
Push-Through-Fahrstange Schleifer-Zusammenbau	N/A	2
Push-Through-Fahrstange Schleifer-Ansatzbolzen	619-202	2
Push-Through-Fahrstange Schleifer der 4. Seite	TRP0108	1
Halbrundkopfschraube mit Rohrende	619-200	2
21 mm x 1/2" Schlüssel	ALL0060	1
7/32" Inbusschlüssel	TOL1358	1

ZUSAMMENBAU DES OBEREN TRAPEZRAHMENS

- Lösen Sie mit dem mitgelieferten 3/16" Inbusschlüssel die Stellschrauben in jedem der auf der Außenseite des Rahmens befindlichen acht Flanschanschlüsse. Entfernen Sie die zwei vertikalen Rohre aus dem Kasten und dem verschiebbaren Push Thru-Stangensystem (Durchdruckverfahren). Vrliegen Sie die Rohre nach unten, sodass die Bohrungen an den Seiten des Rohrs voneinander entfernt werden. Nehmen Sie die Schleifer des Push Thru-Stangensystems (PTB) und schieben Sie es über die Rohre gegenüber dem Ende mit den Ringschrauben, Sie müssen die Handgriffe der Schleifer herausziehen, um die Schleifer nach oben zu bewegen. Fahren Sie fort die Schleifer nach oben des Rohrs zu bewegen, bis die Stifte in den unteren Teil der drei Bohrungen des Rohrs verriegeln. Vergewissern Sie sich, dass beide Schleifer in den gleichen unteren Bohrungen verriegelt sind. Führen Sie die mitgelieferten Splinte in jede 1/8" Bohrung in der Nähe des unteren Rohrendes ein. Heben Sie diesen montierten Rohrsatz ab, achten Sie auf den PTB, er kann schwingen; setzen Sie den Zusammenbau in die Flansche am Kopfende der Maschine ein (Ende mit den Vinylklappen). Darauf achten, dass die Splinte das Vinyl oder den Holzrahmen nicht zerkratzen. Die Splinte stellen automatisch die Rohrhöhe ein.

Setzen Sie die mitgelieferten Splinte in jedes der 1/8" Bohrungen in der Nähe der unteren Enden der anderen zwei vertikalen Rohre ein. Heben Sie das zusammengebaute Rohr mit einem vertikalen Schleifer ab und legen Sie die Rohrenden in die Flansche am Fußende des Rahmens.
- Setzen Sie nun den oberen Rahmen auf die vier vertikalen Rohre. Dazu werden Sie Hilfe benötigen. Das Ende des oberen Rahmens mit dem schwarzen Sicherheitsgurt muss sich über der Push-Through Stange befinden. Sicherstellen, dass alle vier Eckbeschläge genau über die Rohre passen.
- Mit dem 3/16" Inbusschlüssel alle Stellschrauben in den Eckfittings und in den Flanschen um den Rahmen herum festziehen. Nach dem Einziehen aller Stellschrauben in allen Eckwinkeln die testen Sie die Bewegung der Schiebestange. Um dies zu tun, ziehen Sie die Handgriffe der Schleifer heraus und starten Sie der PTB nach oben oder nach unten zu schleifen. Dieses System muss sich leicht bewegen und nicht festhaften, wenn Gleichdruck auf jeder Seite angewendet wird. Wenn die Schleifer beim Verschieben der Position festhält, lösen Sie einfach die Stellschrauben der vertikalen Stangen, rotieren Sie die Rohre nach Bedarf, bis sich die Schleifer frei bewegen werden. Ziehen Sie obligatorisch alle Stellschrauben wieder fest. Die Splinte aus den Rohren entfernen und zur späteren Verwendung zu bewahren.

MONTAGE / ENTFERNEN DES PUSH THRU-STANGENSYSTEMS (PTB) DER 4. SEITE

PTB mit den mitgelieferten 7/32" Inbusschlüsseln und den Halbrundkopfschrauben mit den Stiftenden in eine 45-Grad-Position bringen. Richten Sie die 4. seitliche Bohrung mit den Gewindebohrungen in PTB aus. Schrauben Sie eine Schraube in die Seite von PTB, das Stiftende der Schraube wird in die 4. Seite hineingehen. Wiederholen Sie es für die andere Seite. Ziehen Sie beide Schrauben mit dem Inbusschlüssel fest. Umgekehrt diese Anweisungen ausführen, um die 4. Seite zu entfernen. Bewahren Sie diese Halbrundkopfschrauben bei dem späteren Bedarf.

WIE IHR PUSH THRU-STANGENSYSTEMS (PTB) EINZUSTELLEN

Positionieren Sie Ihre Hände auf der Außenseite jedes Schleifers. Legen Sie Ihre Zeigefinger und / oder Daumen unter die silberne Basis des Handgriffes; genau dort, wo der schwarze Körper des Handgriffes einschraubt. Legen Sie Ihre Zeigefinger und Daumen um den Handgriff herum. Ziehen Sie jeden der Handgriffe nach außen, weg von den vertikalen Rohren, bis sie sich nicht aufhören lassen. Bewegen Sie den Schleifer mit der gleichen Kraft von jedem Arm nach oben oder nach unten an jede neue Position. Sobald Sie sich in der Nähe einer neuen Position befinden, lassen Sie den Handgriff etwas nach außen los. Die Stifte fallen automatisch in die nächste Position, wenn sie ausgerichtet sind.

WÖCHENTLICHE WARTUNG

Die Federn auf Abstände überprüfen und bei Bedarf austauschen. 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.

Es wird empfohlen zu überprüfen, ob die Stifte in den Plunger Handgriffen herausragen und in den vertikalen Rohren verriegeln. Ziehen Sie zuerst beide Handgriffe heraus und beginnen Sie, die Schleifer an eine andere Position zu bewegen. Lassen Sie die Handgriffe vor der nächsten Bohrung los und schieben Sie das System weiter. Sobald sich der Stift des Handgriffes über eine Bohrung befindet, fällt er in die Bohrung. Sobald sich jeder Schleifer in einer neuen Position befindet, drücken Sie auf PTB direkt nach unten. Die Stifte der Schleifer sollten nicht aus den Bohrungen kommen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Steuerhandgriffe ersetzt werden; rufen Sie Balanced Body® für Ersatzteilaustausch an.

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 unter Aufsicht eines qualifizierten Trainers benutzen.

FRAGEN?

Wenden Sie sich telefonisch an Balanced Body unter der Ruf-Nr. 1-800-PILATES (1-800-745-2837) oder 916-388-2828.

PODCAST FÜR DEN ZUSAMMENBAU

Sie finden den Podcast für den Zusammenbau des Trapeztisches auf der Seite FAQ & Safety unserer Website, pilates.com.

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.**

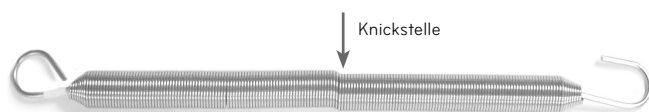
VOLLSTÄNDIGE AUSTRÜSTUNG

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.



75 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.

ÖSEN BOLZEN, 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.

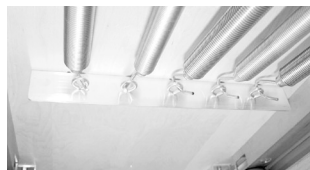


Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

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 Schnapperverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. Siehe Abb. 4.

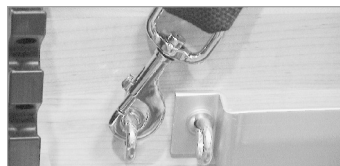


Abb. 4: Gespannter Fußgurt

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.

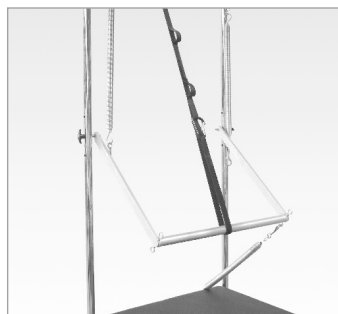


Abb. 7: La cinghia di sicurezza tiene la barra in posizione "ore 4:00". La cinghia è agganciata alla PTS e alla struttura con il telo, non ai bulloni a occhiello.

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).

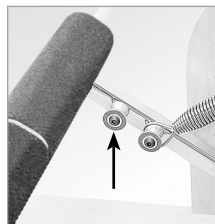


Abb. 8:
Faserunterlegscheibe

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).

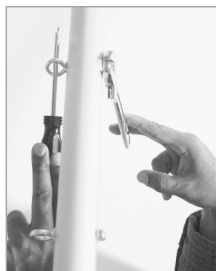


Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

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			✓	
Reformatoren				
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
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.

Übungen am Trapeze Table (Cadillac)

Definition der Begriffe für den Übungsaufbau

- » Stufe: Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:
- » Wiederholungen: gibt an, wie oft ein bestimmter Bewegungsablauf durchgeführt wird.
- » Federn: Anzahl und Befestigungsposition der Federn am Trapeze Table
- » Schlaufen: gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.*
- » 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

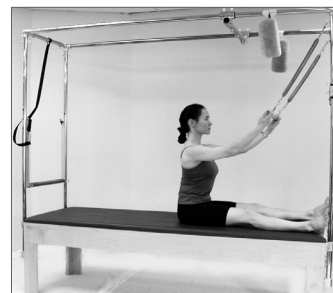
Mit Blick auf die offene Cadillac-Stirnseite hinsetzen und am Bügel oder den Griffen festhalten. Die Knie sind entspannt, die Füße liegen an den Metallbügeln an.

Standardübung

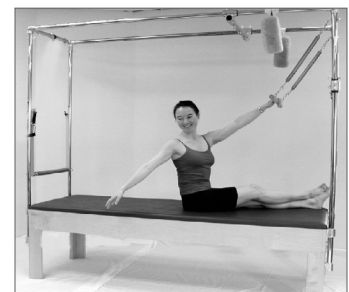
Den Bügel mit gerader Armhaltung festhalten, nach hinten lehnen, Rücken durchbiegen und angehoben lassen. Dann aufrichten und dabei eine leichte Beugung der Wirbelsäule beibehalten.

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.



Roll Backs



Wasserski fahren

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

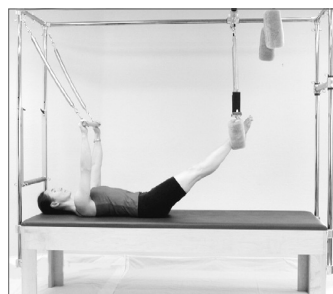
In Rückenlage mit Kopf zur Turmseite des Trapeze Table liegen. Die Hände umfassen das Durchdrückgestänge oder die Stange für Zurücklehnübungen. Das Trapeze so einstellen, dass sich der horizontale Schieber genau über den Knien befindet.

Joes Atmung

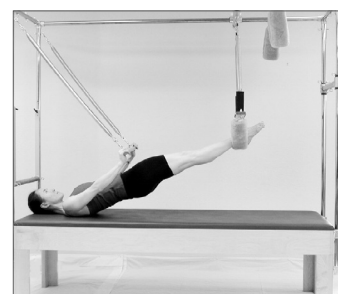
Die Stange für die Zurücklehnübungen festhalten. Die Stange in Richtung der Hüften drücken während die Füße ins Trapeze gedrückt werden und dadurch die Hüften vom Tisch abheben. Danach zurück in die Ausgangsposition.

Carolas Atmung

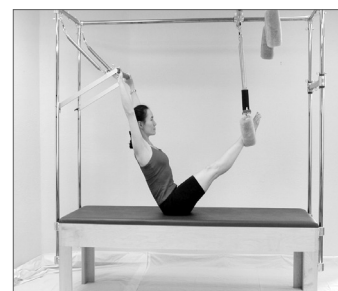
- » Durchdrückgestänge festhalten. Einatmen und die Stange in Richtung Brust ziehen in dem die Ellenbogen weit gebeugt werden.
- » Stange über Kopfhöhe drücken und die Arme herunterführen und beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition bringen
- » Einatmen und das Trapeze herunterdrücken. Dabei die 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.



Joes Atmung



Carolas Atmung



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

Gehen

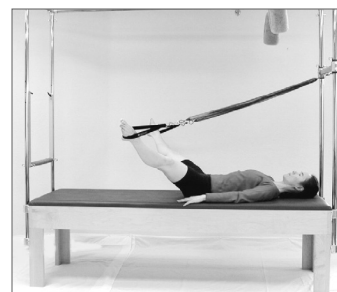
- » Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt. Senken Sie nun die Beine abwechselnd in Richtung Tisch und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.
- » Varianten: Parallel; Ausgedreht; Eingedreht



Beinsenker



Beinkreisen



Gehen (mittlere Federposition),



Gehen (Über-Kopf Federposition)

SEITENLAGE – ADDUKTOREN PULL-ÜBUNG, STUFE 1 - 3

6 – 10 Wiederholungen

Federn: Lange Federn an der mittleren oder der Über-Kopf- 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

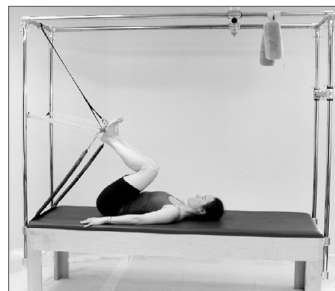
- » Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem Hüftknick. Beugen Sie die Knie und die Hüften. Der Mittelfuß ist dabei an der Stange. Beine durchdrücken und wieder zurück in die Ausgangsposition.
- » Varianten der Fußposition: Fersen, Zehen
- » Varianten der Beinhaltung: Parallel; Ausgedreht; V-förmige Fußhaltung; Breitbeinige 2. Position; Einbeinig

Plié / Relevé

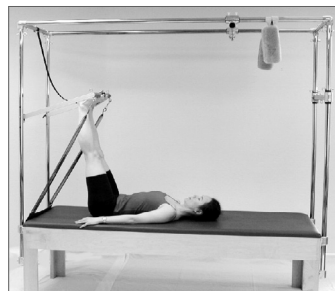
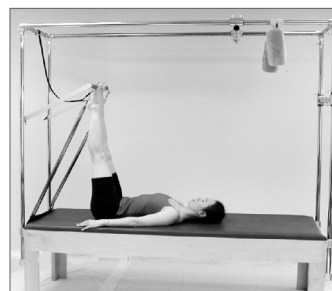
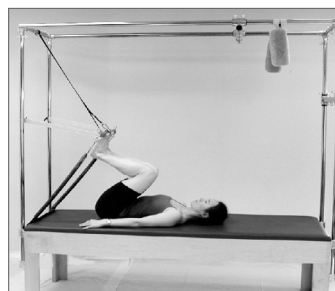
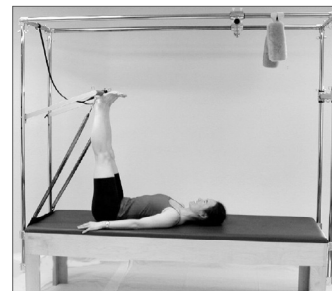
- » Begeben Sie sich in Rückenlage. Die Durchdrückstange ist auf gleicher Höhe mit dem hinteren Hüftknick. Die Hüften sind angespannt, die Knie gebeugt. Der Mittelfuß oder die Zehen sind dabei an der Stange.
- » Drücken Sie die Stange durch Durchdrücken der Knie nach oben zur Decke. Ziehen Sie die Fußspitzen 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

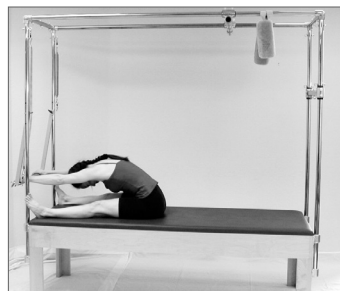
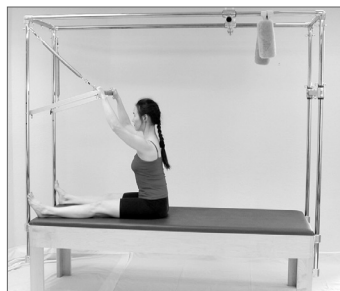
Vorgaben:

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:

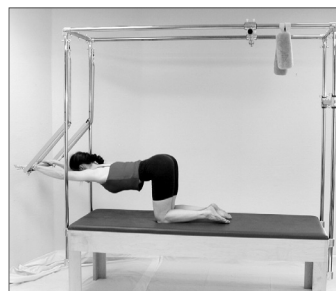
Dehnübungen „Katze“ und „Kamel“ auf der Matte

Ausgangsposition

Knie 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

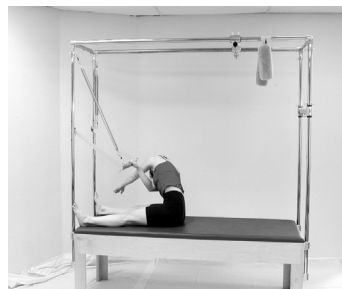
Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Rechte Hand drückt die Durchdrückstange nach oben, linke Hand greift über zum rechten Fuß.

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)



ZWEIARMIGE ÜBUNG IM SITZEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen

Federn: 1 – 2, von oben mit der Durchdrückstange verbundene, Federn
Rundholzstab oder gepolsterter Stock

Schwerpunkt der Übung

- Atmung – beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen, oder umgekehrt
- Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- Schultern sind unten
- Eingezogene Bauchmuskulatur
- Gleichgewicht auf den Gesäßknochen

Vorsicht bei:

Schulterverletzungen, Übung bei straffen Adduktoren anpassen

Ausgangsposition

Beine hängen seitlich vom Tisch herab. Blick zur Push Through-Bar. Hände umfassen die Stange. Setzen Sie sich im Schneidersitz in den Rahmen der Durchdrückstange. Sie können dazu auch außerhalb des Tisches mit Blick zur Turm-Stirnseite oder im Rahmen mit vom Tisch abgewandten Blick stehen.

Pull downs mit Stock

- » Halten Sie den Rundholzstab oder den gepolsterten Stock jeweils ganz außen fest. Die Handflächen zeigen dabei zu Ihnen.
- » Ziehen Sie ihn zu sich herunter. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf einem entspannten Hals und entspannter oberer Schulterpartie.
- » Führen Sie den Stab wieder in die Ausgangsposition ohne dabei die Schultern anzuheben.



Pull downs mit Stock



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:

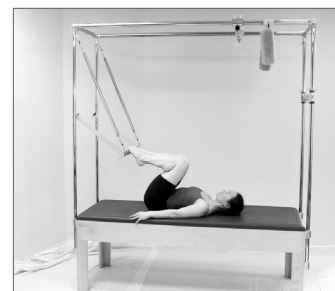
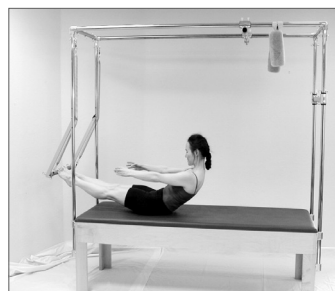
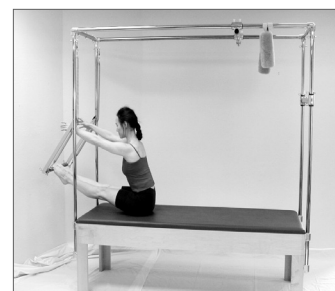
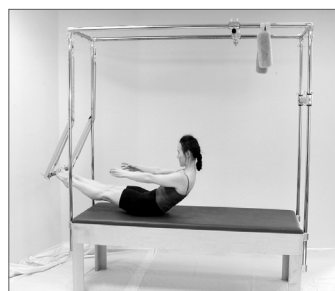
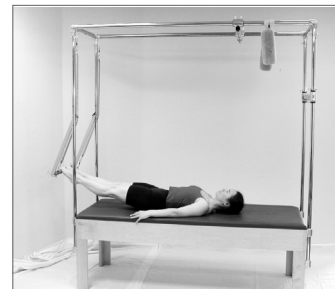
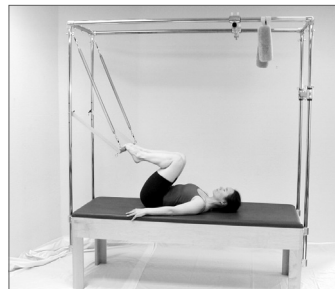
einigen Rückenproblemen, Halsverletzungen und schwachem Rumpf

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
400-346 | 01.05.18