

# Assembling the Allegro<sup>®</sup> 2 Reformer from Balanced Body<sup>®</sup>

THIS IS A MEDICAL DEVICE




#### Statement of Intended Use

The Allegro<sup>®</sup> 2 Reformer device is intended by the manufacturer to be used by people for the purposes of physiotherapy, rehabilitation, the prevention, treatment and relief of injuries, supportive, functional therapy for a disability or for general strengthening and improving the mobility of the human body. Should injury occur during usage please report to the manufacturer and competent authority of the Member State in which the user and/or patient is established.

For printed instructions contact Balanced Body.



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

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

10828C | 2024-05

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

For over 45 years, Balanced Body has been introducing safety-related innovations to Pilates equipment. Many of our improvements are now industry standards, resulting in Pilates equipment that's safer today than ever before.

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

## ALL EQUIPMENT

### Springs

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

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

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

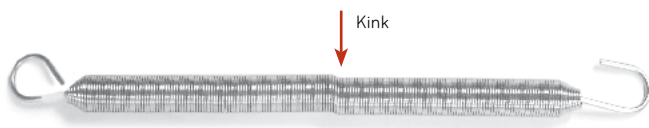


Figure 1

### Snaps

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

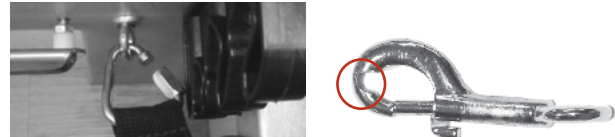


Figure 2: Good snap: no wear on hook.

Bad snap: excessive wear on hook.

## EYEBOLTS, NUTS AND BOLTS

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

## ROPES AND STRAPS

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

## REFORMERS

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

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

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

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

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

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

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



Figure 3: Springs hooked downward

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

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



Figure 4: Foot strap under tension

## REFORMER WHEEL AND TRACK MAINTENANCE

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

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

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

**Do not** lubricate the Allegro 2 rails.

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

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

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

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

## TRAPEZE TABLE (CADILLAC) & TOWERS

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

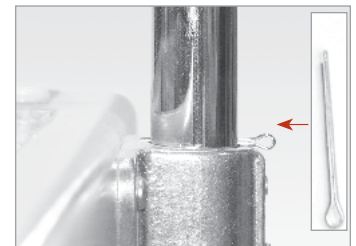


Figure 5: Cotter pin before and after removal from Trap Table.

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

### Push-Through Bar (PTB) with Sliders.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

## CHAIRS

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

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

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

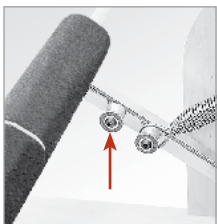


Figure 8: Fiber washer

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

## UPHOLSTERY CLEANING & MAINTENANCE

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

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

For over molded foam padding it is recommended to clean with mild soap or BB Clean and wipe clean with a water dampened cloth to remove any leftover cleaner.

**Cleaning Loops.** Loops should be washed using mild soap such as Woolite. Hang to dry.

## HOW TO INSPECT AND TIGHTEN NUTS AND BOLTS.

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



Figure 9: Use two fingers to tighten bolts

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

## EQUIPMENT INSPECTION AND MAINTENANCE LOG

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

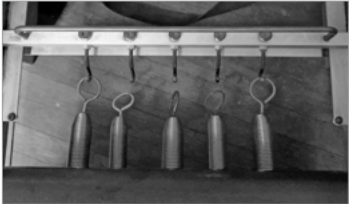
1. A description of the machine including the serial number, the date and place of purchase, and the manufacturer. All of this information should appear on the invoice.
2. Date and description of all required maintenance and inspections performed.  
Date and description of each repair, including name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

## EQUIPMENT ATTACHMENT POINTS

Before using equipment, ensure that the springs are securely attached. See photos below for examples of securely attached springs to various attachment points that you may encounter on Balanced Body equipment. Note that adding spring resistance makes some exercises easier and others more difficult. Performing exercises with improper spring resistance increases the risk of falling. If unsure of proper spring resistance, please consult a certified Pilates instructor.



"Hour Glass" spring attachment point found on the Allegro 2 and some versions of the Allegro Reformer, as well as the upper (pre-load) attachment points on a Revo springbar.



"Hook" attachment point found on Revo Springbars, Standard Springbars and some versions of the Allegro Reformer. Note the Hour Glass posts in the upper section of this springbar as a pre-load position, shown here without the springs attached.



"Chair Cactus" attachment point found on various Chairs. It may also be flatter and made of sheet metal.



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



Eyebolt and loop attachment point found on Cadillacs, Wall Units and Towers.



"Reformer Cactus" spring attachment point found on the IQ, Metro IQ, and one version of the Allegro Reformer. It may or may not have notches and bends at the bottoms of the cactuses.

## MAINTENANCE SCHEDULE

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

## REPLACEMENT PARTS

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

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

Fax: 916-379-9277

Email: [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

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

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

## ASSEMBLY AND MAINTENANCE PODCASTS

View our library of assembly and maintenance videos at <https://video.pilates.com/categories/bb-garage>.

Or scan this QR code with your mobile device:



# REFORMER SAFETY USAGE


## Safety and the Universal Reformer



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

### Balance. Coordination. Control.

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

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



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

### Finding an Instructor

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

### Spring Resistance

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

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



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

### Inexperienced Clients

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

## Exercise Set Up. Reformer Mounting and Dismounting

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

### The Sitting Box and Foot Strap

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



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




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



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

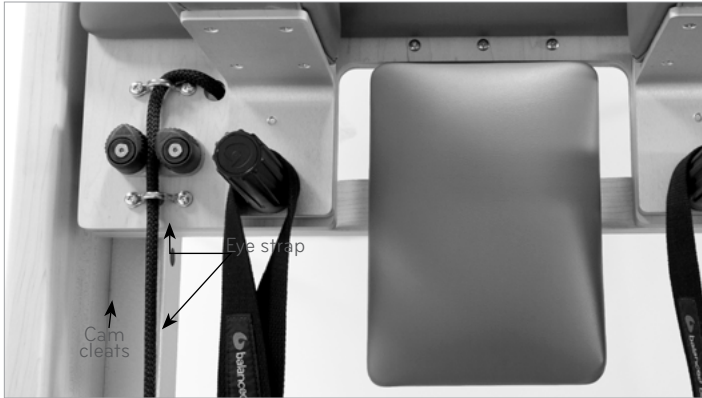


Long box correct box and body placement. For advanced exercises, such as Long Box Teaser, it is important that the box is correctly placed on the Reformer and the body position is optimal to maintain balance, control and coordination throughout the movement.

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

## The Ropes

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



Picture of rope cleats

## Standing Exercises

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



Standing Side Splits with Gondola Pole or spotter

## Working off the Back End

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

## The Footbar

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

## Set and Check

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



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

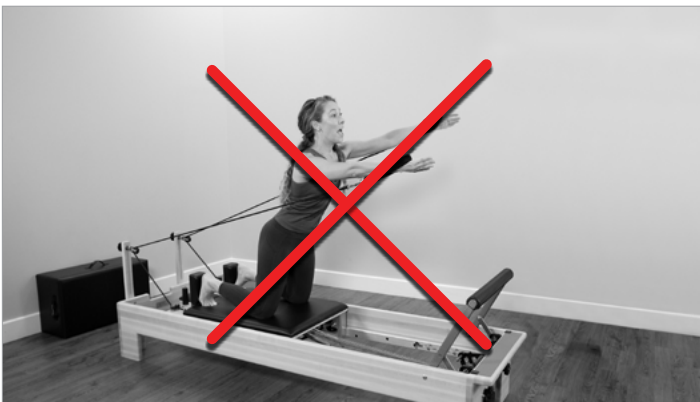
### High Kneeling Exercises ⚠️

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



Chest Expansion\*

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



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

### Ballistic Movements ⚠️

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

### Group Reformer

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

### Listening, the Client / Instructor relationship

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

### Reformer Maintenance

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

# Assembling the Allegro<sup>®</sup> 2 Reformer from Balanced Body<sup>®</sup>

## PARTS LIST

Description	Part Number	Qty.
Allegro 2 Reformer with carriage and ropes	N/A	1
Carbon Fiber Footbar Option*	17210	1
Standard Steel Footbar Option*	18101	1
Shoulder rest (1 pair)	12840	1
Riser **	12836	2
Soft Touch double loops (1 pair)	10046	1
Red spring	14285	3
Blue spring	14286	1
Yellow spring	14295	1
Spring collar (set of 5)	12833	1
<b>Footbar bolt assemblies:</b>		
Bolt	11835	2
Washer	17263	2
Square Slider	11833	2
<b>Tools:</b>		
Wrench	11851	1

\* Footbar options are made at time of purchase

\*\* If your Reformer was ordered with a Tower of Power, you will not receive risers.  
You will use pulleys mounted to the Tower.



# I. ASSEMBLING THE ALLEGRO 2 REFORMER

## A. OPENING THE BOX:

1. Lift box top.
2. Separate the corners of the box and lay the sides flat on the ground. Remove the packing material from under the carriage and the sides of the Reformer, leaving the packing material under the feet. This slightly raises the machine and makes installing the footbar easier.
3. The carriage has four spacers to protect the rolling wheels from damage during shipping. A black tape holds these spacers at four places, two on each side. Please take off and discard these spacers and tape before using your Allegro® 2 Reformer, as shown on Figure A.

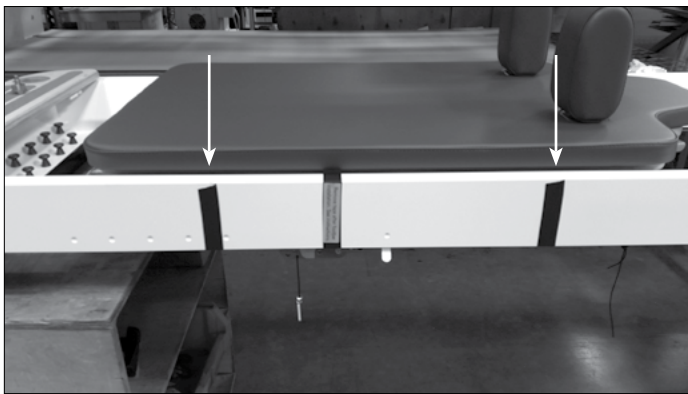


Figure A

4. Open accessory box and ensure Reformer is on a flat surface.

## B. INSTALL RISERS

1. Insert risers into the receivers at the head-end of the Reformer, shown in Figure B.
2. Secure by tightening the knobs at the bottom of the receivers (under the Reformer frame).
3. Find the ropes coming out of the front of the carriage. Feed the lanyard at the end of the rope into the lower window of the riser and out the top one. **Use the lanyard to help pull the rope through the riser, then untie the lanyard and discard.**

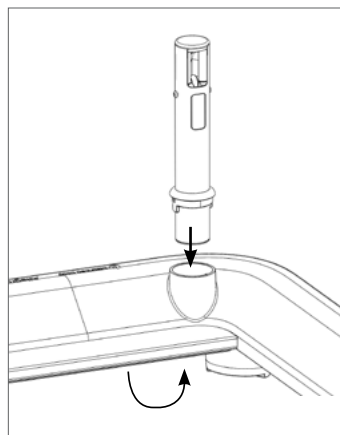


Figure B

## C. INSTALL SHOULDER RESTS

1. Insert the rods at the bottom of each shoulder rest into the receivers on the carriage as shown in Figure C.
2. Shoulder rests can be rotated to accommodate users with broad or narrow shoulders. See Figure Cb.

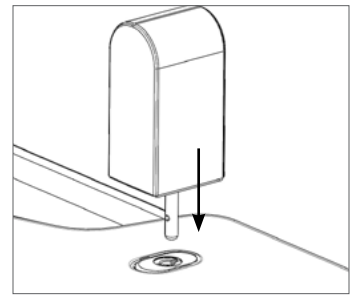


Figure C

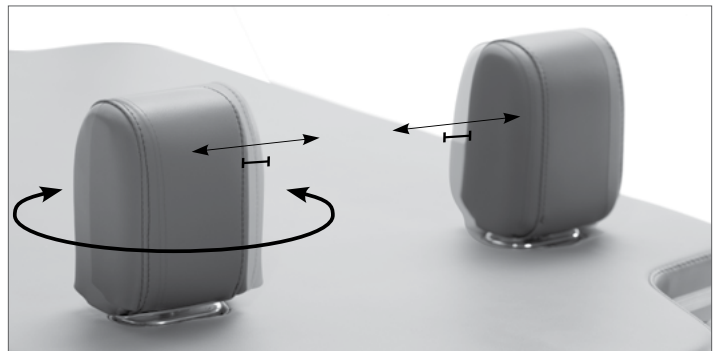


Figure Cb

## D. INSTALL THE FOOTBAR

**Do not lay Reformer on its side prior to installing the footbar**

**IMPORTANT NOTE:** Watch the video at [www.pilates.com/a2footbar](http://www.pilates.com/a2footbar) before attempting to install the footbar.

### Starting Tips:

Overall, the Allegro 2 is a simple installation process but this is the most complex part and needs to be done correctly.

**IMPORTANT NOTE:** It is a good idea to first read the rest of this section before attempting, as it may be cumbersome to read and install at the same time.

1. Remove the locking pins from their "storage" position and let them hang freely (see Figure G for reference). Note: The footbar locking pins are used for standing storage with the optional Allegro 2 wheel kit.
2. Disconnect the springs and move the carriage to the head-end of the Reformer.
3. Make sure the indicator tab is in the same position on both sides of the frame (see Figure H for reference).
4. To install, slide the footbar box from under the frame and remove the footbar. Take the footbar to the foot-end of the Reformer. Orient the curved surfaces of the footbar's metal

plates so they face away from the Reformer as shown in Figure D.

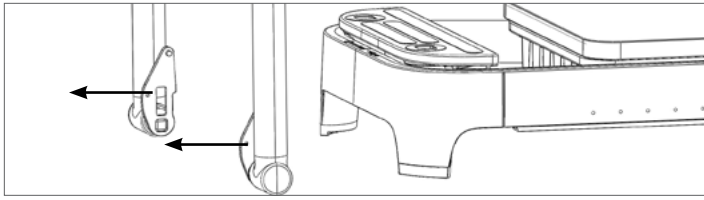


Figure D

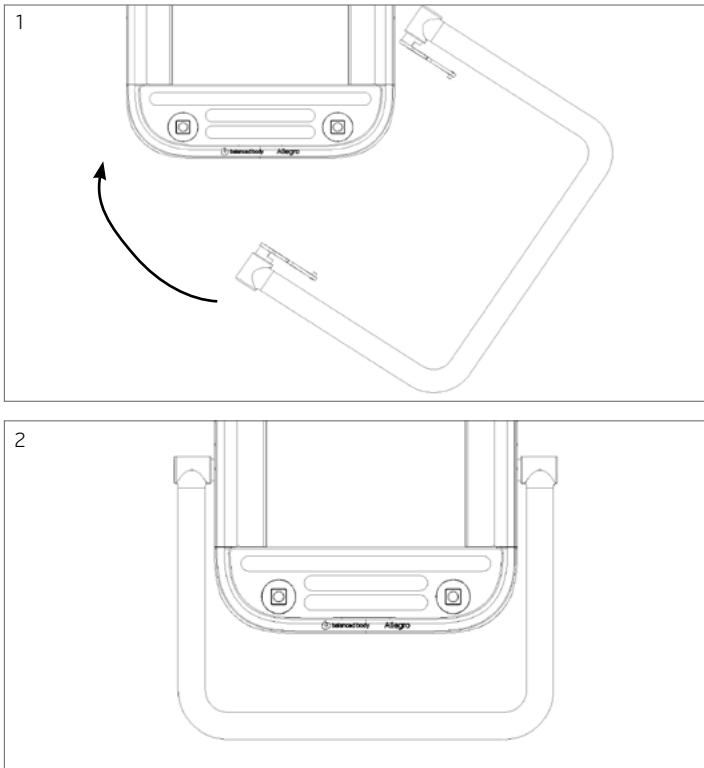


Figure E

5. Lay the footbar down and maneuver the footbar to get the brackets on the footbar positioned under the Reformer frame as shown in Figure F. Standing at the foot-end of the Reformer, stand the footbar upright as shown in Figure F. Again, make sure the locking pins are hanging freely.

6. Note the adhesive strip on each side of the frame. Step into the foot-end of the Reformer behind the footbar and lift the footbar up so that the metal plates are tucked inside the frame rails. Carefully move it toward the head-end of the Reformer until it reaches the first edge of the adhesive markers (refer to Figure F).

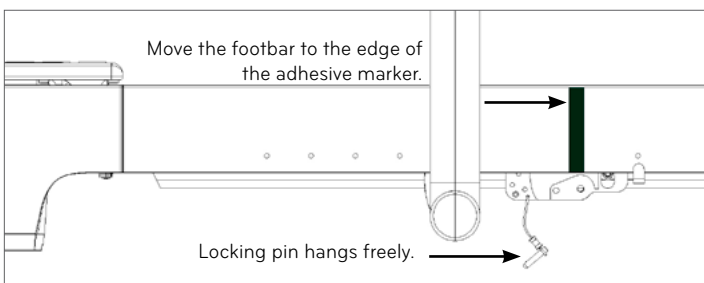


Figure F

NOTE: it is possible that the footbar may "catch" inside the rails as you are moving forward. Shifting the footbar from side to side (not up and down) will free it.

Figure G shows a cut-away view with the side of the footbar and Reformer rail removed so you can see what's actually going on inside the frame rail during this step. Once you get to the adhesive markers lower the footbar down into the footbar sliding mechanism as shown (do not angle).

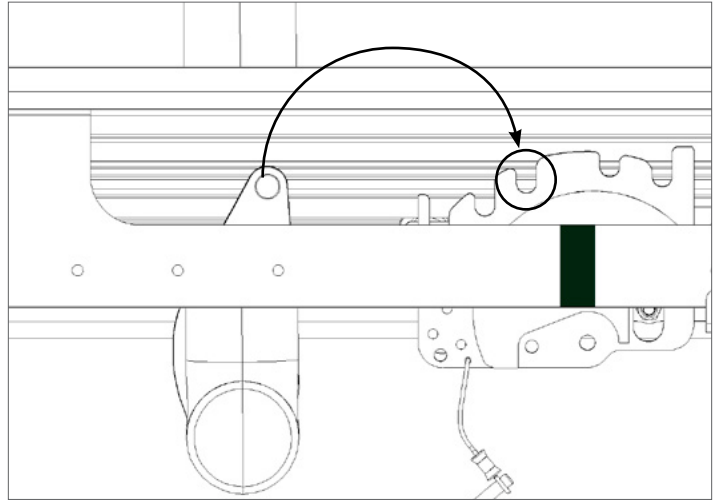


Figure G

7. If you have properly engaged the footbar it should be able to lean back toward the foot-end of the frame at about a 45 degree angle and you should be able to see the threaded hole\* through the slot. See Figure H. Insert the locking pin on one side of the frame into "locking" position as shown in Figure H. TIP: You will have to tilt the footbar up slightly to get the pin holes in the plates and sliding mechanism aligned.

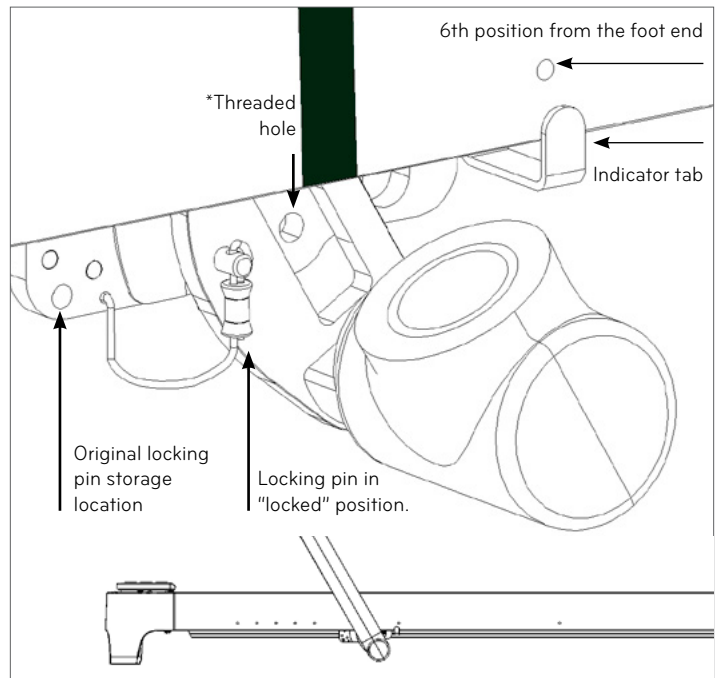


Figure H

Note: Once the pin is in the locked position, the next steps are made easier if the head end of the Reformer is raised up onto a stable object.

8. From the bag of parts, assemble one of the bolts, washers and square sliders (see Figure I).
9. It is important that this bolt assembly is installed on the side of the footbar **without** the locking pin installed
10. When installing the washer on the shoulder bolt, ensure the rounded edge of the washer is facing the square as shown in Figure I.

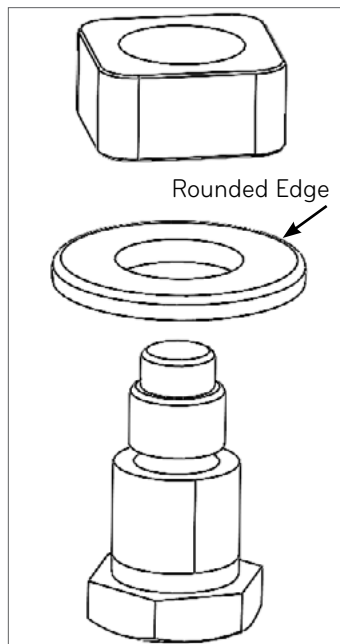


Figure I

Install the bolt assembly by hand as shown in Figure J. You will need to align the square slider of the bolt assembly with the rectangular slot, **finger-tighten**.

You will need to lift and jiggle the footbar while tightening the bolts by hand. You can use your other hand, shoulder, or have a friend jiggle the footbar up and down as you turn the bolt with your fingers.

The bolt will thread in easily until it is completely installed. The washer on the bolt will still be able to spin when the bolt is tight.

DO NOT use the wrench until the bolt is completely screwed in by hand.

Once you are sure the bolt is completely threaded in, use the long arm of the included wrench to tighten. The bolt should be secure, but do not over tighten.

11. After installing the first bolt assembly, remove the locking pin that was holding the footbar in position. Now install the second bolt assembly and tighten with the wrench.
12. After the bolts are installed put the locking pins back into "storage" position. **You can also remove the adhesive markers.** The footbar is now ready to use.

## E. INSTALL SPRING COLLARS

Balanced Body springs come pre-installed. To install spring

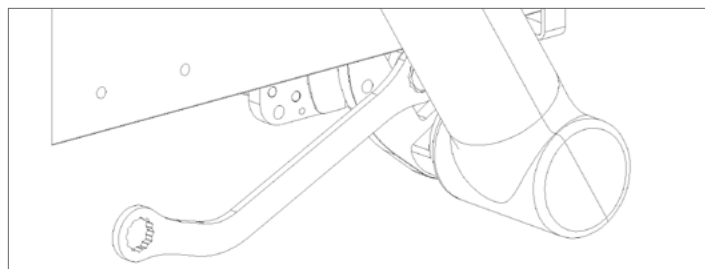
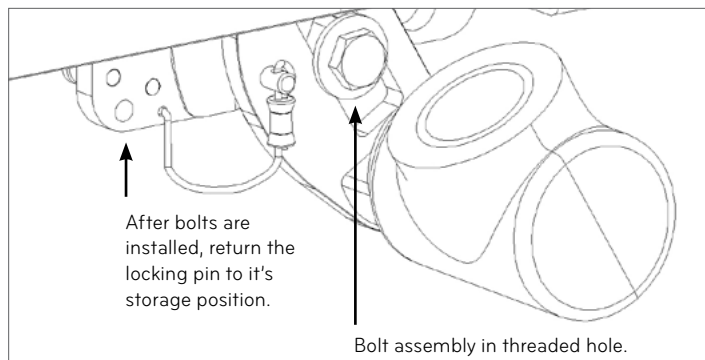


Figure J

collars disconnect the spring from the foot-end of the Reformer. Slide the slot of the collar on to the neck of the spring as shown in Figure K. Twist the collar and push up to secure.

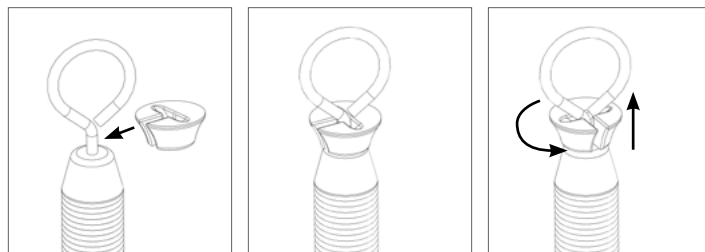


Figure K

## F. ATTACH COTTON LOOPS TO ROPES

The ropes on the Allegro 2 come pre-installed. To install loops on the ropes simply feed the rope through the padded loop ring, around the big padded loop and pull tight as shown in Figure L.

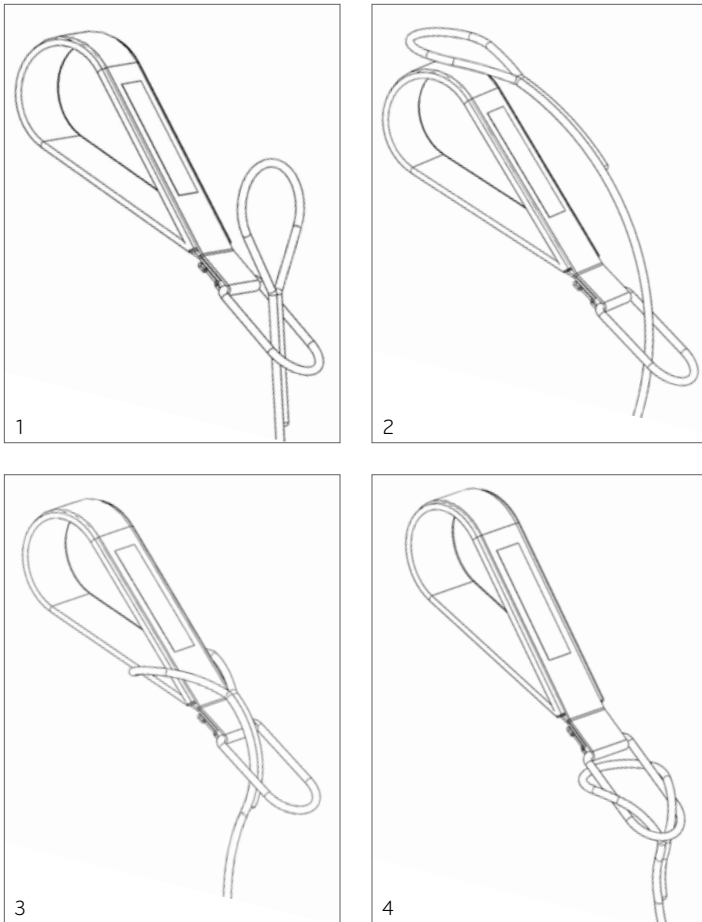


Figure L

## II. USING THE EASYSET FOOTBAR

### ADJUSTING FOOTBAR AND FOOTBAR POSITION

To adjust between footbar positions, disengage the footbar by lifting in the directions shown in Figure M. When moving the footbar, lift from the middle using hands or feet (you may need to use both hands or both feet). Avoid jerking the footbar. Then move to desired position. See Figure N for available footbar positions. Note: Use Position 1 when jumpboard is installed. Position 5 allows you to move the footbar along the entire frame length.

### IMPORTANT SAFETY TIP:

Firmly seat footbar into each position before use. A quick shake will verify that it is fixed securely in place. Do not pull up on the footbar during use. To do so could unseat it and cause unexpected repositioning of footbar.

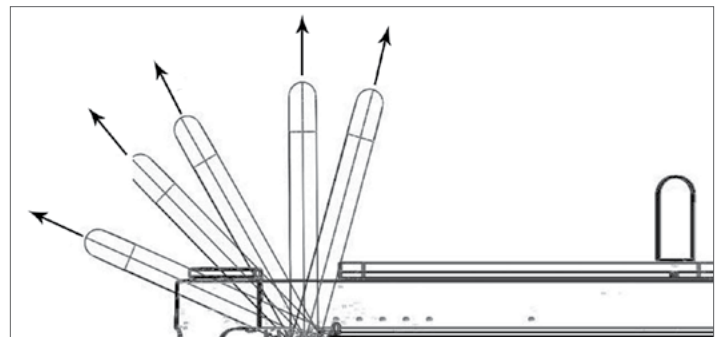


Figure M

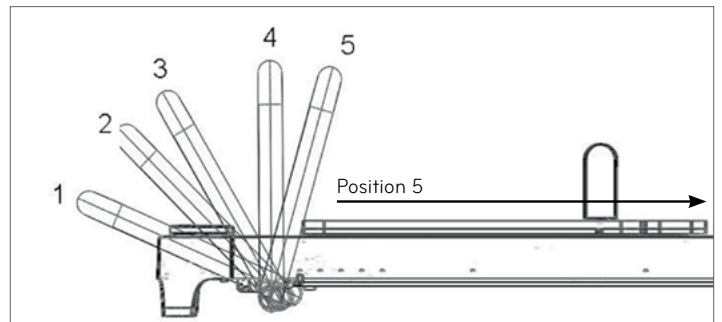


Figure N

### III. ADJUSTING THE SOFTTOUCH ROPE SYSTEM AND HEADRESTS

#### ROPE ADJUSTMENT:

Refer to Arrow A in Figure O. Pull the lever away from the headrest (Do not push down). The ropes will automatically retract into the carriage (shorter) or they can be pulled to become longer. When the desired length is achieved, release the lever and the ropes will lock. **IMPORTANT:** Do not use the Reformer with the lever pulled out in the adjusting position. Doing so can damage the Reformer.

#### HEADREST ADJUSTMENT:

Refer to Arrow B in Figure O. Pull the knob away from the headrest (Do not push down) then lift or lower to the desired height (flat, medium, or high). When the knob is released the headrest will lock into position.

**Note:** The headrest is designed to carry full body weight **ONLY** when in the flat position.

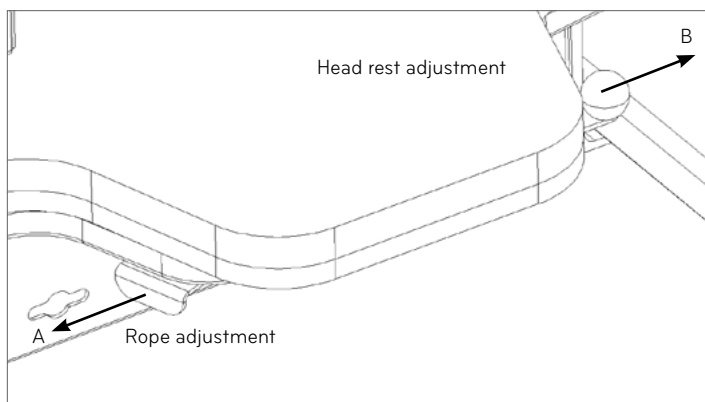


Figure O

### IV. STORAGE

#### STACKING

Two people are recommended for stacking. The Allegro 2 must be stacked one on top of the other alternating foot-end and head-ends as shown in Figure P. The feet of the Reformer lock onto the standing platform on the foot end and the end casting on the head end. If you have a standard Allegro 2 you can stack up to 5 Reformers. If you have an Allegro 2 with extended legs you can stack up to 3 Reformers. **If you have a Tower you cannot stack the Reformer.**

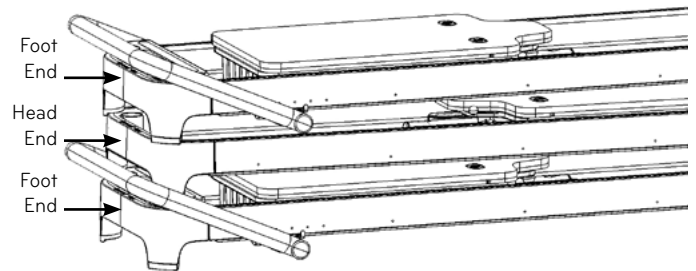


Figure P

When stacking, the risers and shoulder rests can be stored under the head rest of the carriage as shown in Figure Q.

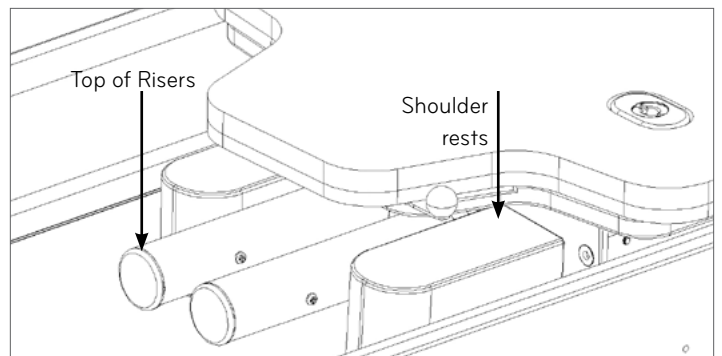


Figure Q

#### STANDING (wheel kit required)

Transport wheels are an optional kit and must be installed for standing storage. **DO NOT** stand the Allegro 2 on end if you do not have wheels. To install a wheel kit please refer to the instructions in Allegro 2 Options.

# V. SAFETY & MAINTENANCE

## SAFETY

To reduce the risk of injury or damage, read all instructions and the following important precautions before using the Allegro 2.

- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Allegro 2 are adequately informed of all precautions.
- » Use the Allegro 2 only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the Allegro 2 is not in use, leave at least two springs connected to the frame.
- » Keep children under the age of 12 and pets away from the Allegro 2 at all times.
- » If you feel pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.
- » Do not stand on the footbar.
- » Before beginning any exercise program, consult your physician.
- » Do not stand the Allegro 2 on end without the wheel kit.

## MAINTENANCE

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

## CLEANING

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

**NOTE: DO NOT LUBRICATE OR GREASE ANY COMPONENTS ON THE A2 FOOTBAR, CARRIAGE, WHEELS OR RAILS.** If you have any issues or questions please contact Balanced Body Technical Support. By adding lubrication or grease it may not lock the components securely and may become unsafe.

Questions? Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838 or [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).



# Instructions for Allegro® 2 Reformer Options and Accessories

## INCLUDES INSTRUCTIONS FOR ALLEGRO 2:

- » Foot Plate (jumpboard) Page 15
- » Foot Strap Page 15
- » Extended Legs Page 16
- » Wheel Kit Page 17
- » Wall Security Strap Page 18
- » Tower Mat Conversion Page 18
- » 4th Side for Tower Push-thru Bar Page 18

## I. INSTALLING THE FOOT PLATE (JUMPBOARD)

Before installing the footplate, position the footbar at the lowest position and closest to the spring end of the Reformer, so that the footplate won't touch the footbar when installed. Support of the footbar is not required on the Allegro 2. To use the footplate, slide the posts into the receivers until the foot plate rests on the standing platform. See Fig B.

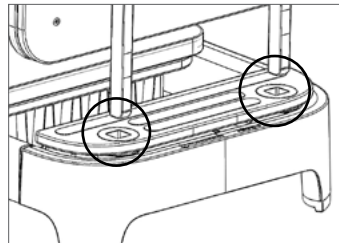


Figure B

## II. INSTALLING THE ALLEGRO 2 FOOT STRAP

Feed the loops of the footstrap between the frame and standing platform, through the footman's loops, and then around the hook plates on the underside of the standing platform as shown in Figure C.

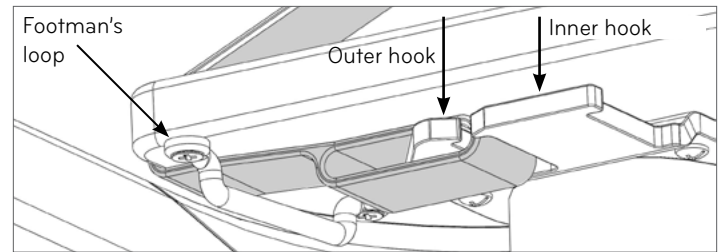


Figure C: Shown from under Standing Platform.

For a long footstrap, place the loops around the outer hooks. For a short footstrap, place the loops around the inner hooks. For a medium length footstrap, place one loop around the outer hook and the other loop around the inner hook. See Figure C.

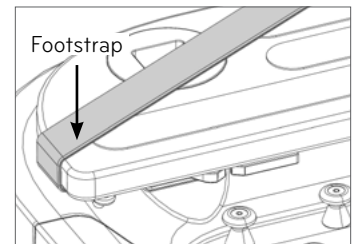


Figure D: Footstrap shown from top of standing platform.

### IMPORTANT SAFETY TIP:

The foot strap must be checked for proper installation before each use. An improperly installed foot strap can lead to serious injury.

### III. INSTALLING THE EXTENDED LEGS AND POSTS

#### PARTS LIST

Description	Part number	Qty.
5/8" screws	14061	8
Extended Legs	11802	4
3/8 flat washers	14081	4
3/8 lock washers	14080	4
5" Bolts	14079	4
Feet for Extended Legs	11814	4
Carriage posts	11820	2
7/8" screws	14018	4
5/16" Allen wrench	14514	1
3/16" Allen wrench	13777	1
5/32" Allen wrench	13778	1

**Note:** Kits for extended legs raise the Allegro 2 an additional 6" (15cm) off the ground. Leg kits also come with a U-shaped storage post for loops that can be installed under the head rest. See Fig F.

#### A. INSTALL LEGS

##### **IMPORTANT: Install the footbar first!**

1. Move the footbar into the vertical position (for stability). Insert footbar locking pins.
2. If you have a hard floor put a Pilates mat on the floor next to the Reformer to protect the finish.
3. Grabbing the Reformer frame, not the foot bar, roll the Reformer on its side.
4. Using the included 5/32 hex key remove the screws and washers holding one foot on. Set the screws and washers aside to install the new foot. Push the spacers out of the old feet and press into new feet. This may take some effort and you may want to use something like the handle top of a screwdriver to help push them in.
5. Install two alignment screws where the foot was. (Figure E)
6. Loosely install the leg with the 5" long bolt, lock washer, and washer as shown in Figure E.
7. Carefully align the outer edges of the leg with the outer edge of the frame
8. Tighten the bolt with the wrench provided. Bolt should be very tight.
9. Attach the new feet.
10. Repeat for other three legs.

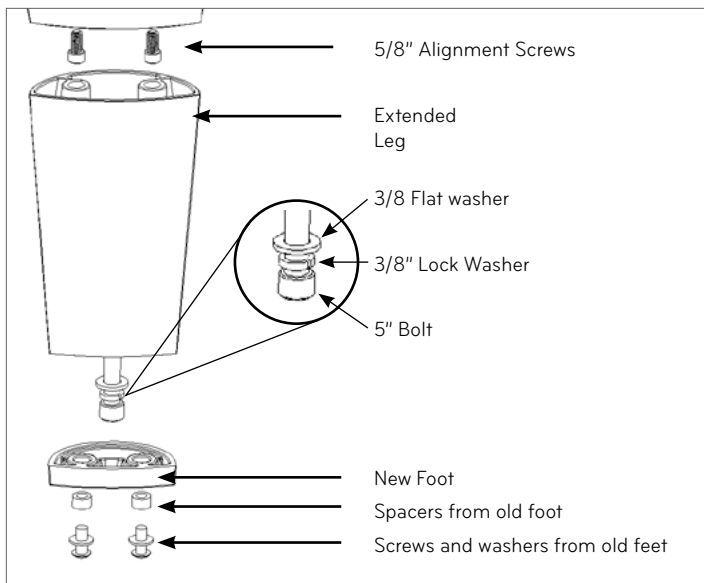


Figure E

### B. INSTALL POST FOR LOOPS

1. Orient as shown in Figure F.
2. Attach using provided screws and hex wrench.

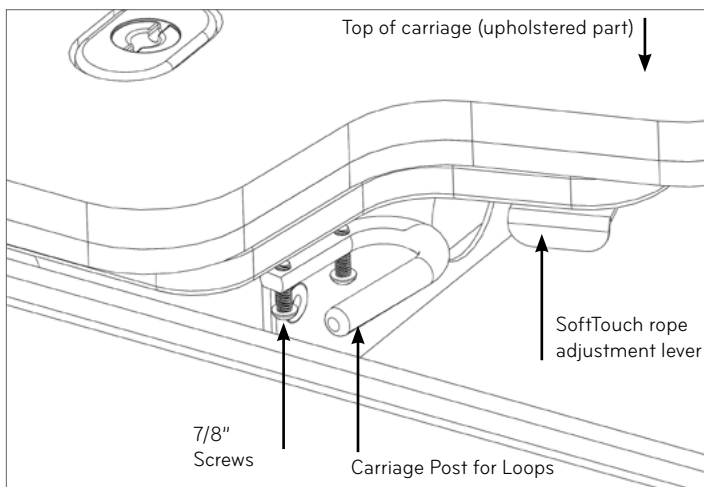


Figure F

### IV. INSTALLING THE WHEEL KITS

Kit includes wheel brackets for right and left legs and Allen wrench for assembly purposes.

Transport wheel kits are available for the Allegro 2 in both standard and extended leg configurations but they are not interchangeable. Assembly for both versions is the same. Wheels are usually attached at the foot end of the frame, but can be installed on the head-end if needed. If wheels are installed on the head end of the Reformer, it cannot be stored on end.

#### A. INSTALLING WHEELS

1. Move the footbar in the vertical position (for stability). Install footbar locking pins.
2. If you have a hard floor, put a Pilates mat on the floor next to the Reformer to protect the finish.
3. Grabbing the Reformer frame, turn the Reformer on its side (on mat).
4. Remove the existing rubber foot using 5/32 inch Allen wrench.
5. Install wheel bracket and foot as shown in Figure G below. See Figure H for final configuration.
6. Repeat on second leg.

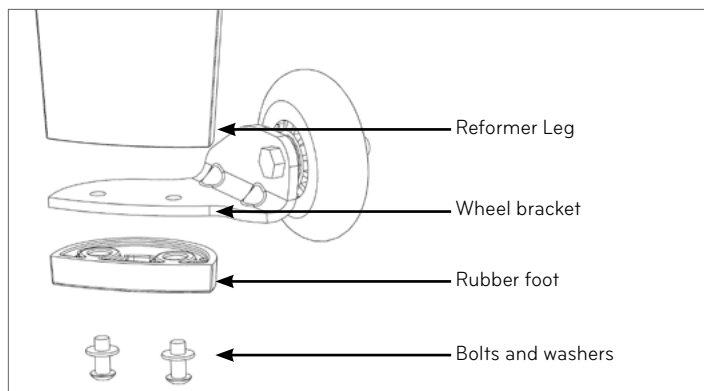


Figure G

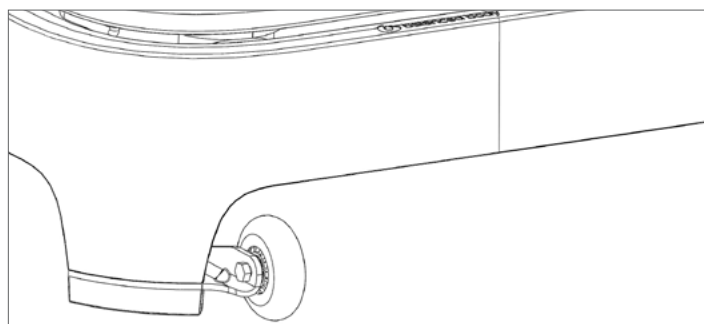


Figure H (standard wheel kit shown)

## B. STANDING THE ALLEGRO 2 WITH THE WHEEL KITS

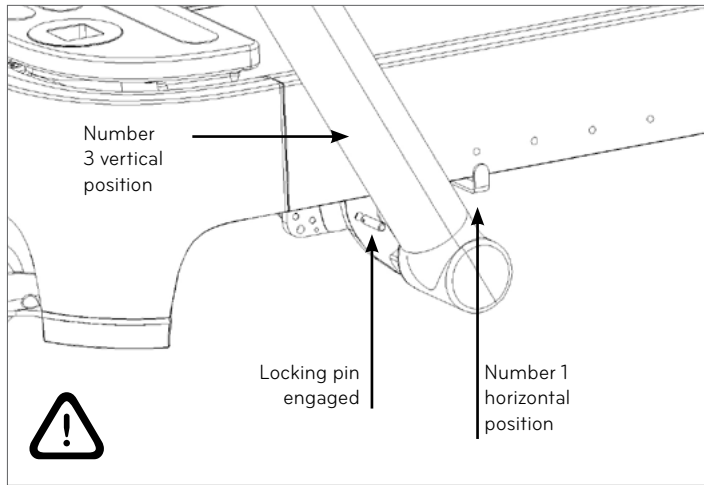


Figure I

With wheels you can store the Allegro 2 by standing it on its foot-end (Figure J).

**IMPORTANT SAFETY TIP:** Before standing make sure the footbar is in the correct position (number 3 vertical position, and number 1 horizontal position) and both locking pins are engaged as shown in Figure I. You can not stand the Allegro 2 without wheels or if you have a Tower installed.

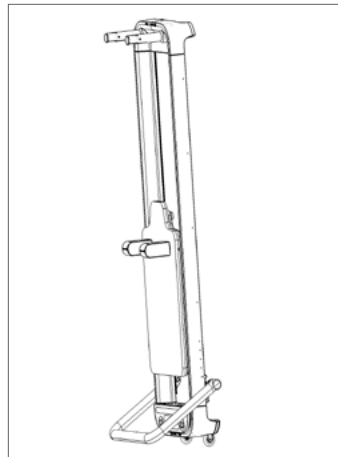


Figure J

### SECURITY STRAP

For additional safety, Balanced Body offers a Vertical Storage Strap (part# 10017), which fastens the Allegro 2 (without Tower) to a wall when in standing position with wheels.

## VI. FOURTH-SIDE FOR TOWER PUSH-THRU BAR (PTB)

A fourth side for the PTB (part# 12845) can be ordered separately. To install, take the PTB off the frame by removing the T-pins. Insert and tighten the included screws into the holes as shown in Figure K.

Repeat on the other side then re-attach the PTB to the frame using the T-pins.

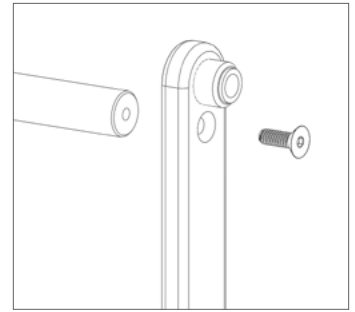


Figure K

## VII. MAT CONVERSION

To install the mat (part# 12313) on the frame disengage the springs and move the carriage all the way to the head end of the Reformer. Place the mat (upholstered side up) into the frame and slide the wooden tongue of the mat under the standing platform on the foot-end of the frame.

### QUESTIONS?

Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838 or [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# SAFETY & MAINTENANCE

## SAFETY

To reduce the risk of injury or damage, read all instructions and the following important precautions before using the Allegro 2 Reformer.

- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Allegro 2 Reformer are adequately informed of all precautions.
- » Use the Allegro 2 Reformer only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the Allegro 2 Reformer is not in use, leave at least two springs connected to the frame.
- » Keep children under the age of 12 and pets away from the Allegro 2 Reformer at all times.
- » If you feel pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.
- » Do not stand on the footbar.
- » Before beginning any exercise program, consult your physician.
- » Do not stand the Allegro 2 Reformer on end without the wheel kit.

## MAINTENANCE

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

## CLEANING

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

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

Questions? Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838 or [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

## VI. ALLEGRO 2 EXERCISES

HUNDRED, ALL LEVELS

**Sets:** 10

**Springs:** 1 – 3

**Bar:** None

**Loops:** Regular

**Headrest:** Up

### Focus

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

### Precautions

Back injuries, neck injuries, hip flexor injuries, osteoporosis

### Prerequisites

Hundred on the mat

### Starting Position

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

### Level 1

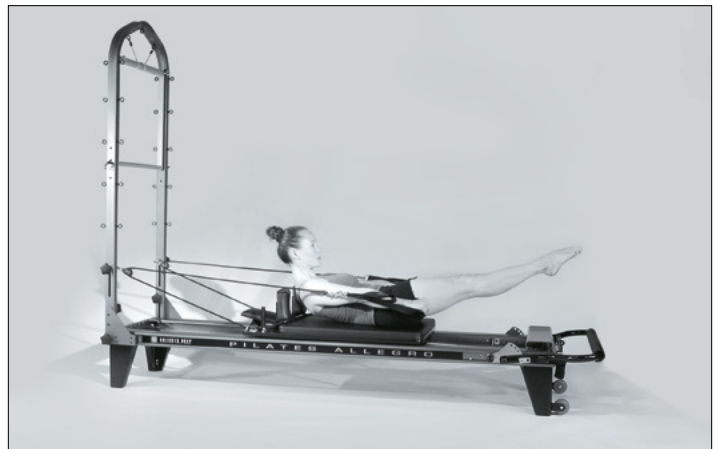
Knees bent at 90 degrees, reach arms to sides as the head and upper body lift off the carriage, pulse arms with breath

### Level 2

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

### Level 3

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



## FEET IN STRAPS, LEVEL 1

**Reps:** 6

**Set up:** 2 springs

**Bar:** Any

**Loops:** Regular

### Focus

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

### Precautions

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

### Prerequisites

Adequate hamstring flexibility, ability to stabilize the back, Hundred

### Starting Position

Supine on carriage, loops around arches

### Leg lowers

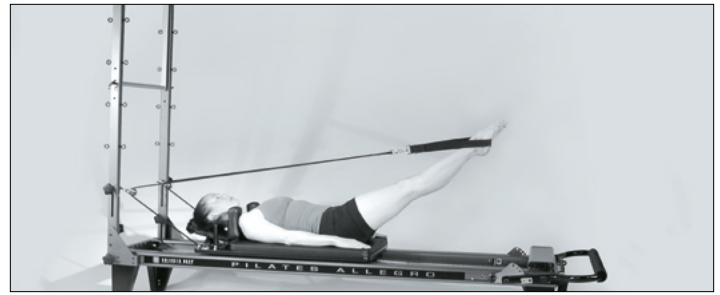
- » Hips stable, begin with inner thighs together, lower and raise legs
- » Variations: Legs parallel, turned out or turned in Magic circle or ball between the legs

### Scissors

- » Hips stable, begin with inner thighs together, open legs to sides and return
- » Variations: Legs stay over hips, legs move down toward the bar while carriage moves (V's)

### Circles

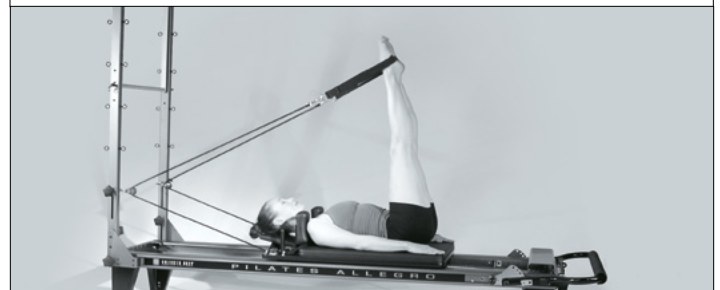
Hips stable, begin with inner thighs together, moving legs down and around in circles or D's, reverse directions Variations: Legs parallel, turned out or turned in, or knees in straps



Starting Positions - Leg Lowers 1



Leg Lowers 2



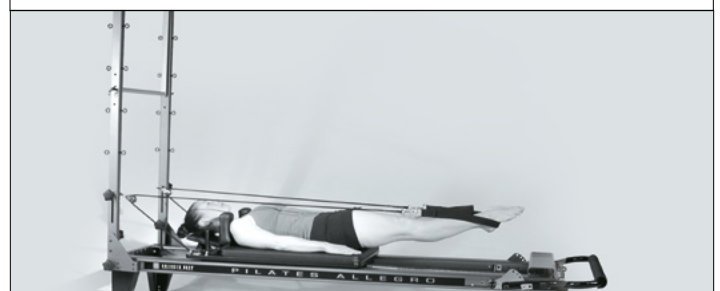
Scissors 1 / Circles 1



Scissors 2



Circles 2



Circles 3

## ARM WORK, LEVEL 1 - 2

**Reps:** 4 - 10

**Springs:** 1-2

**Box:** long, short or none

**Loops:** very short, short or regular

### Focus

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

### Precautions

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

### Sitting variations for all exercises

Sitting on carriage, cross-legged, legs straight or kneeling

### Exercises Facing the Straps

#### Biceps

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

#### Triceps/Posterior Deltoid

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

### Exercises Facing Footbar

#### Serve a tray

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

#### Hug a tree

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

Biceps



Serve a tray



Triceps



Hug a tree



## FOOTWORK, ALL LEVELS

**Reps:** 10

**Springs:** 2–4 springs

**Bar:** Middle or High

**Head rest:** Up

Focus

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

### Precautions

Sensitive to ankle, knee, hip flexion, spinal compression

### Starting position

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

### Heels

Heels on foot bar, push back and return

### Toes

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

### Prehensile

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

### Pilates V

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

### Flex/Releve

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

### 2nd position

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

### Running in place

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



Heels



Toes



Prehensile



Pilates V



# Installing the Tower on the Allegro<sup>®</sup> 2

## PARTS LIST

Description	Part Number	Qty.
Tower frame	18362	1
Tower receiver brackets	12844	2
Lower spring mounts	12843	2
Push-through bar	11855	1
T-pins	14021	2
SoftTouch Single Loops	10045	1 pair
Roll Down Bar	12228	1
Square Bumper	18553	3

### Springs:

Long Yellow Trap Spring	14279	2
Long Purple Trap Spring	14306	2
Short Yellow Trap Spring	14272	2
Short Blue Trap Spring	14275	2
Safety Strap w/ Carabiner	15447	1

### TOOLS

Wrench	11851	1
--------	-------	---

## 1. REMOVE HEAD-END OF FRAME

**Note:** Two people are recommended for this process.

- » Lift the head-end (the end with the risers on it) of the Reformer and place a sitting box or some other solid object underneath the frame rails so that the head-end is off the ground. This will support the rest of the Reformer when the frame end is removed.

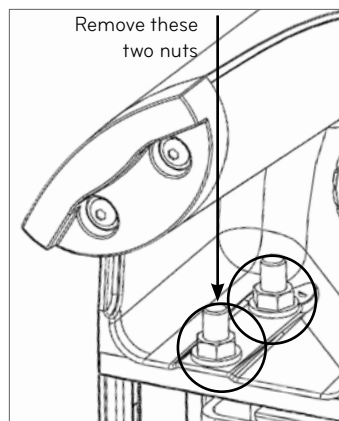


Figure A (shown from underside of Reformer)

- » Remove the two nuts at the head-end of the frame rails with the included wrench as shown in Figure A.

- » Repeat on other side.

- » Grab a riser and a leg casting and pull the head-end off the frame as shown in Figure B. TIP: Some effort will be required and rocking the head-end from side to side may help to loosen it up.

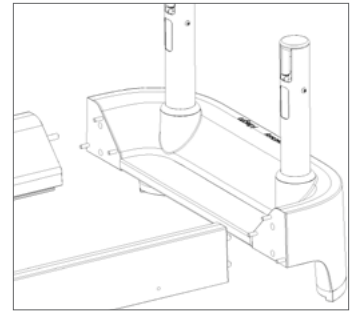


Figure B

- » Remove the two black bumpers near the bolt holes on the end casting and discard. If your Reformer does not have them, proceed to the next step.

## 2. INSTALL TOWER RECEIVERS

Take the Tower receiver brackets (they are attached to the Tower for shipping purposes) and align them with the bolts at the end of the frame rails. The bracket will be sandwiched between the end of the frame rails and the head-end of the frame that was just removed, as shown in Figure C.

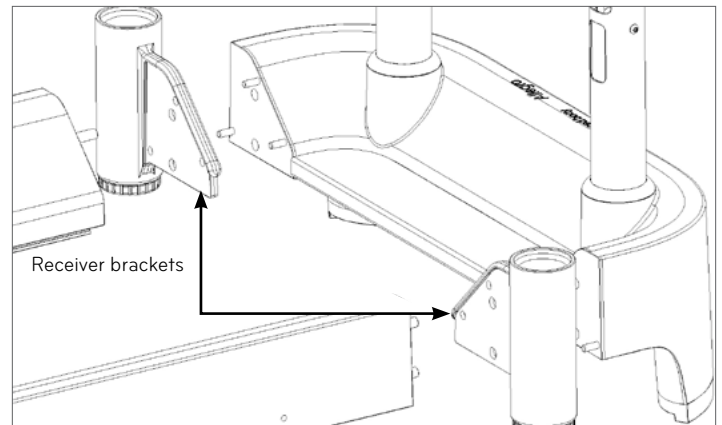


Figure C

Loosely re-install the four nuts removed in step 1. Receivers should look as shown in Figure D.

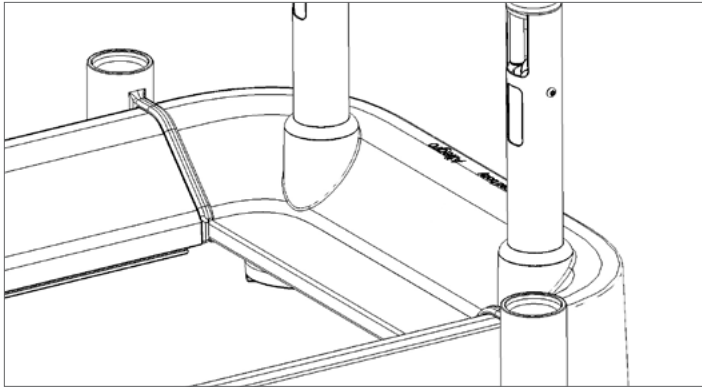


Figure D

### 3. INSTALL TOWER FRAME

Install Tower into receivers on either side of Reformer frame. The spring storage eyebolts on the top of the frame should be facing away from the Reformer. Tighten the knobs under the tower receivers to secure and align tower. Tighten the four nuts attaching the head-end to the frame.

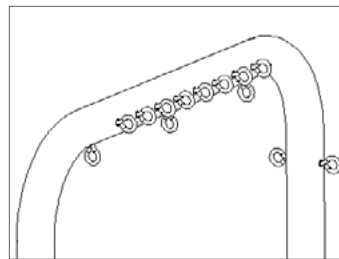


Figure E: Spring storage eyebolts face away from Reformer

### 4. INSTALL CARRIAGE BUMPERS

If you had square bumpers to remove in step 1, install the new carriage bumpers as shown in figure F. Once in place, push on them firmly to adhere correctly.

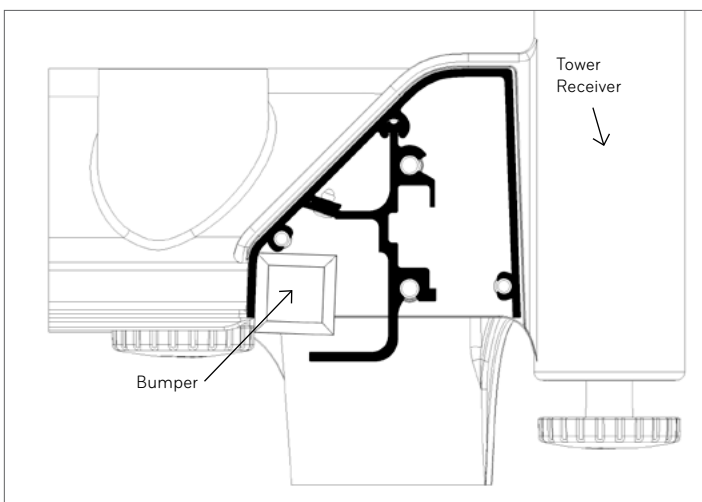


Figure F

### 5. INSTALL LOWER SPRING MOUNT

If required, remove existing risers. Insert the lower spring mount into the riser socket as shown in Figure G. Make sure the knobs underneath the Reformer have engaged with the spring mount and then hand tighten the knobs.

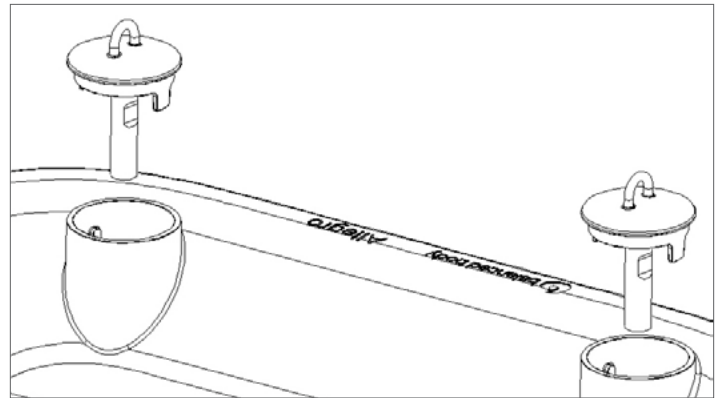


Figure G

### 6. INSTALL PUSH-THROUGH BAR (PTB)

Use the included t-pins to attach the PTB as shown in Figure H. On the outside of the Reformer frame depress the button on the t-pin, push it through the tower frame and into the connecting hole on the PTB.

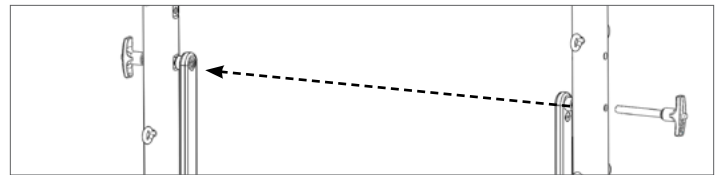


Figure H

### 7. USING THE PRE-INSTALLED PUSH-THROUGH BAR (PTB) SAFETY STRAP

- » Use only with qualified instructor supervision. The PTB safety strap is used only for bottom-sprung PTB exercises.
- » The photo at right shows the safety strap correctly positioned to secure the push through bar. The strap includes numerous loops or "contact points" so that you can adjust the "stopping point" of the PTB if it is released during exercise.



**Note:** Use the velcro portion of the safety strap oriented at the top of the tower frame to secure the PTB upright when not in use.

## 8. OPTIONAL FOURTH-SIDE PTB

A fourth side for the PTB can be ordered separately. To install, take the PTB off the frame by removing the T-pins. Insert the included screws into the holes as shown in Figure I. Repeat on the other side then re-attach the PTB to the frame using the T-pins.

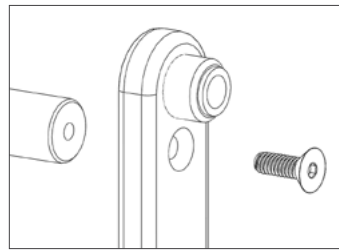


Figure I

## 9. OPTIONAL MAT CONVERSION

To install the mat on the frame disengage the springs and move the carriage all the way to the head end of the Reformer. Place the mat (upholstered side up) into the frame and slide the wooden tongue of the mat under the standing platform on the foot-end of the frame.

## 10. SAFETY AND MAINTENANCE

### Safety

- » To reduce the risk of serious injury, read the following important precautions before using the Allegro 2 Tower System.
- » Read all instructions in this manual before using the Allegro 2 Tower System.
- » Use the Allegro 2 Tower System only as described in these instructions and the video.
- » It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Allegro 2 Tower System are adequately informed of all precautions.
- » Use the Allegro 2 Tower System only on a level surface.
- » Keep hands and feet away from all moving parts. When the Allegro 2 Tower System is not in use, leave at least two springs connected to the carriage frame and make sure the PTB is secured or removed
- » Keep children under the age of 12 and pets away from the Allegro 2 Tower System at all times.
- » If you feel pain, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately.
- » Before beginning any exercise program, consult your physician.

### Maintenance

- » Depending on frequency of use, the springs should be safe to use for one to two years (3000 hours). Replace any spring that is kinked, bent or shows separations while at rest.
- » Remove hair and debris from the axles of the wheels. Debris can create pressure on the bearings, causing them to wear. If you hear noise from the bearings, replace them. Otherwise, no maintenance on the bearings is required.
- » Repair any tears in the upholstery with an upholstery repair kit available at auto parts stores, or have the repair done locally.
- » Call Balanced Body for other upholstery and re-upholstery options.
- » Replacement upholstery is available from Balanced Body
- » Replace any missing screws, retention pins, T-pins or other parts.
- » Tighten tower knobs monthly to ensure they are always tight.

### Cleaning

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

Questions? Call Balanced Body Technical Support at 1-800-PILATES or +1-916-388-2838 or [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).



# Allegro Tower Exercises

## DEFINITION OF EXERCISE SET-UP TERMS

- » **Level:** The level of expertise needed to undertake exercise.
- » **Reps:** How many times the exercise is performed.
- » **Springs:** Number and location of springs on the Allegro Tower.
- » **Loops:** Which loops should be used during exercise.\*
- » **Focus:** What should be emphasized during exercise.
- » **Precautions:** Physical conditions that may limit or exclude a participant. Exercises may need to be modified for people with these conditions.
- » **Prerequisites:** Specific exercises that must be mastered before undertaking a new exercise.
- » **Starting Position:** Where to begin the exercise on the Allegro Tower.

\*If applicable

## ROLLBACKS, LEVEL 1

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

**Reps:** 6-10

Rollback Bar or handles

### Focus

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

### Precautions

Shoulder and neck problems, some low back problems, osteoporosis

### Starting position

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

### Standard Exercise

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

### Oblique Variations

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



Roll Backs



## FEET IN STRAPS, LEVEL 1

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

**Reps:** 6-10

Loops around arches

### Focus

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

### Precautions

Back injuries, some knee injuries and hamstring strains

### Starting Position

Lie supine with head toward Tower loops around arches

### Leg Lowers

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

### Circles

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

### Scissors

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

### Walking

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



Leg Lowers



Circles



Walking (springs middle position)



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

**Springs:** Long springs from middle position

**Loops:** Around arches

**Reps:** 10

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

### Standard Exercise

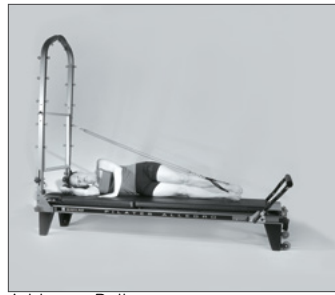
- » Pull top leg down toward bottom leg.
- » Maintain correct side-lying position.
- » Variations: parallel, turned-out (larger range of motion), turned-in.

### Ovals

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

### Front-Back Kick

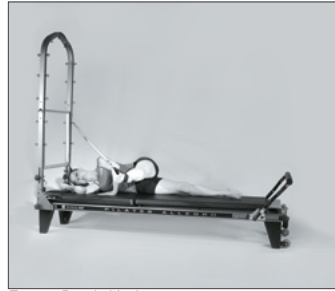
- » Maintaining correct alignment, swing top leg forward and back (as in the Side Kick on the mat).
- » Variations: parallel, turned-out, turned-in



Adductor Pull



Front-Back Kick



## FOOT AND LEGWORK, LEVEL 1

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

**Reps:** 10

**Safety Strap:** On

### Focus

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

### Precautions

Back injuries, knee injuries

### Starting Position

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

### Plies

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

### Plie/Releve

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

### Plantarflexion

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



Plies



Plantarflexion - 2 legs



Plantarflexion - alternating legs

## CAT, LEVEL 3

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

**Reps:** 4

### 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.)





# Cómo montar el Allegro® 2 Reformer de Balanced Body®

ESTE ES UN DISPOSITIVO MÉDICO.



#### Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro® 2 Reformer está diseñado con fines de fisioterapia, rehabilitación, prevención, tratamiento y alivio de lesiones, terapia de apoyo y funcional para una discapacidad o para el fortalecimiento general y la mejora de la movilidad del cuerpo humano. En caso de que se produzcan lesiones durante su uso, reporte al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que está establecido el usuario y / o paciente.

Para obtener instrucciones impresas, comuníquese con Balanced Body.



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

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

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

## TODO EL EQUIPO

### Resortes

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

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

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

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

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

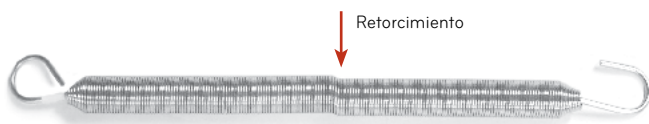


Figura 1

### Broches de presión

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

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

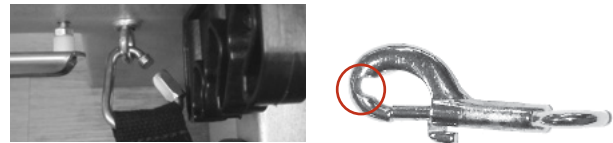


Figura 2: Buen encaje: no hay desgaste en el gancho.

Mal encaje: desgaste excesivo del gancho.

## CÁNCAMOS, TUERCAS Y TORNILLOS

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

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

## CUERDAS Y CORREAS

**Desgaste de la cuerda y la correa (trimestral).** Las cuerdas deben ser reemplazadas si se puede ver el interior de la cuerda a través del revestimiento exterior, o si las cuerdas están aplastadas.

Las correas deben ser reemplazadas tan pronto como se note cualquier deshilachamiento. Asegúrese de revisar las secciones de cuerda o correas que se sujetan a las abrazaderas y pasan a través de las poleas.

## REFORMERS

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

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

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

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

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

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



Figura 3: Resortes enganchados hacia abajo

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

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

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



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

## MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y LA VÍA DEL REFORMER

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

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

No lubrique los rieles del Allegro 2.

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

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

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

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

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

## MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

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

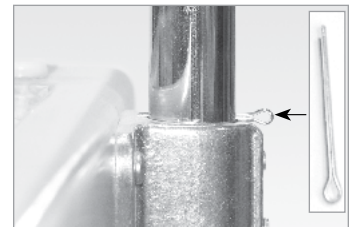


Figura 5: Pasador de chaveta antes y después de retirarlo de la mesa de trapecio.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Figura 6.**



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

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

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



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

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

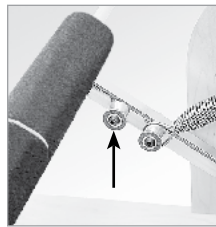


Figura 8: Arandela de fibra

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

## LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LA TAPICERÍA

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

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

## CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS TORNILLOS.

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

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



Figura 9: Usar dos dedos para apretar los tornillos.

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

## SILLAS

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

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

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

#### REGISTRO DE INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

#### PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

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

#### REPUESTOS

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

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

Reino Unido: 0800 014 8207

Fax: 916-379-9277

Correo electrónico: [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com) [www.pilates.com](http://www.pilates.com)  
5909 88th Street, Sacramento, CA 95828, Estados Unidos.  
Otros lugares: +1 916-388-2838

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

#### PODCASTS DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO

Vea nuestra galería de videos de ensamblaje y mantenimiento en: [www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts).


# USO SEGURO DEL REFORMER

## Seguridad y el Universal Reformer

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

### Equilibrio. Coordinación. Control.

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

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



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

### Encontrar un instructor

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

### Resistencia de los muelles

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

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



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

### Clientes inexpertos

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

## Preparación de los ejercicios. Montaje y desmontaje del Reformer

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

### Caja para sentarse y correa de pies ⚠️

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



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



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



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



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

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

## Las cuerdas

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



Imagen con las abrazaderas de la cuerda

## Los ejercicios de pie

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



Standing Side Splits con barra larga de madera o alguien observe

## Entrenar desde la parte de atrás

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

## La barra de pies

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



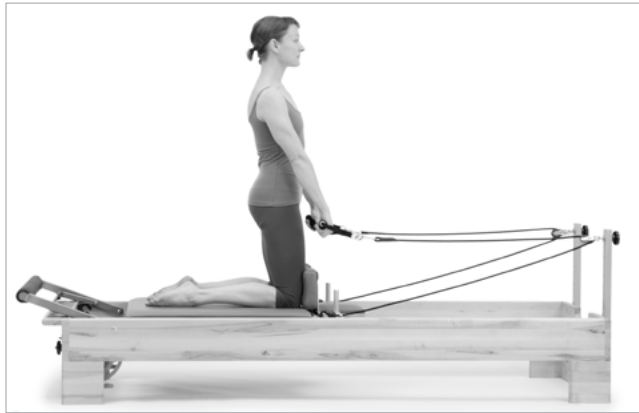
La barra de pies Allegro 1 tiene varias posiciones de bloqueo. Consulte su manual de Reformer, ya que las barras de pies difieren entre los modelos y opciones del Reformer.

## Ajustar y comprobar

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

### Ejercicios de High Kneeling (rodillas altas) ⚠️

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



Chest Expansion\*

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



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

### Ejercicios balísticos ⚠️

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

### Reformer para grupos

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

### Escuchar, relación entre cliente e instructor

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

### Mantenimiento del Reformer

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

# Cómo montar el Allegro® 2 Reformer de Balanced Body®

## LISTA DE PIEZAS

Descripción	Número de pieza	Cant.
Allegro 2 Reformer con carro y cuerdas	N/A	1
Opción de barra de pies de fibra de carbono*	17210	1
Opción de barra de pies de acero estándar*	18101	1
Apoyo para los hombros (1 par)	12840	1
Elevadores **	12836	2
Bucles dobles SoftTouch (1 par)	10046	1
Resortes rojos	14285	3
Resorte azul	14286	1
Resorte amarillo	14295	1
Collarines para los resortes (juego de 5)	12833	1
<b>Conjuntos de pernos para la barra para los pies:</b>		
Pernos	11835	2
Arandelas	17263	2
Deslizador cuadrado	11833	2
<b>Herramientas:</b>		
Llave inglesa	11851	1

\* Las opciones de la barra de pies se realizan en el momento de la compra.

\*\* Si ordenó el reformador con una torre de poder, usted no recibirá los elevadores. Deberá utilizar las poleas montadas a la torre.



# I. PARA MONTAR EL ALLEGRO 2 REFORMER

## A. ABRIR LA CAJA:

1. Levante la tapa de la caja
2. Separe las esquinas de la caja y tienda los lados lisos sobre el piso. Retire el material de embalaje que se encuentra debajo del carro y a los lados del reformador, dejando el material de embalaje bajo los pies. Esto eleva levemente la máquina y facilita la instalación de la barra para los pies.
3. El carro posee cuatro espaciadores para la protección de las ruedas rodantes de posibles daños durante el transporte. Una cinta negra mantiene estos espaciadores en cuatro lugares, dos en cada lado. Por favor, retire y deseche los mencionados espaciadores y la cinta antes de usar su Allegro® 2 Reformer, como se indica en la Figura A.



Figure A

4. Abra la caja de accesorios y asegúrese de que el Reformer está en una superficie plana.

## B. CÓMO INSTALAR LOS ELEVADORES

1. Introduzca los elevadores en los receptores en la cabecera del Reformer tal como se muestra en la **Figura B**.
2. Para asegurarlos, apriete las perillas en el extremo inferior de los receptores (por debajo del armazón del Reformer).
3. Busque las cuerdas que salen de la parte delantera del carro. Introduzca el acollador al extremo de la cuerda hacia dentro por la ventana inferior del elevador y luego hacia afuera por la ventana superior. Use el acollador para ayudar a tirar de la cuerda a través del elevador;

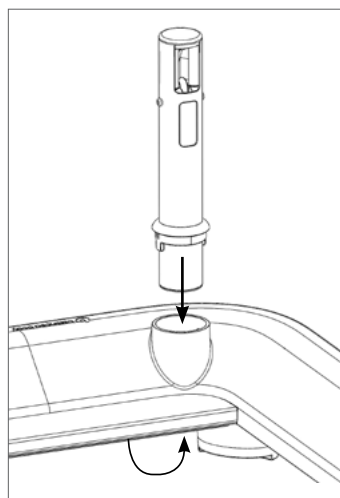


Figura B

luego desate o corte el acollador. Tenga cuidado de no cortar la cuerda del reformador.

## C. CÓMO INSTALAR EL APOYO PARA LOS HOMBROS

1. Introduzca las varillas a través de la parte inferior de cada apoyo para los hombros hacia dentro de los receptores del carro, como se muestra en la Figura C.
2. Los apoyos para los hombros se pueden girar para acomodar a usuarios de hombros anchos o estrechos. Vea la Figura Cb.

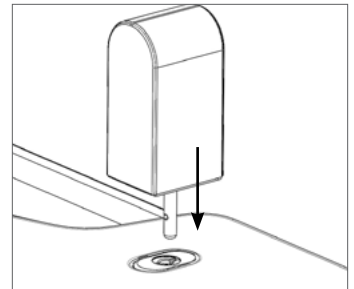


Figura C

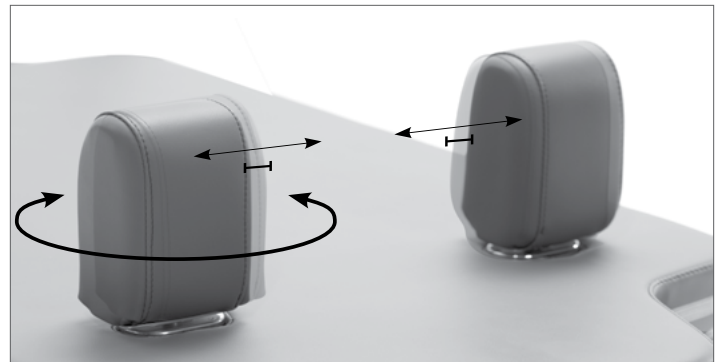


Figura Cb

## D. CÓMO INSTALAR LA BARRA DE LOS PIES

**No coloque el reformador de lado antes de instalar la barra de los pies**

### Consejos para comenzar:

En general, el procedimiento de montaje del Allegro 2 es sencillo, pero ésta es la parte más compleja y debe realizarse de la manera correcta. También puede ver cómo se instala la barra para los pies en nuestro podcast, disponible en la página FAQ & Safety (preguntas frecuentes y seguridad) de nuestro sitio Web, pilates.com.

**AVISO IMPORTANTE:** Es conveniente leer primero el resto de esta sección antes de intentar hacer la instalación, ya que puede ser difícil leer e instalar a la vez.

1. Retire las clavijas de sujeción de la posición de "almacenamiento" y deje que cuelguen libremente (vea la Figura G, como referencia). Aviso: Las clavijas de sujeción de la barra para los pies se usan para guardar el aparato en posición vertical con el conjunto opcional de ruedas del Allegro 2.

- Desconecte los resortes y mueva el carro hacia el extremo de la cabecera del Reformer.
- Asegúrese de que la lengüeta indicadora se encuentre en la misma posición en ambos lados del armazón (vea la Figura H como referencia).
- Para instalarla, deslice hacia afuera la caja de la barra para los pies de debajo del armazón y retire la barra para los pies. Lleve la barra para los pies al extremo de los pies del Reformer. Oriente las superficies curvas de las placas metálicas de la barra para los pies a fin de que apunten en dirección opuesta al Reformer, tal como se muestra en la Figura D.

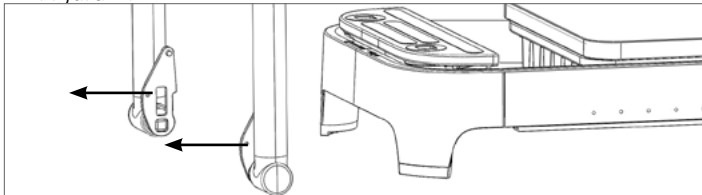


Figura D

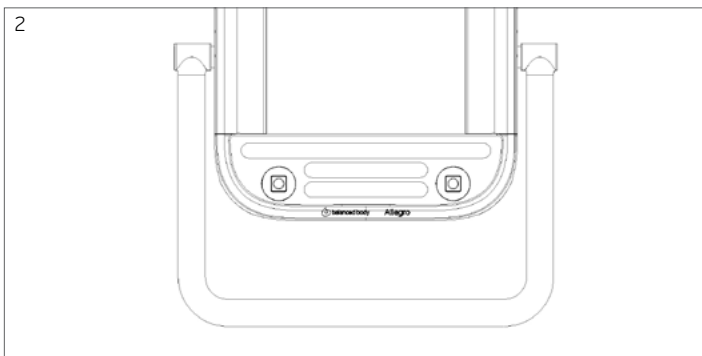
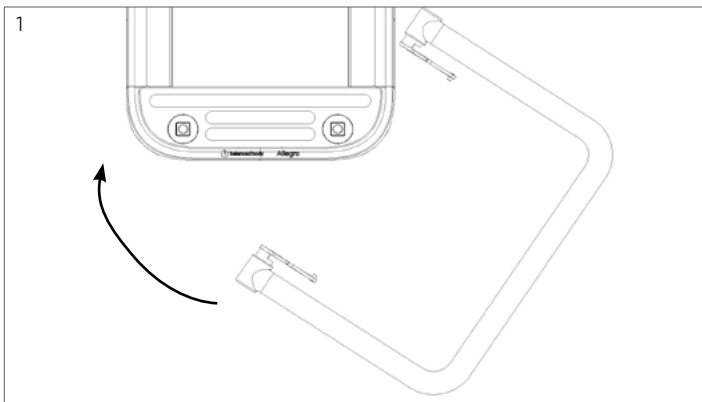


Figura E

- Tienda la barra para los pies y maniébrala de manera que los soportes de la barra queden por debajo del armazón del Reformer, tal como se muestra en la Figura F. Colóquese al extremo para los pies del Reformer y vuelva a colocar la barra en posición vertical tal como se muestra en la Figura F. Nuevamente, asegúrese de que las clavijas de sujeción cuelguen libremente.

- Fíjese también en la cinta adhesiva marcadora a cada lado del armazón. Colóquese al extremo para los pies del Reformer, detrás de la barra para los pies, y levántela de manera que las placas metálicas queden insertadas dentro de los rieles del armazón. Muévela cuidadosamente hacia el extremo de la cabecera del Reformer hasta que llegue al primer borde de las cintas adhesivas marcadoras (consulte la Figura F).

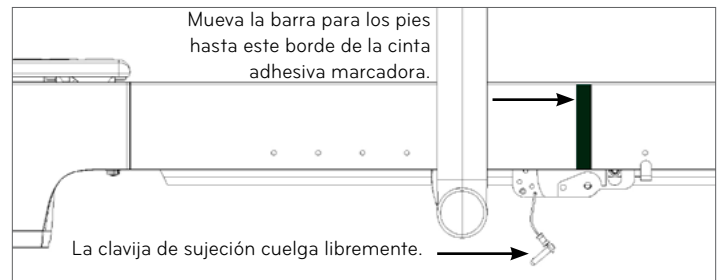


Figura F

**AVISO:** Es posible que la barra para los pies se “enganche” dentro de los rieles a medida que la mueve hacia delante. Mover la barra para los pies de lado a lado (no hacia arriba y hacia abajo) la soltará.

La Figura G muestra una sección transversal sin el lado de la barra para los pies y sin el riel del Reformer para que pueda ver lo que está sucediendo dentro del riel del armazón durante este paso. Cuando llegue a las cintas adhesivas marcadoras, baje la barra para los pies hasta que caiga en el mecanismo de deslizamiento, según se muestra (no la incline).

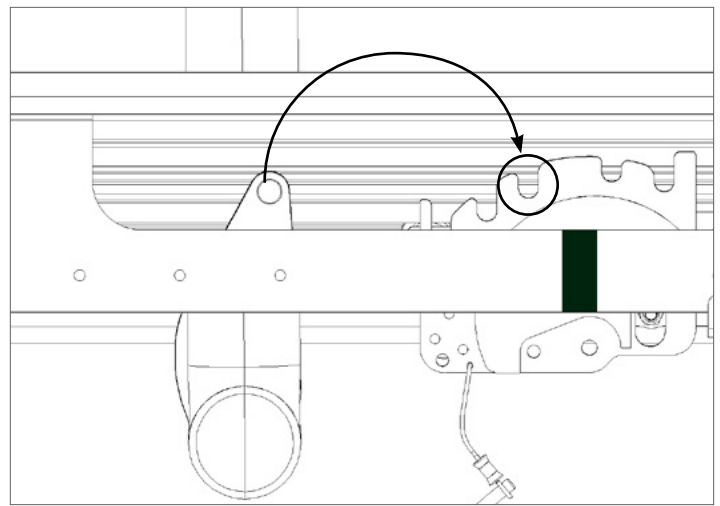


Figura G

- Si ha acoplado la barra para los pies bien, ésta debe ser capaz de inclinarse hacia atrás, hacia el extremo de los pies del armazón, en un ángulo de cerca de 45 grados y usted puede ver el agujero roscado a través de la ranura. \*Inserte la clavija de sujeción de un lado del armazón a una posición de “trabada” como se muestra en la Figura H. **CONSEJO:** Tendrá que levantar e inclinar la barra para los pies levemente para poder alinear los agujeros para las clavijas de las placas y el mecanismo deslizador.

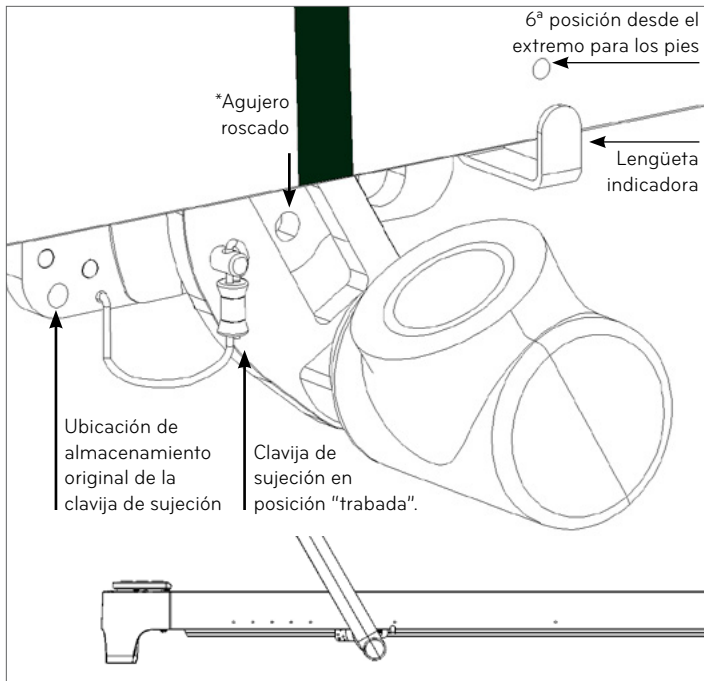


Figura H

Aviso: Una vez que la clavija está en posición de "trabada", los siguientes pasos son más fáciles si el extremo para los pies del Reformer se eleva de 2 a 12" sobre un objeto estable.

- De la bolsa que contiene las piezas, monte uno de los pernos, las arandelas y los deslizadores cuadrados (consulte la Figura I para ver la orientación correcta de los pernos).
- Es importante que este montaje de pernos se instale en el lado de la barra para los pies que **no** tiene instalada la clavija de sujeción.

- Al instalar la arandela en el perno con reborde, asegúrese de que el borde redondeado de la arandela esté orientado hacia el cuadrado de latón como se muestra en la Figura I.  
 Instale el montaje de pernos a mano, como se muestra en la Figura J. Necesitará alinear el deslizador cuadrado en el montaje de pernos con la ranura rectangular, **ajuste con los dedos**. El perno debe girar fácilmente 3 a 4 vueltas completas a mano.

Si no puede hacerlo, es posible que no esté bien alineado y tendrá que retirar el conjunto del perno y volver a intentarlo. **NO** use la llave inglesa antes de girar el perno 3 a 4 veces a mano. Hacerlo daña el perno. Podría

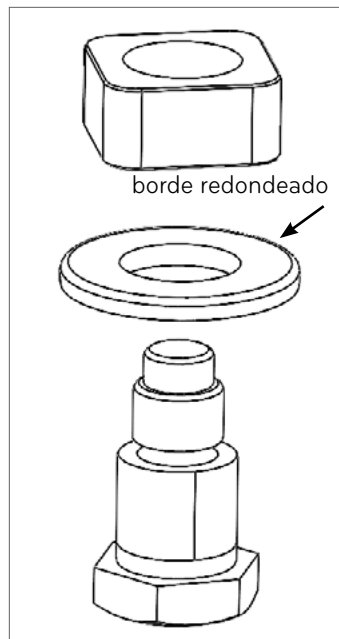


Figura I

ser útil menear la barra para los pies mientras la ajusta manualmente ya que eso ayuda a que el perno caiga en su lugar. Luego use el brazo largo de la llave incluida para asegurar, como se muestra en la Figura I. Asegúrese que el perno esté apretado.

- Después de instalar el primer montaje de pernos, retire la clavija de sujeción que mantenía la barra para los pies en su posición. Ahora instale el segundo montaje de pernos y apriételo con la llave inglesa.
- Después de instalar los pernos, coloque las clavijas de sujeción nuevamente en posición de "almacenamiento". También puede retirar las cintas adhesivas marcadoras. La barra para los pies ahora está lista para usarse.

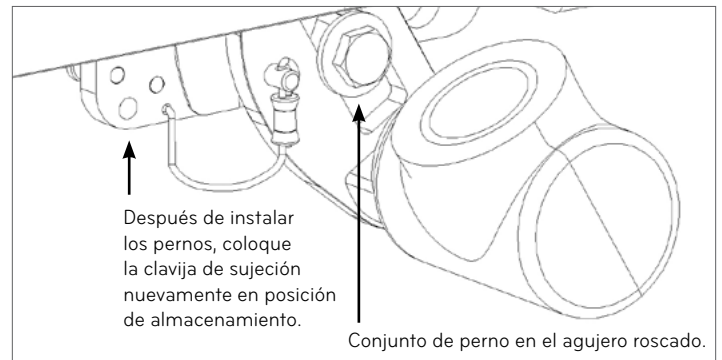


Figura J

### E. INSTALE LOS COLLARINES DE RESORTE

Los resortes de Balanced Body vienen preinstalados. Para instalar los collarines de resorte, desconecte el resorte de los pies del Reformer. Deslice la ranura del collarín sobre el cuello del resorte tal como se muestra en la Figura K. Gire el collarín y empuje hacia arriba para fijarlo en su lugar.



Figura K

## F. FIJE LOS BUCLES DE ALGODÓN A LAS CUERDAS

Las cuerdas del Allegro 2 vienen preinstaladas. Para instalar los bucles en las cuerdas, simplemente introduzca la cuerda por el aro del bucle acolchado alrededor del bucle grande acolchado y tire firmemente, como se muestra en la Figura L.

Para obtener información detallada sobre cómo usar el sistema de ajuste de cuerdas SoftTouch del Allegro 2, ver videos en línea.

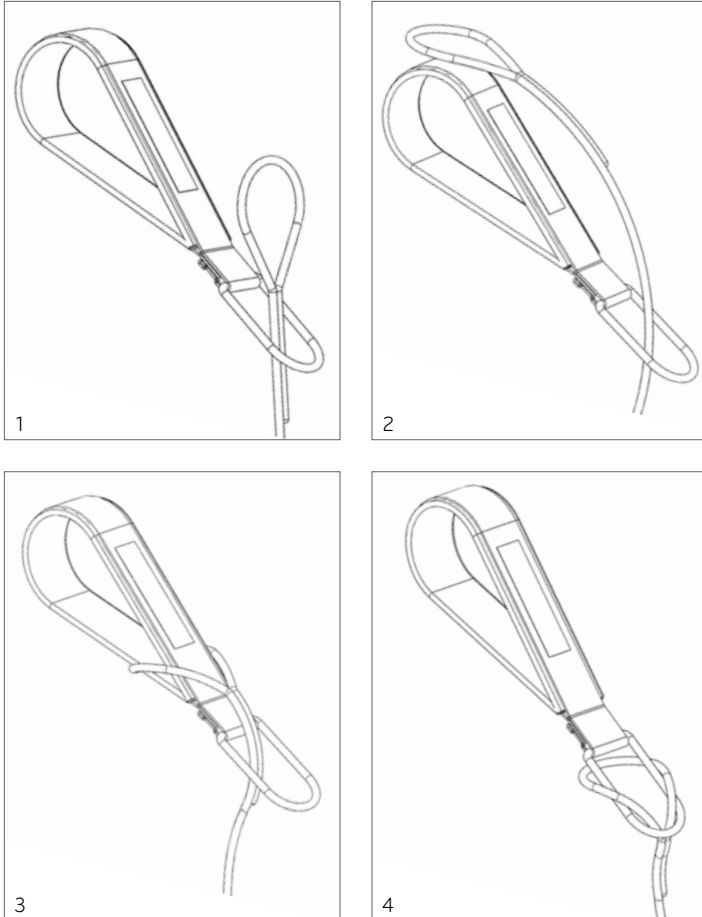


Figura L

## II. USO DE LA BARRA PARA LOS PIES PARA LOS PIES EASYSET

### AJUSTE DE LA BARRA PARA LOS PIES Y LA POSICIÓN DE LA BARRA PARA LOS PIES

Para hacer ajustes entre las posiciones de la barra para los pies, desenganche la barra para los pies levantándola en las direcciones que se muestran en la Figura L. Cuando mueva la barra para los pies, levante del centro usando las manos o los pies (es posible que tenga que usar las dos manos o los dos pies). Evite jalar bruscamente la barra para los pies. A continuación muévela a la posición deseada. La Figura M muestra las posiciones disponibles para la barra para los pies. Aviso: Utilice la posición 1 cuando instale la tabla de salto. La posición 5 le permite mover la barra para los pies a lo largo de toda la longitud del armazón.

### CONSEJO DE SEGURIDAD IMPORTANTE:

Antes de usarla, asiente firmemente la barra para los pies en cada una de las posiciones. Un meneo rápido verificará que está fija en su lugar. No jale hacia arriba la barra para los pies durante su uso. Hacerlo podría desengancharla y ocasionar un reposicionamiento inesperado de la barra.

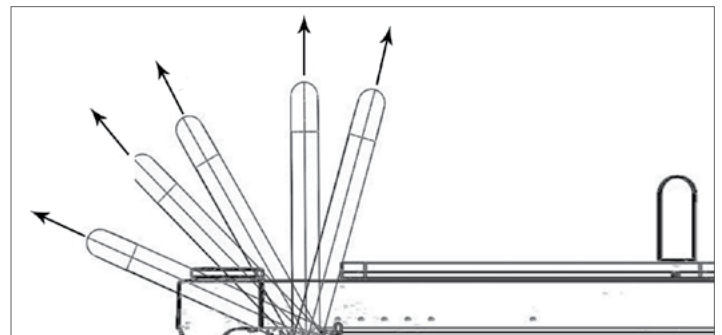


Figura L

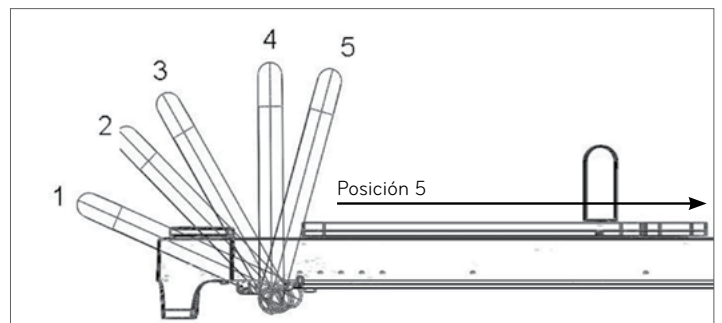


Figura M

### III. AJUSTE DEL SISTEMA DE CUERDAS SOFTTOUCH Y LOS REPOSACABEZAS

#### AJUSTE DE LAS CUERDAS:

Revise la Flecha A en la Figura N. Tire la palanca alejándola del reposacabezas (No empuje hacia abajo). Las cuerdas se retractarán automáticamente dentro del carro (se acortan) o pueden jalarse para que queden más largas. Cuando consiga la longitud deseada, suelte la palanca y las cuerdas quedarán bloqueadas en esa posición. **IMPORTANTE:** No use el Reformer si la palanca está en la posición de ajuste. Hacerlo puede dañar el Reformer.

#### AJUSTE DE LOS REPOSACABEZAS:

Vea la Flecha B en la Figura N. Jale la perilla alejándola del reposacabezas (no empuje hacia abajo) y levante o baje a la altura deseada (plana, media o alta). Al soltar la perilla, el reposacabezas quedará fijo en la posición.

**Aviso:** El reposacabezas está diseñado para soportar el peso completo del cuerpo ÚNICAMENTE en la posición plana.

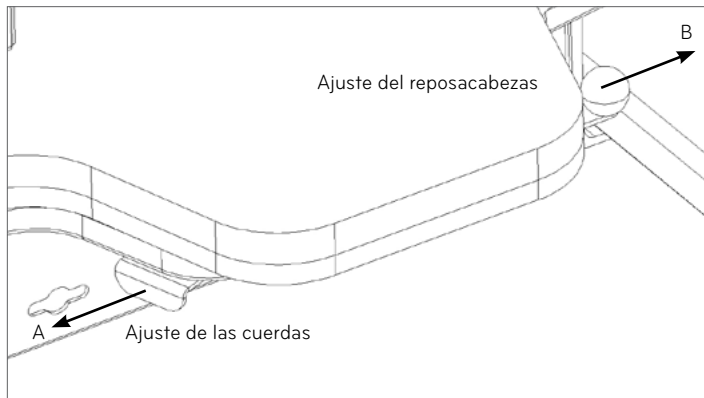


Figura N

### IV. ALMACENAMIENTO

#### PARA APILARLO

Para apilarlo, se recomienda que lo hagan entre dos personas. Los Allegro 2 se deben apilar uno sobre otro alternando los pies con las cabeceras tal como se muestra en la Figura O. Los pies del Reformer se acoplan a la plataforma para ponerse de pie a los pies y al extremo superior de la cabecera. Si tiene el modelo Allegro 2 estándar, puede apilar hasta 5 Reformers. Si tiene el modelo Allegro 2 con patas alargadas, puede apilar hasta 3 Reformers. **Si tiene el modelo Tower, no puede apilar los Reformers.**

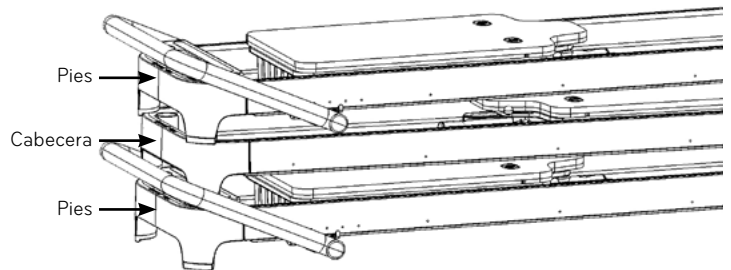


Figura O

Al apilar, los elevadores y apoyos para los hombros se pueden guardar debajo del reposacabezas del carro tal como se muestra en la Figura P.

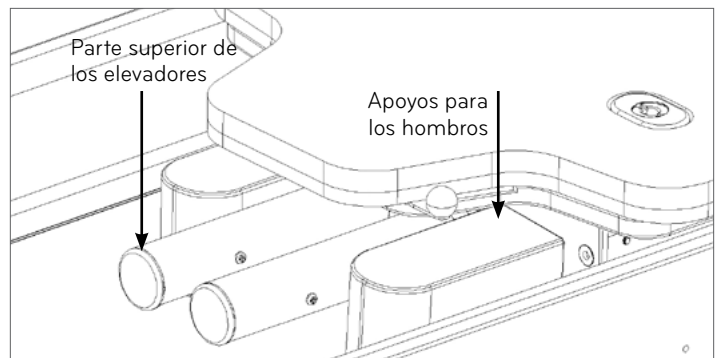


Figura P

#### DE PIE (requiere un juego de ruedas)

Las ruedas de transporte son un juego opcional que se debe instalar para el almacenamiento en posición vertical. **NO** coloque el Allegro 2 en posición vertical si no tiene las ruedas. Para instalar el juego de ruedas consulte las instrucciones de las opciones para el Allegro 2.

# V. SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

## SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de lesiones o daños, lea todas las instrucciones y las siguientes precauciones importantes antes de usar el Allegro 2.

- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Allegro 2 estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Allegro 2 solo sobre una superficie nivelada.
- » Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. Cuando no se esté usando el Allegro 2, deje por lo menos dos resortes conectados al armazón.
- » Mantenga a los niños menores de 12 años de edad y los animales domésticos alejados del Allegro 2 en todo momento.
- » Si siente dolor, se mareo o le falta el aliento, deje de hacer ejercicios inmediatamente.
- » No se pare en la barra para los pies.
- » Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico.
- » No coloque el Allegro 2 en posición vertical si no tiene el juego de ruedas.

## MANTENIMIENTO

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

## LIMPIEZA

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

NOTA: NO LUBRIQUE NI ENGRASE NINGÚN COMPONENTE DEL A2, COMO LA BARRA DE PIES, EL SOPORTE, LAS RUEDAS O LOS RIELES. Si tiene algún problema o pregunta, póngase en contacto con el servicio de soporte técnico de Balanced Body. Si lubrica o engrasa estos componentes, es posible que no se bloqueen correctamente y se vuelvan inseguros.

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

# SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

## SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de lesiones o daños, lea todas las instrucciones y las siguientes precauciones importantes antes de usar el Allegro 2 Reformer.

- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Allegro 2 Reformer estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Allegro 2 Reformer solo sobre una superficie nivelada.
- » Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. Cuando no se esté usando el Allegro 2 Reformer, deje por lo menos dos resortes conectados al armazón.
- » Mantenga a los niños menores de 12 años de edad y los animales domésticos alejados del Allegro 2 Reformer en todo momento.
- » Si siente dolor, se mareo o le falta el aliento, deje de hacer ejercicios inmediatamente.
- » No se pare en la barra para los pies.
- » Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico.
- » No coloque el Allegro 2 Reformer en posición vertical si no tiene el juego de ruedas.

## MANTENIMIENTO

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

## LIMPIEZA

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

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

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

IEN, TODOS LOS NIVELES

10 grupos

Resortes: 1 – 3

Barra: Ninguna

Bucles: Regulares Reposacabeza: Arriba

Foco

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

Precauciones

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

Requisitos previos

Cien sobre la estera

Posición inicial

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

Nivel 1

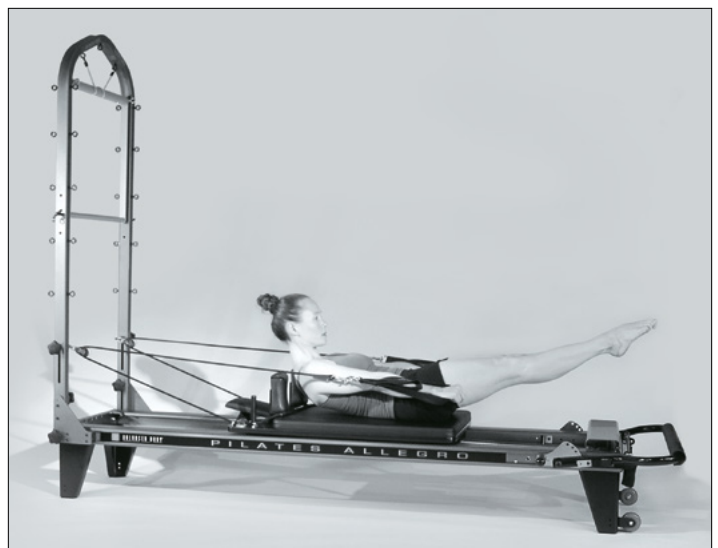
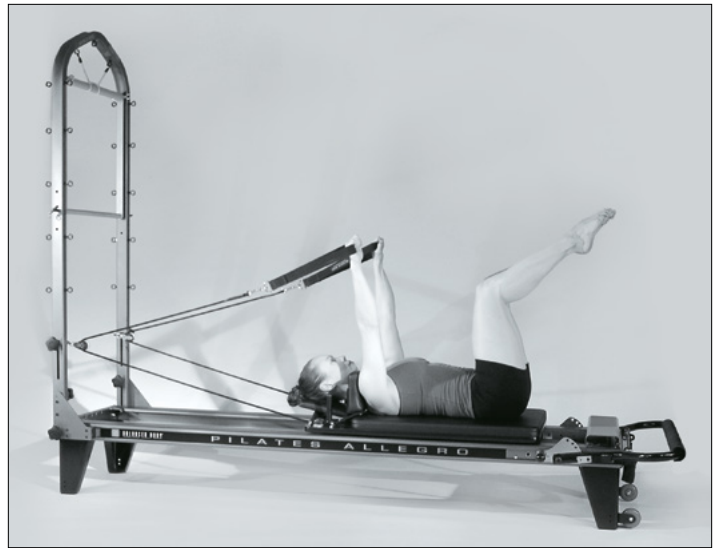
Rodillas flexionadas a 90 grados, extender los brazos sobre los laterales a medida que la cabeza y la parte superior del cuerpo se despegan del carro, impulsar los brazos con la respiración

Nivel 2

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

Nivel 3

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



## PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

**6 repeticiones**

**Preparación: 2 resortes**

**Barra: Cualquiera**

**Bucles: Regulares**

**Foco**

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

### **Precauciones**

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

### **Requisitos previos**

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

### **Posición inicial**

Posición supina sobre el carro, bucles alrededor de los empeines

### **Bajar la pierna**

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

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

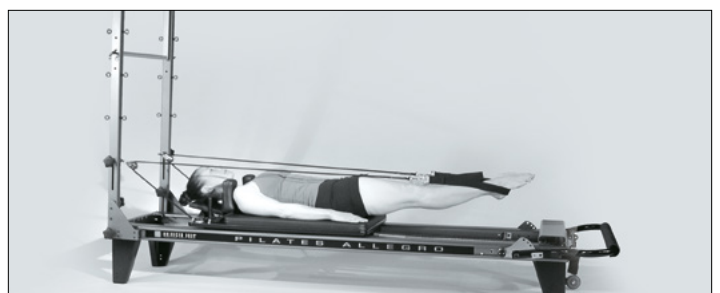
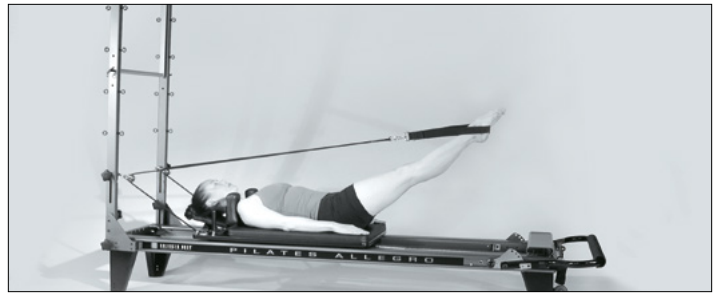
### **Tijeras**

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

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

### **Aros**

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



## EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1 - 2

4 - 10 repeticiones

Resortes: 1-2

Caja: larga, corta o ninguna

Bucles: muy cortos, cortos o regulares

### Foco

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

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

### Ejercicios frente a las correas

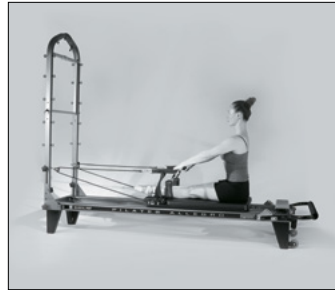
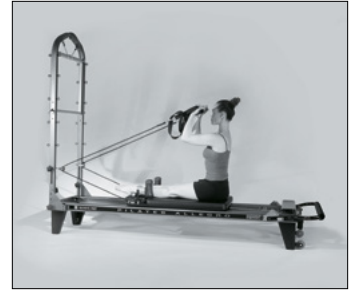
- » **Bíceps:** Sosteniendo bucles muy cortos con las manos, flexionar los codos para tirar de las correas hacia los hombros.
- » **Tríceps/deltoide posterior:** Bucles en las manos, brazos estirados, tirar de las correas hacia atrás a nivel de las caderas y llevar los brazos hacia atrás

### Ejercicios de frente a barra de pies

- » **Servir una bandeja:** Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, codos flexionados, ir hacia adelante, estirar los brazos, abrir los brazos con las palmas de las manos hacia arriba y regresar
- » **Abrazar un árbol:** Sentado frente a la barra de pies, con bucles regulares en las manos, brazos abiertos hacia los costados, codos flojos, llevar la punta de los dedos para juntarlas



Bíceps



Tríceps



Servir una bandeja



Abrazar un árbol



## EJERCICIOS DE PIES, TODOS LOS NIVELES

10 repeticiones

Resortes: 2 – 4 resortes

Barra: Media o alta

Reposacabeza: Arriba

### FOCO

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

### PRECAUCIONES

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

#### Posiciones iniciales

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

#### Talones

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

#### Dedos de los pies

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

#### Prensil

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

#### V de Pilates

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

#### Flexionar/Releve

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

#### 2a posición

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

## Correr en el lugar

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



Talones



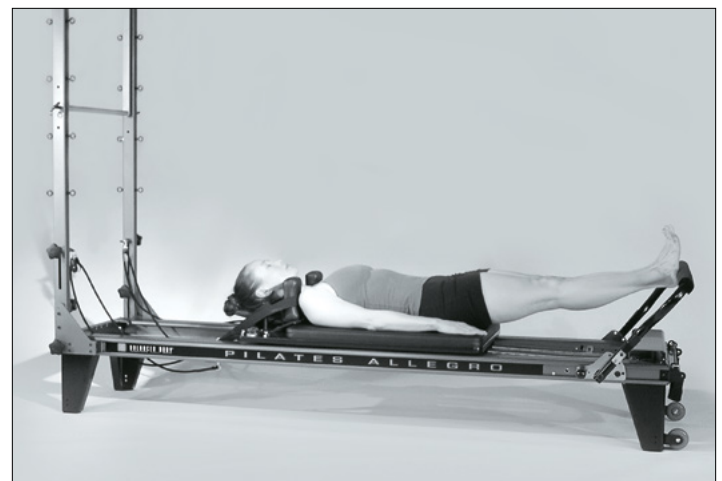
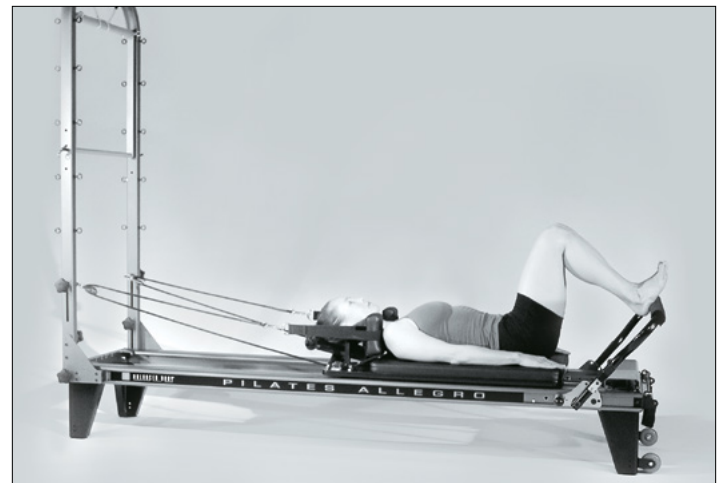
Dedos de los pies



Prensil



V de Pilates





# Cómo instalar la torre en el Allegro® 2

## LISTA DE PIEZAS

Descripción	Número de pieza	Cant.
Armazón de la torre	18362	1
Abrazaderas de recepción de la torre (1 par)	12844	2
Montajes para los resortes inferiores (1 par)	12843	2
Travesaño	11855	1
T-pins (Pasadores fijadores de liberación rápida)	14021	2
Bucles sencillos SoftTouch	10045	1 pair
Barra de rodamiento hacia abajo	12228	1
Parachoques cuadrados	18553	2
<b>Resortes:</b>		
Trampa de resorte amarillo largo	14279	2
Trampa de resorte violeta largo	14306	2
Trampa de resorte amarillo corto	14272	2
Trampa de resorte azul corto	14275	2

## HERRAMIENTAS

Llave	11851	1
-------	-------	---

### 1. QUITE LA CABECERA DEL ARMazón

- » **Aviso:** Se recomienda que dos personas realicen este proceso.
- » Levante la cabecera (el extremo con los elevadores) del Reformer y coloque una caja de asiento u otro objeto sólido bajo los rieles del armazón de manera que la cabecera quede elevada del piso. Eso apoyará el resto del Reformer cuando se remueva el resto del armazón.
- » Con la llave que se incluye, quite las dos tuercas de la cabecera de los rieles del

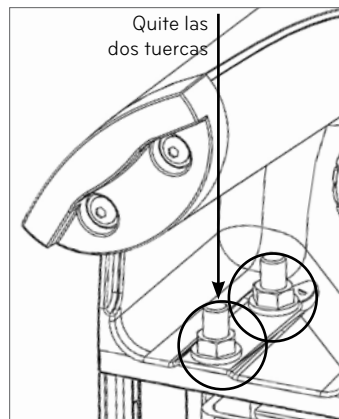


Figura A (desde la parte inferior del Reformer)

armazón según se muestra en la Figura A.

- » Repita los pasos en el otro lado.
- » Agarre un elevador y un molde de pata y quite la cabecera del armazón según se muestra en la Figura B. **CONSEJO:** Habrá que hacer fuerza y oscilar la cabecera de lado a lado para aflojarla.
- » Retire y elimine los dos parachoques negros que se encuentran cerca a los agujeros de los pernos en el extremo superior. Si su reformador no los tiene, continúe con el siguiente paso.

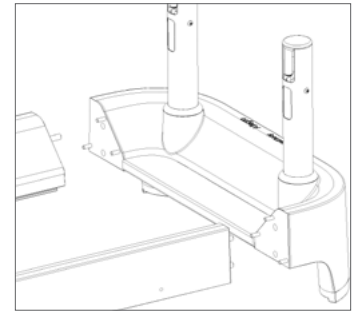


Figura B

### 2. INSTALE LOS RECEPTORES DE LA TORRE

Sujete las abrazaderas receptoras de la torre (vienen acopladas a la torre para fines de transporte) y alinéelas con los pernos al final de los rieles del armazón. La abrazadera quedará en el medio entre el extremo final de los rieles del armazón y la cabecera del armazón que acaba de quitar, según se ilustra en la Figura C.

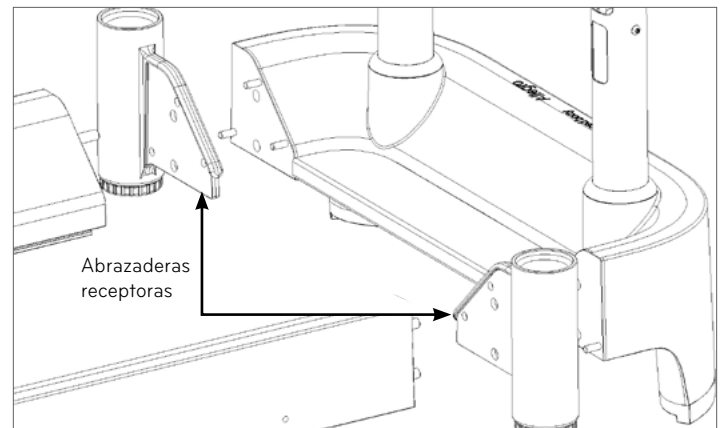


Figura C

Vuelva a instalar sin ajustar las cuatro tuercas que quitó en el paso 1. Los receptores deberán estar tal como se muestra en la Figura D.

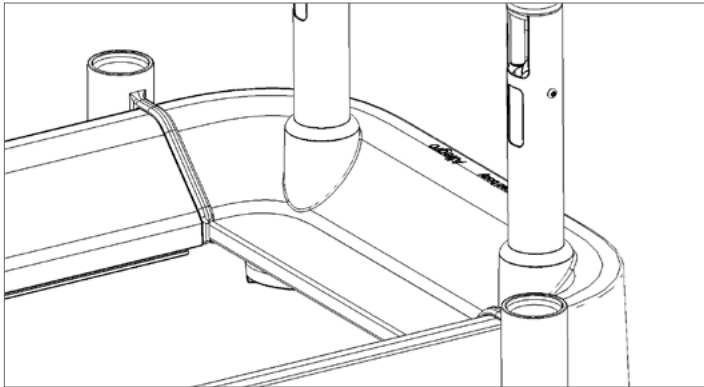


Figura D

### 3. INSTALE EL ARMAZÓN DE LA TORRE

Instale el armazón de la torre en los receptores a cada lado del armazón del Reformer tal como se muestra en la Figura E. Los cáncamos ubicados en la parte superior del armazón (para guardar los resortes) deben apuntar en dirección opuesta al Reformer. Apriete las perillas de debajo de los receptores de la torre para fijarlo y alinearlos. Apriete las cuatro tuercas para conectar la cabecera al armazón.

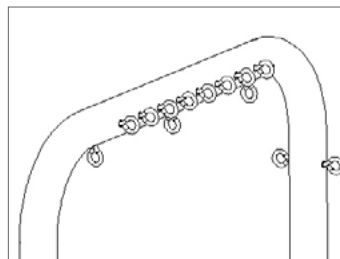


Figura E: Los cáncamos para guardar los resortes apuntan en dirección opuesta al Reformer

### 4. INSTALAR LOS PARACHOQUES DEL CARRO

Si tuvo que eliminar los parachoques cuadrados del paso 1, instale los parachoques nuevos del carro, como se muestra en la Figura F. Una vez colocados en su lugar, empújelos con firmeza para que se unan correctamente.

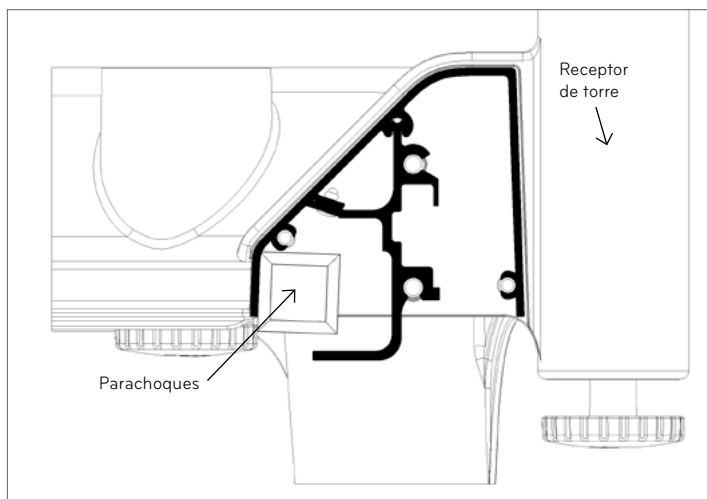


Figura F

### 5. INSTALE EL MONTAJE PARA LOS RESORTES INFERIORES

De ser necesario, quite los elevadores existentes. Introduzca el montaje para los resortes inferiores en el receptáculo del elevador tal como se muestra en la Figura G. Asegúrese de que las perillas de debajo del Reformer se hayan acoplado al montaje para los resortes y seguidamente apriételas con la mano.

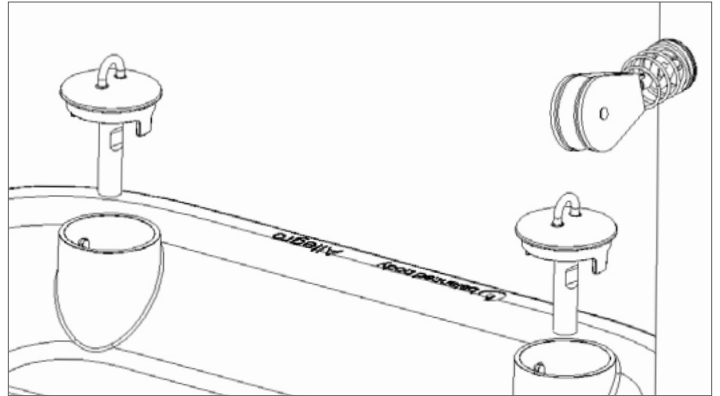


Figura G

### 6. INSTALE EL TRAVESAÑO

Use los T-pins incluidos para conectar el travesaño tal como se muestra en la Figura H. En la parte exterior del armazón del Reformer, pulse el botón del T-pin, empújelo para que atraviese el armazón y entre en el agujero conector del travesaño.

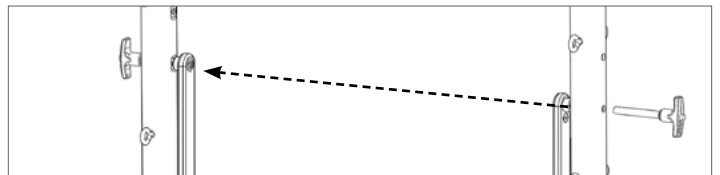


Figura H

### 7. CÓMO USAR LA CORREA DE SEGURIDAD DE LA BARRA DE EMPUJE (PTB)

- » Solamente debe utilizarse bajo la supervisión de un instructor calificado. La correa de seguridad de la PTB se usa únicamente para ejercicios con los tensores inferiores de la PTB.
- » La foto de la derecha muestra la correa de seguridad colocada correctamente para asegurar la barra de empuje. La correa incluye varios bucles o "puntos de contacto" para que usted pueda ajustar la "parada" de la PTB si se libera durante el ejercicio.



**Nota:** Utilice la parte con Velcro de la correa de seguridad orientada a la parte superior del marco de la torre para fijar la PTB en posición vertical cuando no esté en uso.

## 8. CUARTO LADO OPCIONAL PARA EL TRAVESAÑO

Se puede pedir un cuarto lado para el travesaño por separado. Para instalarlo, quite el travesaño del armazón quitando los T-pins. Introduzca en los agujeros los tornillos que se incluyen, tal como se muestra en la Figura I. Repita el proceso en el otro lado y vuelva a conectar el travesaño al armazón mediante los T-pins.

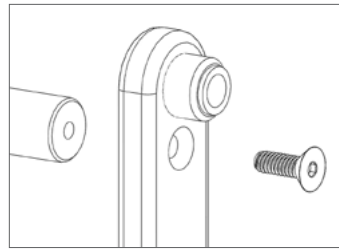


Figura I

## 9. CONVERSIÓN OPCIONAL DE COLCHONETA

Para instalar la colchoneta en el armazón, desacople los resortes y mueva el carro hasta la cabecera del Reformer. Coloque la colchoneta (con el lado tapizado hacia arriba) en el armazón y deslice la lengüeta de madera de la colchoneta por debajo de la plataforma para ponerse de pie a los pies del armazón.

## 10. SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

### Seguridad

- » Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes precauciones importantes antes de usar el Allegro 2 Tower System.
- » Lea todas las instrucciones de este manual antes de usar el Allegro 2 Tower System.
- » Use el Allegro 2 Tower System únicamente como se describe en estas instrucciones y en el video.
- » Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del Allegro 2 Tower System estén debidamente informados de todas las precauciones.
- » Use el Allegro 2 Tower System solo sobre una superficie nivelada.
- » Mantenga las manos y los pies alejados de todas las piezas móviles. Cuando no se esté usando el Allegro 2 Tower System, deje por lo menos dos resortes conectados al armazón del carro y asegúrese de que el travesaño esté asegurado o se haya quitado.
- » Mantenga a los niños menores de 12 años de edad y los animales domésticos alejados del Allegro 2 Tower System en todo momento.

- » Si siente dolor, se mareo o le falta el aliento, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- » Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico.

### Mantenimiento

- » Dependiendo de la frecuencia de uso, los resortes deberían ofrecer un uso seguro durante uno o dos años (3000 horas). Cambie cualquier resorte que esté torcido, doblado o muestre separaciones mientras está en reposo.
- » Quite el pelo y la suciedad de los ejes de las ruedas. La suciedad puede crear presión sobre los cojinetes, haciendo que se desgasten. Si los cojinetes hacen ruido, cámbielos. Aparte de eso, no es necesario dar ningún mantenimiento a los cojinetes.
- » Repare cualquier desgarrón de la tapicería con un juego de reparación de tapicería disponible en las tiendas de piezas automotrices, o haga que la reparen localmente.
- » Llame a Balanced Body para otras opciones de tapicería y nuevo tapizado.
- » Hay tapizado de recambio disponible en Balance Body
- » Sustituya los tornillos, pasadores de retención, T-pins y otras piezas que falten.
- » Tighten tower knobs monthly to ensure they are always tight.

### Limpieza

- » Después de cada uso, limpie la almohadilla del carro, el reposacabezas, la barra para los pies y los apoyos para los hombros con un paño suave y una mezcla de agua y jabón suave que no sea abrasiva.
- » Mantenga la torre, el travesaño y el carril del carro limpios y libres de polvo y suciedad.
- » Limpie la plataforma con un limpiador suave que no sea abrasivo.
- » Mantenga las cuerdas y los resortes libres de polvo.
- » Los bucles de algodón pueden lavarse en la lavadora. Cuélguelos para secarlos.

¿Preguntas? Llame al número de soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES o al +1-916-388-2838, o envíe un mensaje a [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# Ejercicios en el Allegro Tower

## DEFINICIÓN DE LOS TÉRMINOS DE PREPARACIÓN PARA EL EJERCICIO

- » **Nivel:** El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.
- » **Repeticiones:** Cuántas veces se realiza el ejercicio.
- » **Resortes:** Número y ubicación de los 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

**Resortes:** 2 resortes amarillos largos o 2 amarillos cortos desde la posición alta  
Barra o mangos de rodamiento hacia atrás

### Foco

- » **Respiración:** exhalar al rodar hacia abajo, inhalar abajo, 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

## PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

### 6-10 repeticiones

**Resortes:** Resortes 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

Acuéstese en posición supina con la cabeza hacia el Half Trapeze con los bucles alrededor de los arcos

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

### Tijeras

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

### Caminando

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



Bajar la pierna



Aros



Caminando (resortes en posición media)



Walking (resortes en posición superior)

### 6-10 repeticiones

**Resortes:** Resortes largos desde la posición media

Bucles alrededor de los arcos

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

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

### Ejercicio estándar

- » Tire de la parte superior de la pierna hacia abajo hacia la parte inferior de la pierna.
- » Mantenga la posición correcta acostado de lado.
- » 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 estera).
- » 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

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

**Correa de seguridad colocada**

1 o 2 resortes cortos desde la parte superior para Dorsiflexión

### Foco

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

### Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de rodilla

### Posición inicial

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

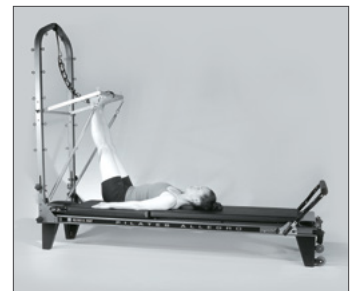
- » Recostado en posición supina con la Barra de Empuje en línea con el pliegue anterior de la cadera, piernas estiradas, metatarsos o dedos de los pies sobre la barra, realizar flexiones plantares y dorsiflexiones con los tobillos.
- » **Variaciones:** Paralelas, giradas hacia afuera, una sola pierna,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



Pliegues



Flexión plantar



Flexión plantar

## GATO, NIVEL 3

4 repeticiones

**Resortes:** 2 resortes 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 estera

### 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.)





# Instrucciones para el Allegro® 2 Reformer

## Opciones y accesorios

### INCLUYE INSTRUCCIONES PARA EL ALLEGRO 2:

- » Plataforma para los pies (tabla de saltos)      Página 40
- » Correa para los pies      Página 40
- » Piernas extendidas      Página 41
- » Kit de ruedas      Página 42
- » Cuerda de seguridad para la pared      Página 43
- » Conversión de colchoneta para Tower      Página 43
- » Cuarto lado para la Barra de empuje del Tower      Página 43

### I. INSTALACIÓN DE LA PLATAFORMA PARA LOS PIES (TABLA DE SALTOS)

Antes de instalar la tabla de saltos, coloque la barra para los pies en la posición más baja, de manera que la tabla de saltos no toque la barra una vez que esté instalada. No se requiere soporte de la barra para los pies en el Allegro 2. Para usar la tabla de saltos, deslice los postes dentro de los receptores hasta que la tabla descansa sobre la plataforma en forma vertical (de pie). Consulte la Figura B.

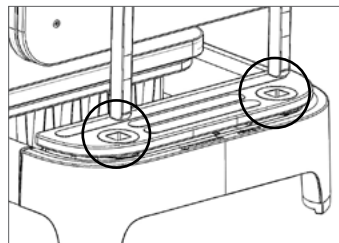


Figura B

### II. CÓMO INSTALAR LA CORREA DE PIES EN EL ALLEGRO 2

Introduzca los bucles de la correa para los pies entre el armazón y la tabla de saltos, a través los bucles del estribo, y luego alrededor de las placas del gancho en la parte inferior de la tabla de saltos, como se muestra en la Figura C.

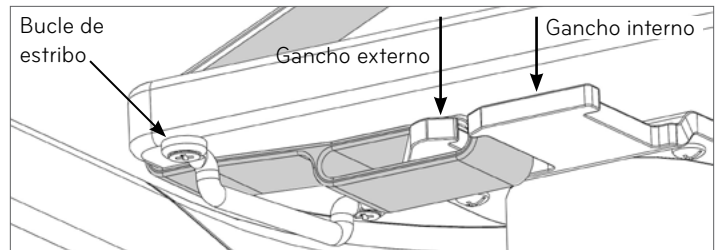


Figura C: Se muestra desde la parte inferior de la plataforma para los pies.

Para una correa de pie larga, coloque los bucles alrededor de los ganchos exteriores. Para una correa de pie corta, coloque los bucles alrededor de los ganchos interiores. Para una correa de pie de longitud media, coloque un bucle alrededor del gancho externo y el otro bucle alrededor del gancho interno. Consulte la Figura C.

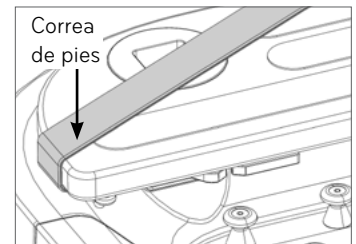


Figura D: Muestra de la correa de pie desde la parte superior de la plataforma de pies.

### III. CÓMO INSTALAR LAS PIERNAS EXTENDIDAS Y LOS POSTES

#### LISTA DE PIEZAS

Descripción	Número de pieza	Cant.
Tornillos de 5/8"	14061	8
Piernas extendidas	11802	4
Arandelas planas de 3/8	14081	4
Arandelas de bloqueo de 3/8	14080	4
Pernos de 5"	14079	4
Pies para piernas extendidas	11814	4
Postes para el carro	11820	2
Tornillos de 7/8"	14018	4
Llave Allen de 5/16"	14514	1
Llave Allen de 3/16"	13777	1
Llave Allen de 5/32"	13778	1

**Aviso:** Los kits para piernas extendidas elevan el Allegro del piso 6" (15 cm.) adicionales. Los kits para piernas vienen con un poste de almacenamiento en forma de U para los bucles; éste se puede instalar debajo del reposacabezas. Consulte la Figura F.

#### A. INSTALE LAS PATAS

##### IMPORTANTE: ¡PRIMERO INSTALE LA BARRA PARA LOS PIES!

1. Mueva la barra para los pies a la posición vertical (para estabilidad). Inserte los pasadores de trinca de la barra para los pies.
2. Si tiene un suelo duro coloque una colchoneta de Pilates en el suelo junto al Reformer para proteger el acabado.
3. Sostenga el armazón del Reformer, No la barra de pies ruédelo hacia el costado.
4. Use la llave hexagonal 5/32 incluida para retirar los tornillos y las arandelas que sostienen una de las patas. Ponga a un lado los tornillos y las arandelas para instalar la pata nueva. Empuje los separadores fuera de la pata antigua y presione dentro de la nueva pata. Esto tomará algún esfuerzo y es posible que quiera usar algo como la manija superior de un atornillador para ayudarse a empujarlos.
5. Instale dos tornillos de alineamiento donde estuvo la pata. (Figura E)
6. Instale ligeramente la pata con el perno largo de 5", la arandela de bloqueo y la arandela como se muestra en la Figura E.
7. Alinee cuidadosamente los bordes de la pata con el borde externo del armazón.
8. Apriete el perno con la llave inglesa incluida. El perno debe quedar bien apretado.
9. Instale la nueva pata.
10. Repita con las otras tres patas.

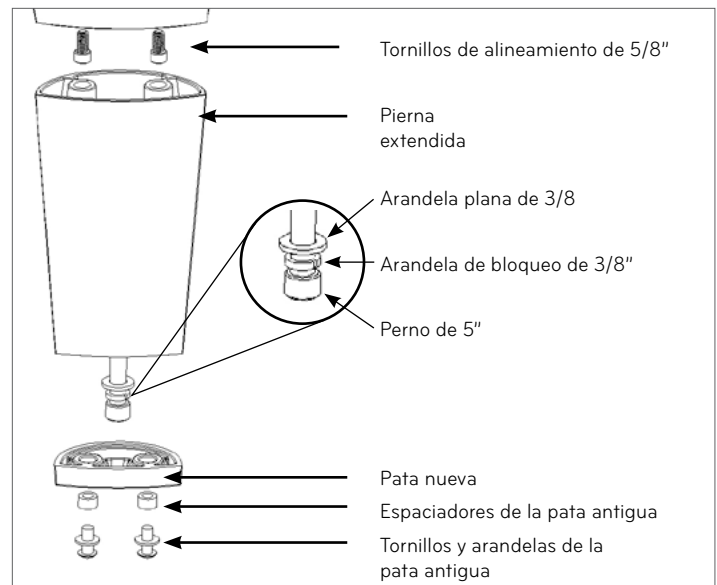


Figura E

#### B. INSTALAR LOS POSTES PARA LOS BUCLES

1. Orientar como se muestra en la Figura F.
2. Instalar usando los tornillos y llave hexagonal incluidos.

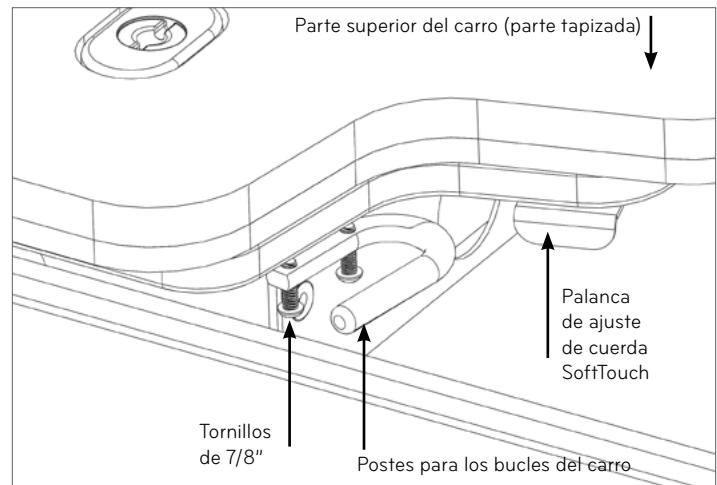


Figura F

## IV. CÓMO INSTALAR LOS KITS DE RUEDAS

El kit incluye soportes de rueda para las piernas derecha e izquierda y una llave Allen para hacer el montaje.

Los kits de ruedas de transporte están disponibles para el Allegro 2 tanto para la configuración estándar como para la de pierna extendida, pero no son intercambiables. La instalación para ambos es la misma. Generalmente, las ruedas están unidas al extremo de los pies del armazón, pero pueden instalarse al extremo de la cabecera si es necesario. Si se instalan las ruedas al extremo de la cabecera del Reformer, no puede ser almacenado de pie (vertical).

### A. CÓMO INSTALAR LAS RUEDAS

1. Mueva la barra para los pies a posición vertical (para estabilidad). Instale los pasadores de bloqueo de la barra para los pies.
2. Si tiene un suelo duro coloque una colchoneta de Pilates en el suelo junto al Reformer para proteger el acabado.
3. Sostenga el armazón del Reformer y ruédelo hacia el costado (sobre la colchoneta).
4. Use la llave Allen con dimensiones 5/32" para retirar la pata de hule existente.
5. Instale el soporte de rueda y la pata como se muestra en la Figura G, abajo.
6. Consulte la Figura H para la configuración final.
7. Repita con la segunda pierna.

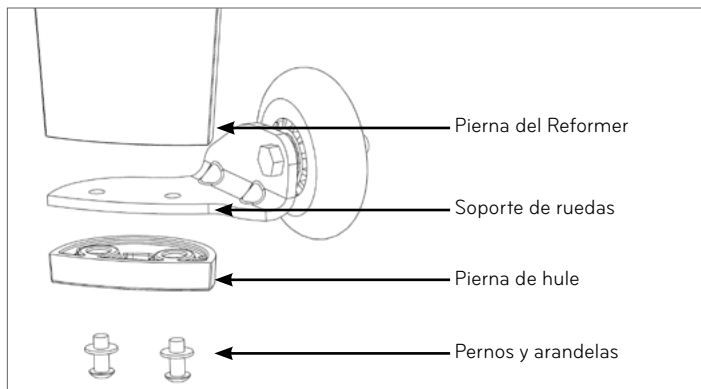


Figura G

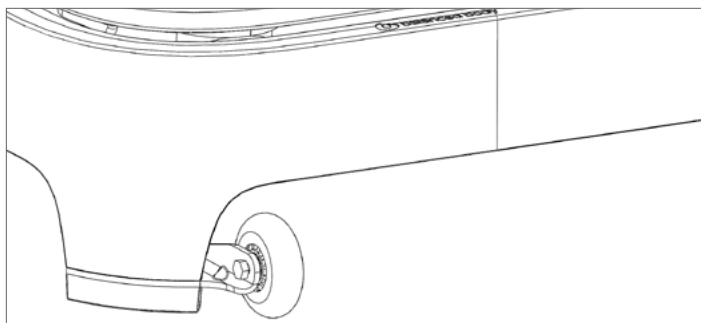


Figura H (muestra kit de ruedas estándar)

## B. CÓMO COLOCAR EL ALLEGRO 2 EN POSICIÓN VERTICAL (DE PIE) CON LOS KITS DE RUEDAS

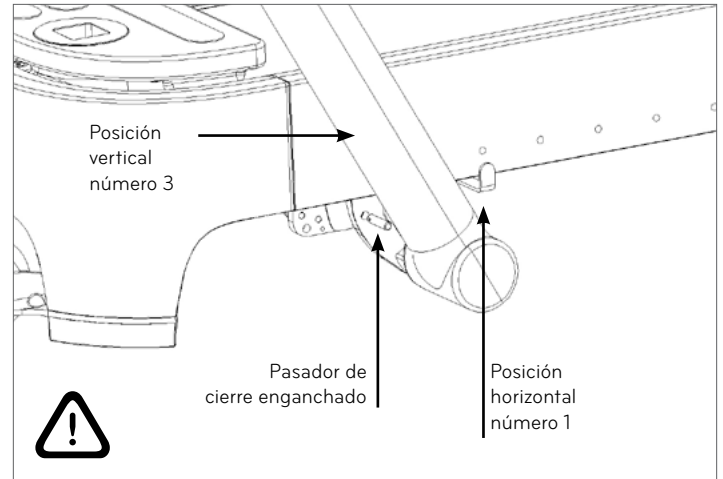


Figura I

Puede almacenar el Allegro 2 con las ruedas si lo coloca de pie (en posición vertical) sobre el extremo de los pies (Figura J).

**CONSEJO DE SEGURIDAD IMPORTANTE:** Antes de colocarlo en posición vertical, asegúrese que la barra para los pies esté en la posición correcta (posición vertical número 3, y posición horizontal número 1) los pasadores de bloqueo de ambos se enganchan como se muestra en la Figura I. No puede colocar el Allegro 2 en posición vertical sin ruedas o si tiene una Torre instalada.

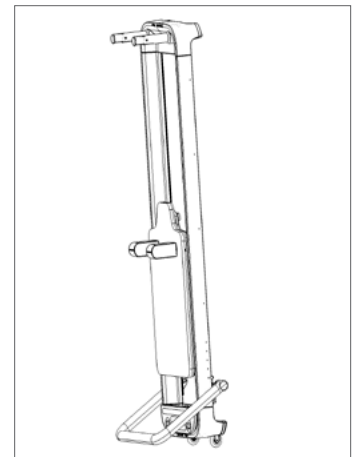


Figura J

## V. CORREA DE SEGURIDAD PARA FIJAR EL ALLEGRO A LA PARED

Para seguridad adicional, Balanced Body ofrece una Cuerda de almacenamiento vertical (pieza# 10017), que sujeta el Allegro 2 (sin la Torre) a una pared cuando está en posición vertical (de pie) con las ruedas instaladas.

## VI. CUARTO LADO PARA LA BARRA DE EMPUJE (PTB) DEL TOWER

Se puede pedir por separado un cuarto lado para la PTB (pieza# 12845). Para instalarlo, retire la PTB del armazón quitando los pasadores de mango en forma de T. Inserte y apriete los tornillos que se incluyen dentro de los agujeros como se muestra en la Figura K.

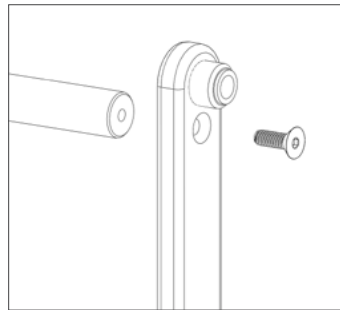


Figura K

Repita en el otro lado y luego vuelva a fijar la PTB al armazón con los pasadores de mango en forma T.

## VII. CONVERSIÓN DE COLCHONETA

Para instalar la colchoneta (pieza# 12313) en el armazón, desacople los resortes y mueva el carro hasta la cabecera del Reformer. Coloque la colchoneta (con el lado tapizado hacia arriba) en el armazón y deslice la lengüeta de madera de la colchoneta por debajo de la plataforma para ponerse de pie a los pies del armazón.

## ¿PREGUNTAS?

Llame al soporte técnico de Balanced Body al 1-800-PILATES o +1-916-388-2838 o [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).



# Assemblaggio del Reformer Allegro<sup>®</sup> 2 di Balanced Body<sup>®</sup>

QUESTO È UN DISPOSITIVO MEDICO.



#### Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo del Reformer Allegro<sup>®</sup> 2 è destinato dal produttore a essere utilizzato dalle persone per scopi di fisioterapia, di riabilitazione, di prevenzione, trattamento e sollievo da infortuni, di terapia di sostegno e funzionale per una disabilità o di rinforzo e miglioramento generali della mobilità del corpo umano. In caso di infortuni durante l'utilizzo, rapporto al produttore e all'autorità competente dello Stato membro in cui è stabilito l'utilizzatore e / o il paziente.

Per le istruzioni stampate contatta Balanced Body.



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

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

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

## TUTTA L'ATTREZZATURA

### Molle

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

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

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

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

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

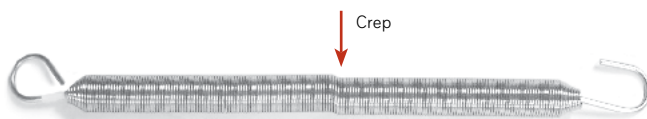


Figura 1

### Moschettoni

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

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

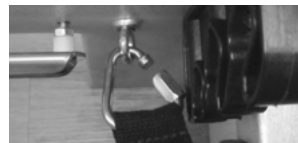


Figura 2: Moschettone in buone condizioni: non presenta usura sul gancio.



Moschettone in cattive condizioni: usura eccessiva sul gancio.

## BULLONI, DADI E BULLONI

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

## CORDE E CINGHIE

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

## REFORMER

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

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

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

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

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

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



Figura 3: molle fissate verso il basso.

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

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

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



Figura 4: cinghia per i piedi in tensione.

## MANUTENZIONE DELLE ROTELLE E GUIDE DEL REFORMER

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

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

**Non lubrificare** le guide Allegro 2.

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

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

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

## TRAPEZE TABLE (CADILLAC) E TOWER

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

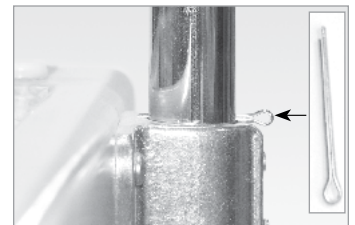


Figura 5: coppiglio prima e dopo la rimozione dal Trap Table.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

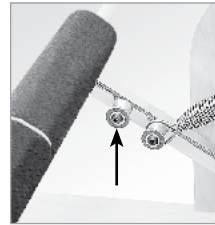


Figura 8: Rondella in fibra

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

## PULIZIA E MANUTENZIONE DELL'IMBOTTITURA

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

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

## COME ISPEZIONARE E STRINGERE DADI E BULLONI.

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



Figura 9: Usare due dita per stringere i bulloni

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

## SEDIE

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

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

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

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

## REGISTRO DI CONTROLLO E MANUTENZIONE DELL'ATTREZZATURA

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

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

## PROGRAMMA DI MANUTENZIONE

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

## PEZZI DI RICAMBIO

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

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

Regno Unito: 0800 014 8207

Altre località : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail: [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

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

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

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

## PODCAST DI MONTAGGIO E MANUTENZIONE

Consultare i nostri video di montaggio e manutenzione su:

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


# USO SICURO DEL REFORMER

## Sicurezza e l'Universal Reformer

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

### Equilibrio. Coordinazione. Controllo.

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

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



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

### Ricerca di un istruttore

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

### Resistenza delle molle

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

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



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

### Clienti inesperti

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

## Impostazione dell'esercizio. Montaggio e smontaggio del Reformer

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

### Box di seduta e cinghia per piedi

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



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




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



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



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

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

## Funi

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



Immagine di uno strozzatore per fune

## Esercizi in piedi

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



Spaccata laterale in piedi con bastone o spotter

## Esercizi dalla parte posteriore

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

## Barra poggia piedi

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



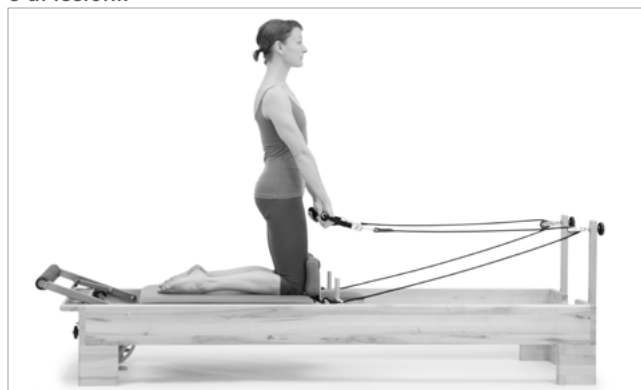
La barra poggia piedi dell'Allegro 1 dispone di diverse posizioni di bloccaggio. Consultare il manuale del proprio Reformer in quanto le barre poggia piedi variano a seconda dei modelli e delle opzioni del Reformer.

## Messa a punto e controllo

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

### Esercizi in ginocchio parte alta ⚠

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



Espansione della gabbia toracica\*

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



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

### Movimenti balistici ⚠

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

### Lezioni di gruppo con Reformer

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

### Ascoltare: il rapporto cliente/istruttore

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

### Manutenzione del Reformer

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

# Assemblaggio del Reformer Allegro® 2 di Balanced Body®

## ELENCO DELLE PARTI

Descrizione	Codice articolo	Q.tà
Reformer Allegro 2 con carrello e corde	N/A	1
Le opzioni del footbar vengono effettuate al momento dell'acquisto.	17210	1
Opzione pedana in fibra di carbonio	18101	1
Poggiaspalla (1 coppia)	12840	1
Montante **	12836	2
Doppi anelli Soft Touch (1 coppia)	10046	1
Molla rossa	14285	3
Molla blu	14286	1
Molla gialla	14295	1
Collare a molla (set di 5)	12833	1
<b>Gruppi di bulloni per poggiapiedi:</b>		
Bullone	11835	2
Rondella	17263	2
Barra di scorrimento quadrata	11833	2
<b>Strumenti:</b>		
Chiave	11851	1

\* Le opzioni del footbar vengono effettuate al momento dell'acquisto.

\*\* Se si è ordinato un Reformer munito di un Tower of Power, i montanti non vengono forniti. In questo caso, si utilizzano le pulegge montate al Tower.



# I. ASSEMBLAGGIO DEL REFORMER ALLEGRO 2

## A. APERTURA DEL CONTENITORE:

1. Sollevare la parte superiore del contenitore.
2. Separare gli angoli del contenitore e stendere i lati al suolo. Rimuovere il materiale di imballaggio da sotto il carrello e i lati del Reformer, lasciando tale materiale sotto i piedi. In questo modo, la macchina verrà leggermente sollevata e l'installazione del poggiatesta risulterà più semplice.
3. Il carrello ha quattro distanziatori per proteggere le ruote che girano dal danneggiamento durante la spedizione. Un nastro nero fissa questi distanziatori in quattro punti, due su ciascun lato. Si prega di togliere e scartare questi distanziatori e il nastro prima di utilizzare il vostro Allegro® 2 Reformer, come mostrato in Figura A.

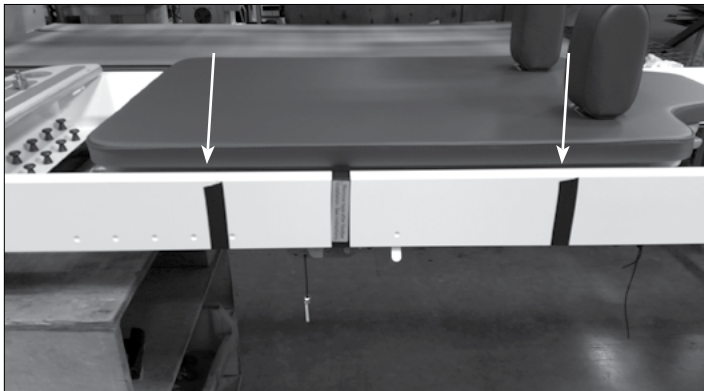


Figure A

4. Aprire la scatola degli accessori, assicurandosi di posizionare il Reformer su una superficie piana.

## B. INSTALLAZIONE DEI MONTANTI

1. Inserire i montanti nei ricevitori sul lato testa del Reformer, come mostrato nella **Figura B**.
2. Fissarli serrando le manopole nella parte inferiore dei ricevitori (sotto la struttura del Reformer).
3. Trovare le corde che fuoriescono dalla parte anteriore del carrello. Far passare il cordino che si trova all'estremità della corda nella fessura inferiore del montante e farlo uscire da quella superiore. Utilizzare il cordino per tirare la corda attraverso il

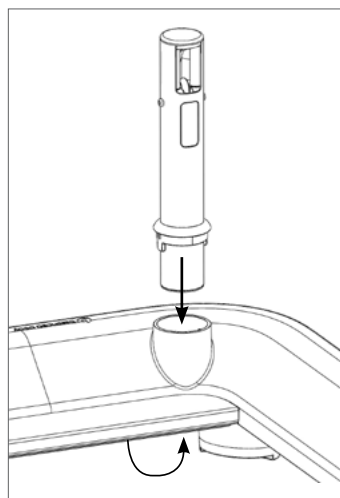


Figure B

montante, poi slegarlo o tagliarlo. Fare attenzione a non tagliare la corda del Reformer.

## C. INSTALLAZIONE DEI POGGIASPALLA

1. Inserire le aste situate nella parte inferiore di ciascun poggiaspalla all'interno dei ricevitori sul carrello, come mostrato nella Figura C.
2. È possibile ruotare i poggiaspalla in modo da poter accogliere persone con spalle larghe o strette. Vedere la Figura Cb.

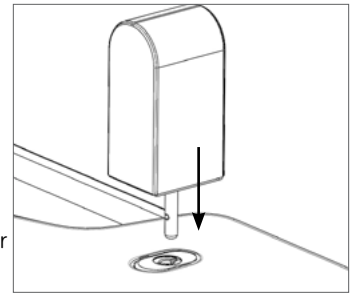


Figure C

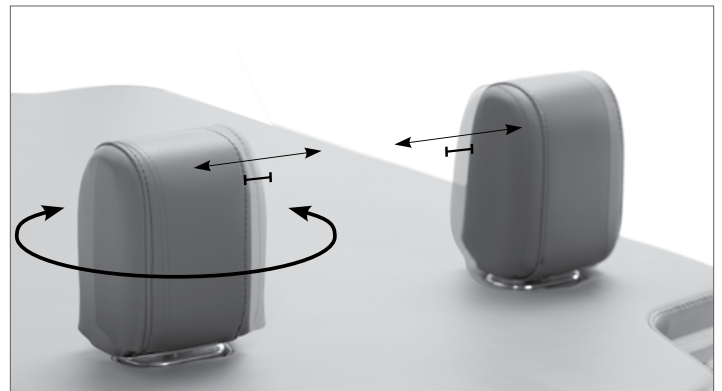


Figure Cb

## D. INSTALLAZIONE DEL POGGIAPIEDI

**Non poggiare il Reformer sul fianco prima di installare il poggiatesta**

### Suggerimenti iniziali:

In generale, il processo di installazione dell'Allegro 2 è semplice ma la fase iniziale è la più complessa e va effettuata correttamente. È inoltre possibile vedere il poggiatesta installato nel nostro podcast, sulla pagina "FAQ & Safety" (Domande frequenti e sicurezza) del nostro sito [Web.pilates.com](http://Web.pilates.com).

**NOTA IMPORTANTE:** prima di procedere all'utilizzo, suggeriamo di consultare la parte restante di questa sezione, in quanto leggere ed eseguire l'installazione contemporaneamente potrebbe risultare scomodo.

1. Rimuovere i perni di bloccaggio dalla posizione di "conservazione" e sganciarli (vedere la Figura G come riferimento). Nota: i perni di bloccaggio del poggiatesta sono utilizzati per la conservazione in posizione verticale con il kit ruote opzionale Allegro 2.

2. Staccare le molle e spostare il carrello fino al lato testa del Reformer.
3. Verificare che la linguetta di riferimento sia nella stessa posizione su entrambi i lati della struttura (vedere Figura H).
4. Per l'installazione, far scorrere il contenitore da sotto la struttura e rimuovere il poggiatesta. Spostare il poggiatesta verso il lato piedi del Reformer. Orientare le superfici curve delle piastre di metallo del poggiatesta, in modo che siano rivolte dalla parte opposta rispetto al Reformer, come mostrato nella Figura D.

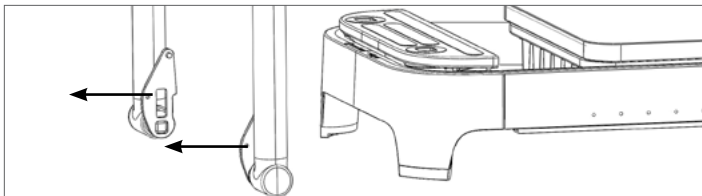


Figura D

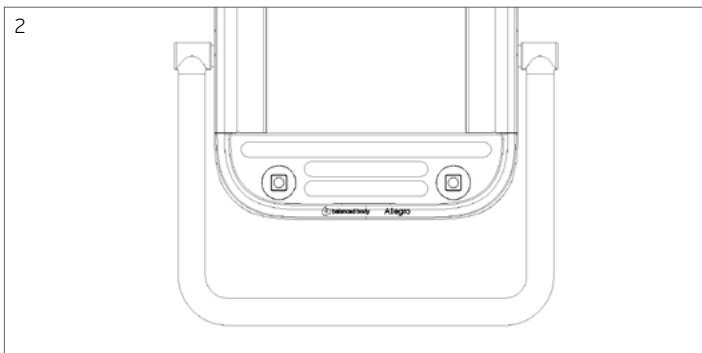
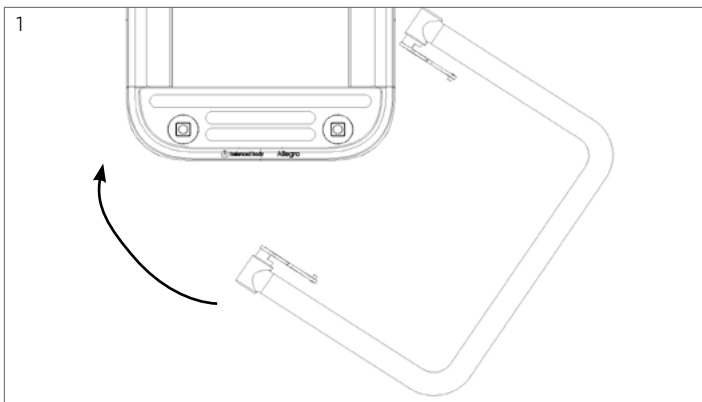


Figura E

5. Posare a terra il poggiatesta e manovrarlo in modo da posizionare le staffe sotto la struttura del Reformer, come mostrato nella Figura F. Posizionandosi al lato piedi del Reformer, collocare il poggiatesta in posizione verticale, come mostrato nella Figura F. Verificare che i perni di bloccaggio siano sganciati.
6. Fare attenzione al nastro adesivo su entrambi i lati della struttura. Accedere al lato piedi del Reformer dietro il poggiatesta e sollevare quest'ultimo in modo che le piastre di metallo si infilino nelle guide della struttura. Spostarlo con cura verso il lato testa del Reformer finché non raggiunge il primo margine delle etichette adesive (fare riferimento alla Figura F).



Figura F

NOTA: durante lo spostamento in avanti, è possibile che il poggiatesta si incastri nelle guide. Se il poggiatesta viene spostato lateralmente (non su e giù), è possibile sganciarlo.

La Figura G mostra una vista sezionata con il lato del poggiatesta e della guida del Reformer rimosso, in modo da poter vedere che cosa accade all'interno delle guide della struttura durante questo passaggio. Una volta giunti alle etichette adesive, abbassare il poggiatesta nel meccanismo scorrevole del poggiatesta come mostrato (non inclinare).

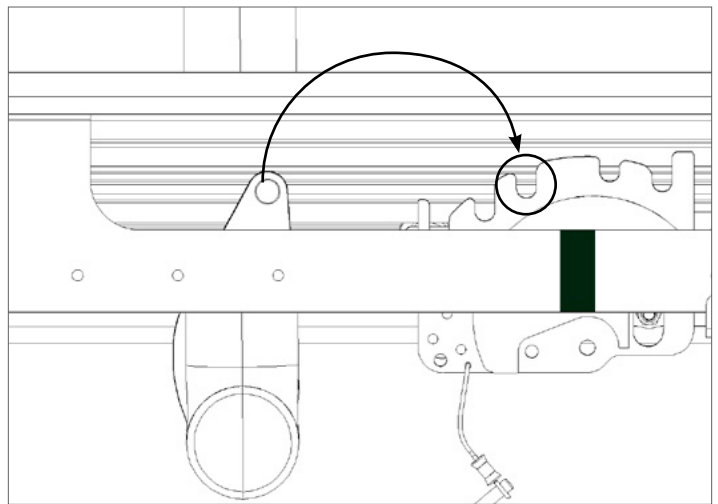


Figura G

7. Se il poggiatesta è stato agganciato correttamente, può essere appoggiato indietro verso il lato piedi della struttura a un angolo di circa 45 gradi e il foro filettato potrà essere visibile attraverso la scanalatura.\* Inserire il perno di bloccaggio su un lato della struttura in posizione di "blocco", come mostrato nella Figura H. SUGGERIMENTO: affinché i fori dei perni delle piastre e il meccanismo di scorrimento siano allineati, è necessario inclinare leggermente il poggiatesta verso l'alto.

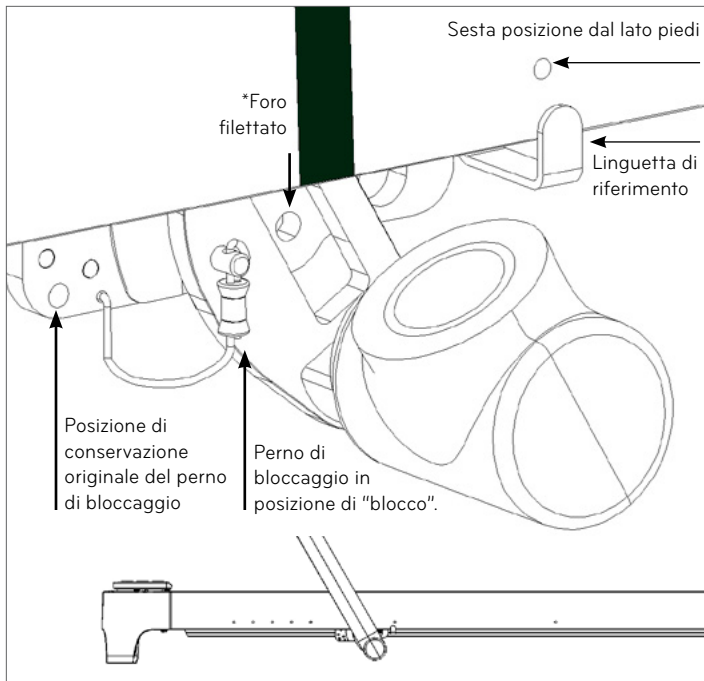


Figura H

Nota: una volta bloccato il perno, i passaggi successivi sono più facili rispetto al lato piedi, se il Reformer viene posizionato su un oggetto stabile a un'altezza di 5-30 cm.

8. Dal sacchetto dei componenti, assemblare un bullone, una rondella e una barra di scorrimento quadrata (vedere Figura I per il corretto orientamento del bullone).
9. È importante che il gruppo bulloni venga installato sul lato del poggiapiedi **senza** installare il perno di bloccaggio.

10. Quando si installa la rondella sul bullone con spallamento, assicurarsi che il bordo arrotondato della rondella sia rivolto verso il quadrato in ottone come mostrato nella Figura I.

Installare a mano il gruppo bulloni, come mostrato nella Figura J. Allineare la barra di scorrimento quadrata al gruppo bulloni con la fessura rettangolare e **serrare con le dita**. Il bullone deve poter essere girato facilmente a mano 3-4 volte.

In caso contrario, l'allineamento potrebbe non essere corretto e sarà necessario rimuovere il gruppo bulloni e riprovare. **NON** utilizzare la chiave prima di aver girato a mano il bullone 3-4 volte. In questo modo, si potrebbe danneggiare il bullone. Potrebbe essere necessario muovere delicatamente il poggiapiedi durante la fase

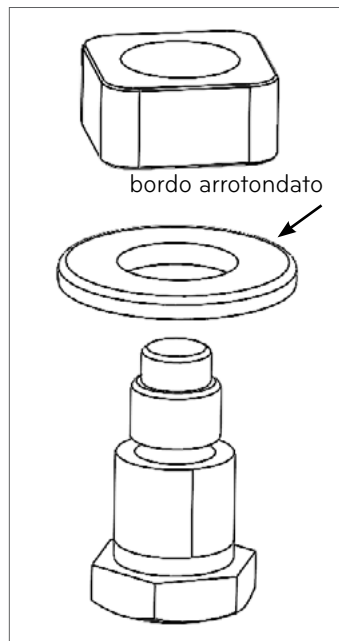


Figura I

di serraggio manuale, in modo da agevolare il posizionamento del bullone. Utilizzare quindi il braccio lungo della chiave inglese per fissare il bullone, come mostrato nella Figura I. Assicurarsi di fissare correttamente il bullone.

11. Dopo aver installato il primo gruppo di bulloni, rimuovere il perno di bloccaggio che fissava il poggiapiedi. Ora installare il secondo gruppo di bulloni e stringere con la chiave.
12. Dopo aver installato i bulloni, riportare i perni di bloccaggio nella posizione di "conservazione". È possibile anche rimuovere le etichette adesive. Il poggiapiedi è ora pronto per l'uso.

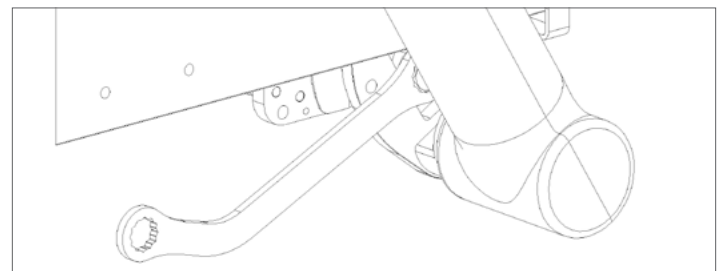
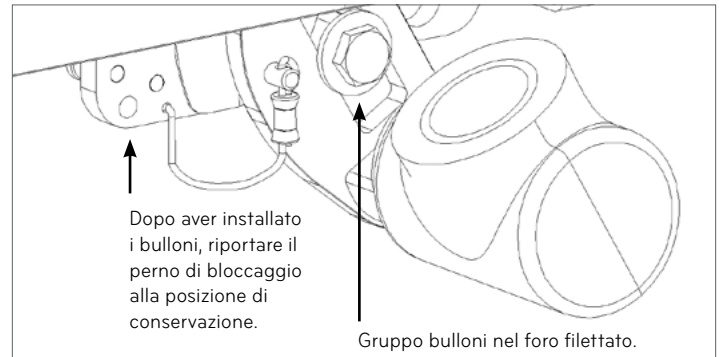


Figura J

## E. INSTALLAZIONE DEI COLLARI A MOLLA

Le molle Balanced Body sono preinstallate. Per installare i collari a molla, scollegare la molla dal lato piedi del Reformer. Far scorrere la scanalatura del collare sulla lunghezza della molla, come mostrato nella Figura K. Ruotare il collare e spingere verso l'alto per fissarlo.

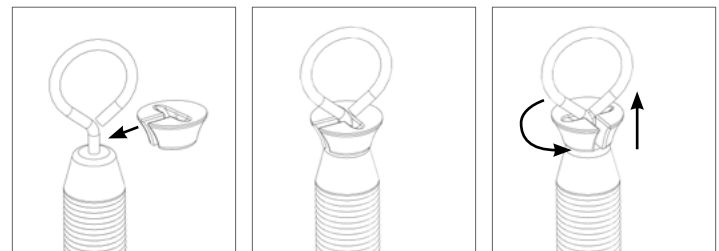


Figura K

## F. COLLEGAMENTO DEGLI ANELLI DI COTONE ALLE CORDE

Le corde di Allegro 2 sono preinstallate. Per installare gli anelli sulle corde, far passare semplicemente la corda attraverso l'anello imbottito, intorno all'anello grande imbottito e tirare energicamente, come mostrato nella Figura L.

Per informazioni dettagliate sulle modalità di utilizzo del sistema di regolazione delle corde SoftTouch di Allegro 2, vedere i video online.

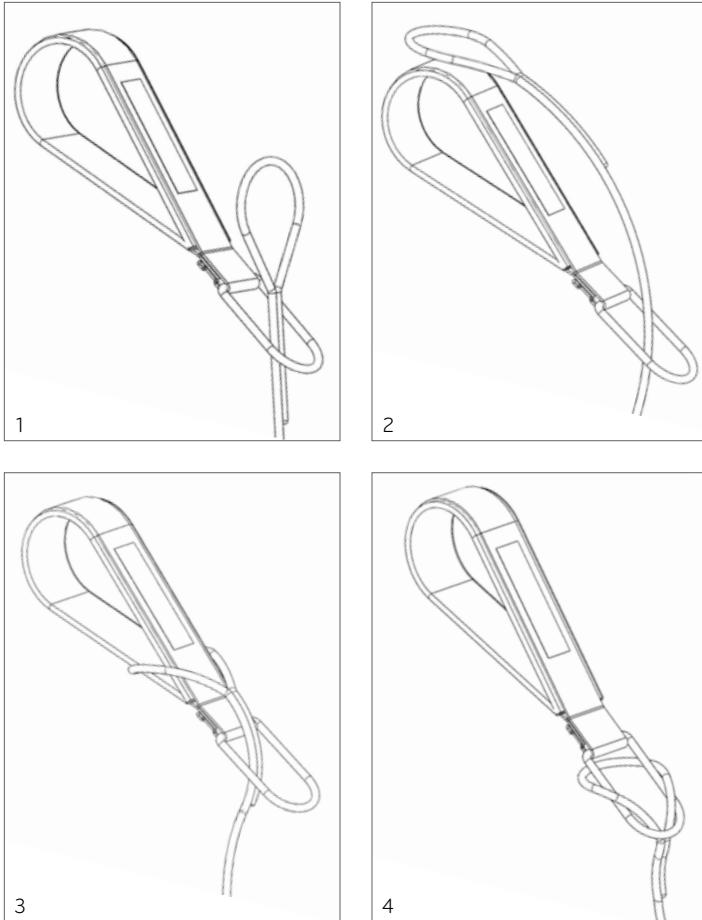


Figura L

## II. UTILIZZO DEL POGGIPIEDI EASYSET

### REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE DEL POGGIPIEDI

Per regolare la posizione del poggiaiedi, sganciarlo alzandolo nelle direzioni mostrate nella Figura L. Durante lo spostamento del poggiaiedi, alzarlo dal centro con le mani o i piedi (potrebbero essere necessari entrambi i piedi o entrambe le mani). Evitare di stratonare il poggiaiedi. Spostarlo quindi nella posizione desiderata. Vedere la Figura M per le posizioni del poggiaiedi disponibili. Nota: utilizzare la posizione 1 una volta installata la pedana jump board. La posizione 5 consente di spostare il poggiaiedi per tutta la lunghezza della struttura.

### SUGGERIMENTO IMPORTANTE PER LA SICUREZZA:

bloccare il poggiaiedi in ciascuna posizione prima dell'uso. Scuotere rapidamente il poggiaiedi per accertarsi che sia posizionato correttamente. Non tirare verso l'alto il poggiaiedi durante l'uso. In questo modo, si potrebbe rimuoverlo e causarne un riposizionamento errato.

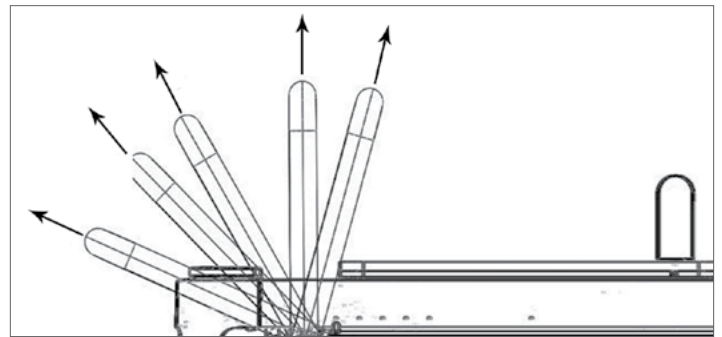


Figura L

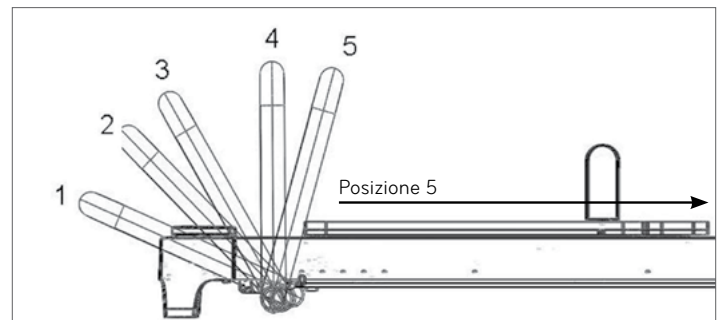


Figura M

### III. REGOLAZIONE DEI POGGIATESTA E DEL SISTEMA DI CORDE SOFT TOUCH

#### REGOLAZIONE DELLE CORDE:

fare riferimento alla freccia A nella Figura N. Tirare la leva nella direzione opposta rispetto al poggiatesta (non spingere verso il basso). Le corde si ritirano automaticamente nel carrello, diventando più corte, oppure possono essere allungate tirandole. Una volta ottenuta la lunghezza desiderata, rilasciare la leva per bloccare le corde. **IMPORTANTE:** non utilizzare il Reformer con la leva tirata in posizione di regolazione. In questo modo, si potrebbe danneggiare il Reformer.

#### REGOLAZIONE DEL POGGIATESTA:

fare riferimento alla freccia B nella Figura N. Tirare la manopola in direzione opposta rispetto al poggiatesta (non spingere verso il basso), quindi sollevare o abbassare il poggiatesta fino all'altezza desiderata (piana, media o alta). Quando la manopola viene rilasciata, il poggiatesta si blocca in posizione.

**Nota:** il poggiatesta è progettato per sopportare tutto il peso del corpo SOLO quando si trova nella posizione piana.

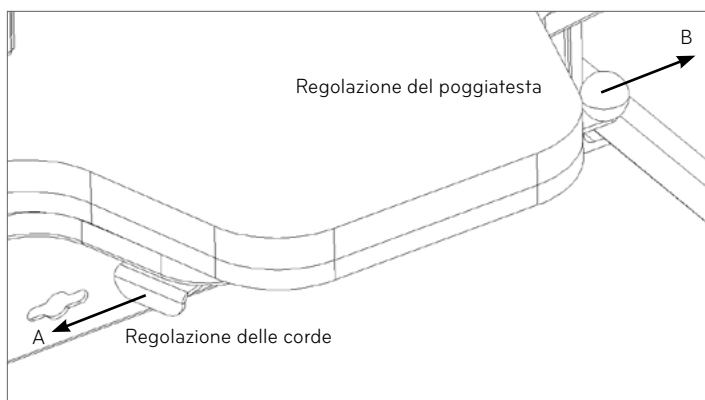


Figura N

### IV. CONSERVAZIONE

#### IMPILAMENTO

È consigliabile che il processo di impilamento sia effettuato da due persone. I Reformer Allegro 2 devono essere impilati uno sull'altro, alternando il lato piedi al lato testa, come mostrato nella Figura O. I piedi del Reformer si bloccano sulla piattaforma verticale del lato piedi, mentre l'estremità opposta è posta sul lato testa. Se si dispone di un Allegro 2 standard, è possibile impilare fino a 5 Reformer. Se si dispone di un Allegro 2 con gambe estese, è possibile impilare fino a 3 Reformer. **Se si dispone di un Tower, non è possibile impilare i Reformer.**

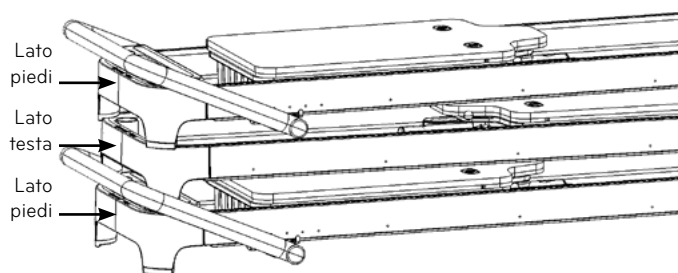


Figura O

Durante l'impilamento, è possibile mantenere i montanti e i poggiaspalla sotto il poggiatesta del carrello, come mostrato nella Figura P.

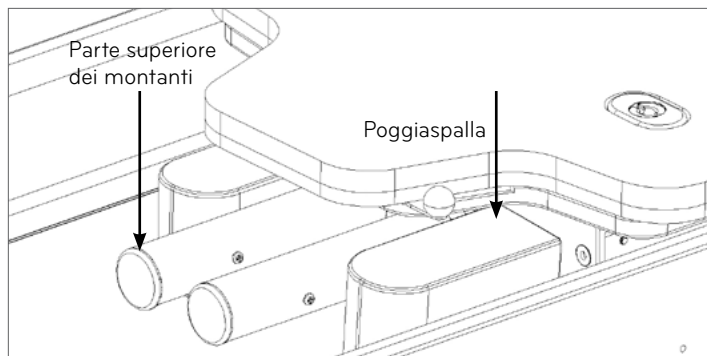


Figura P

#### POSIZIONE VERTICALE (kit ruote necessario)

Le ruote di trasporto fanno parte di un kit opzionale e devono essere installate per la conservazione verticale. **NON** collocare Allegro 2 in posizione verticale se non si dispone di ruote. Per installare un kit ruote, fare riferimento alle istruzioni contenute nelle opzioni dell'Allegro 2.

# V. SICUREZZA E MANUTENZIONE

## SICUREZZA

Per ridurre il rischio di lesioni o danni, leggere tutte le istruzioni e le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare l'Allegro 2.

- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'Allegro 2 siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
- » Utilizzare l'Allegro 2 solo su una superficie piana.
- » Tenere le mani e i piedi lontani da tutte le parti in movimento. Quando l'Allegro 2 non è in uso, lasciare almeno due molle collegate alla struttura.
- » Tenere i bambini con età inferiore a 12 anni e gli animali sempre lontani dall'Allegro 2.
- » In caso di sensazione di dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'esercizio.
- » Non restare in piedi sul poggiatesta.
- » Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico.
- » Non posizionare l'Allegro 2 in verticale senza il kit ruote.

## MANUTENZIONE

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

## PULIZIA

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

**ATTENZIONE: NON LUBRIFICARE NÉ INGRASSARE I COMPONENTI DELLA BARRA PER I PIEDI A2, IL CARRELLO, LE RUOTE O LE GUIDE.** In caso di domande o problemi, contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body. I componenti lubrificati o ingrassati potrebbero non bloccarsi in modo sicuro e diventare pericolosi.

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

# Esercizi per Il Reformer

## DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

- » **Livello:** il livello di esperienza richiesto per affrontare l'esercizio.
- » **Ripetizioni:** quante volte viene eseguito l'esercizio.
- » **Molle:** quante molle si dovrebbero attaccare per l'esercizio.
- » **Barra:** posizionamento corretto della barra poggiapiedi per l'esercizio.\*
- » **Poggiatesta:** posizionamento corretto del poggiatesta per l'esercizio.\*
- » **Anelli:** quali anelli dovrebbero essere usati per l'esercizio.\*
- » **Concentrazione:** su cosa ci si deve concentrare durante l'esercizio.
- » **Precauzioni:** condizioni fisiche che possono limitare o escludere un partecipante. Per tali persone, potrebbe essere necessaria una modifica degli esercizi.
- » **Presupposti:** esercizi specifici di cui si deve avere padronanza prima di poter procedere a un nuovo esercizio.
- » **Posizione iniziale:** dove iniziare l'esercizio sul Reformer.

\*Se applicabile

# SICUREZZA E MANUTENZIONE

## SICUREZZA

Per ridurre il rischio di lesioni o danni, leggere tutte le istruzioni e le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare l'Allegro 2 Reformer.

- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'Allegro 2 Reformer siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
- » Utilizzare l'Allegro 2 Reformer solo su una superficie piana.
- » Tenere le mani e i piedi lontani da tutte le parti in movimento. Quando l'Allegro 2 Reformer non è in uso, lasciare almeno due molle collegate alla struttura.
- » Tenere i bambini con età inferiore a 12 anni e gli animali sempre lontani dall'Allegro 2 Reformer.
- » In caso di sensazione di dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'esercizio.
- » Non restare in piedi sul poggiatesta.
- » Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico.
- » Non posizionare l'Allegro 2 Reformer in verticale senza il kit ruote.

## MANUTENZIONE

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

## PULIZIA

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

**ATTENZIONE: NON LUBRIFICARE NÉ INGRASSARE I COMPONENTI DELLA BARRA PER I PIEDI, IL CARRELLO, LE RUOTE O LE GUIDE.** In caso di domande o problemi, contattare l'assistenza tecnica di Balanced Body. I componenti lubrificati o ingrassati potrebbero non bloccarsi in modo sicuro e diventare pericolosi.

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

## CENTO, TUTTI I LIVELLI

### 10 set

**Molle:** 1 – 3

**Barra:** nessuna

**Anelli:** regolari

**Poggiatesta:** in su

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

Cento sul mat (materassino)

### Posizione iniziale

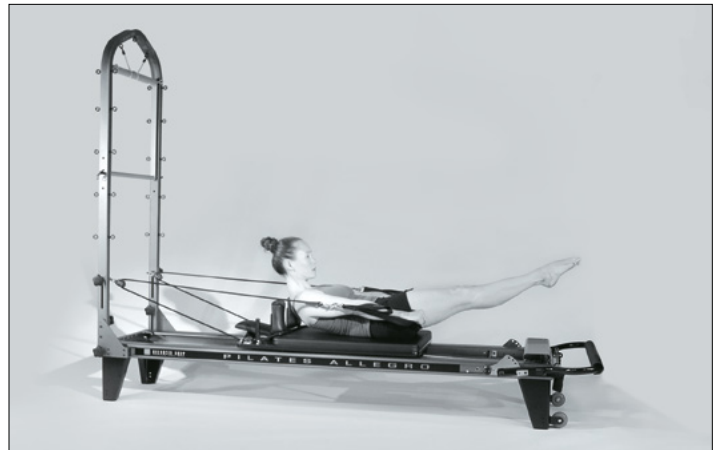
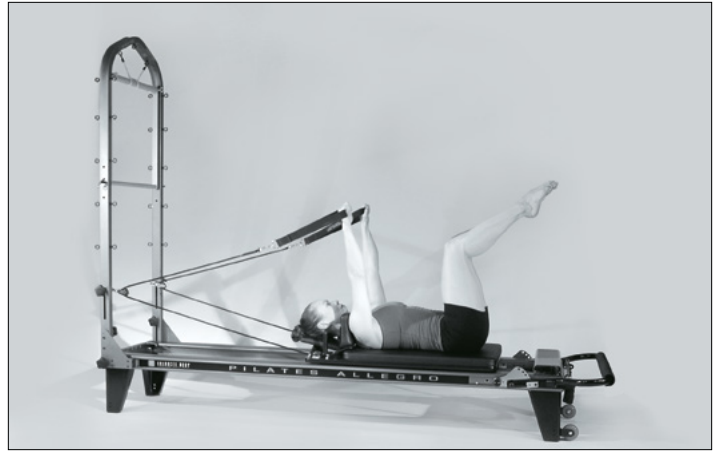
Distesi supini o sul carrello, ginocchia a 90 gradi, mani sugli anelli, braccia verso il soffitto

### Livello 1

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

### Livello 2

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



## PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

**6 ripetizioni**

**Preparazione:** 2 molle

**Barra:** una qualsiasi

**Anelli:** regolari

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

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

### Posizione iniziale

Posizione supina sul carrello, anelli attorno agli archi

### Abbassamenti gambe

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

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

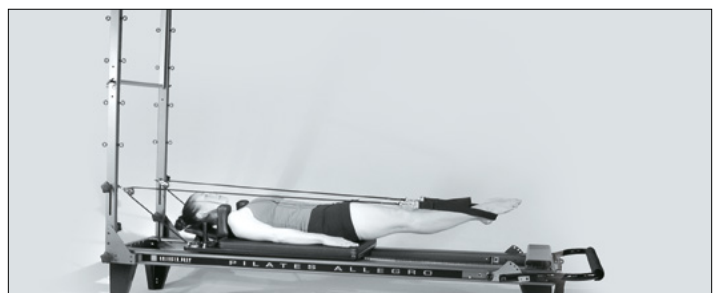
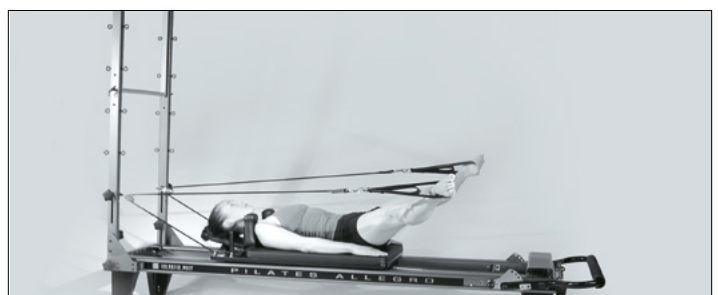
### Sforbiciate

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

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

### Movimenti in cerchio

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



## ESERCIZI PER LE BRACCIA, LIVELLO 1 - 2

4 – 10 ripetizioni

Molle: 1-2

Box: lungo, corto o senza

Anelli: molto corti, corti o regolari

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Presupposti

Nessuno

### Variazioni di posizione seduta per tutti gli esercizi

Seduti sul carrello, a gambe incrociate, gambe distese o in ginocchio

### Esercizi rivolti verso le cinghie

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

### Tricipiti/deltoide posteriore:

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

### Porgere il vassoio

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

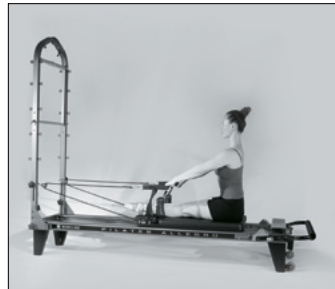
Bicipiti



Porgere il vassoio



Tricipiti



Abbraccio dell'albero



## ESERCIZIO PER LE GAMBE, TUTTI I LIVELLI

10 ripetizioni

**Molle:** da 2 – 4 molle

**Barra:** in mezzo o in alto

**Poggiatesta:** in su

### Concentrazione

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

### Precauzioni

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

### Posizioni iniziali

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

### Calcagni

Calcagni sulla barra poggiapiedi, spingere indietro e ritornare

### Dita dei piedi

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

### Prensile

Avampiede avvolgente la barra, spingere indietro e ritornare

### Pilates V

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

### Flessione/Releve

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

### 2° posizione

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

### Corsa sul posto

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



Calcagni



Dita dei piedi



Prensile



Pilates V



# Installazione del Tower sull'Allegro® 2

## ELENCO DELLE PARTI

Descrizione	Numero parte	Q.tà
Struttura del Tower	18362	1
Staffe dei ricevitori del Tower (1 coppia)	12844	2
Supporti molle inferiori (1 coppia)	12843	2
Barra push-through	11855	1
Perni a T	14021	2
Anelli singoli SoftTouch	10045	1 coppia
Barra roll-down	12228	1
Respingente quadrato	18553	3

### Molle:

Molla lunga gialla per barriera	14279	2
Molla lunga viola per barriera	14306	2
Molla corta gialla per barriera	14272	2
Molla corta blu per barriera	14275	2

### STRUMENTI

Chiave inglese	11851	1
----------------	-------	---

## 1. RIMUOVERE L'ESTREMITÀ SUPERIORE DELLA STRUTTURA

**Nota:** è consigliabile che questo processo venga effettuato da due persone.

- » Sollevare l'estremità superiore (quella con i montanti) del Reformer e posizionare un contenitore o qualche altro oggetto solido sotto le guide della struttura in modo che l'estremità superiore sia sollevata da terra. Ciò consente di sostenere il resto del Reformer quando l'estremità della struttura viene rimossa.

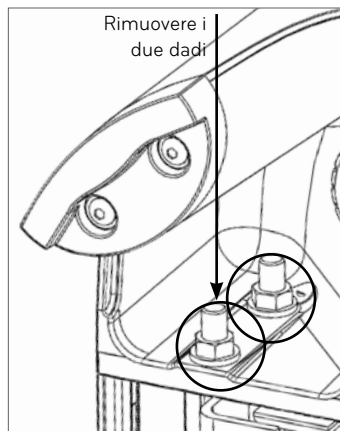


Figura A (vista dal lato piedi del Reformer)

- » Rimuovere i due dadi, con la vite inclusa, all'estremità superiore delle guide della struttura, come mostrato nella Figura A.

- » Ripetere sull'altro lato.

- » Afferrare un montante e una gamba, quindi estrarre l'estremità superiore della struttura, come mostrato nella Figura B. **SUGGERIMENTO:** poiché è richiesto un certo sforzo, si consiglia di fare oscillare l'estremità superiore da un lato all'altro per allentarla.

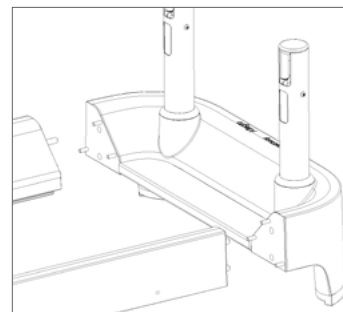


Figura B

- » Rimuovere e gettare via i due respingenti neri vicini ai fori dei bulloni sull'estremità del blocco. Se il Reformer non è dotato di tali respingenti, passare al punto successivo.

## 2. INSTALLAZIONE DEI RICEVITORI DEL TOWER

Prendere le staffe dei ricevitori del Tower (attaccate al Tower per scopi di spedizione) e allinearle ai bulloni all'estremità delle guide della struttura. Le staffe saranno racchiuse tra le estremità delle guide della struttura e l'estremità superiore della struttura appena rimossa, come mostrato nella Figura C.

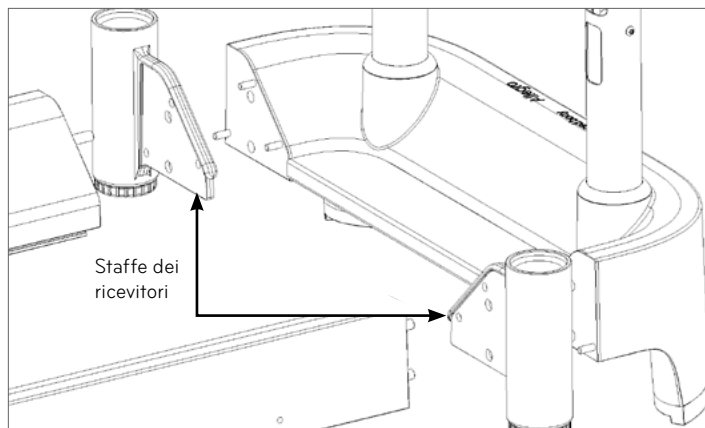


Figura C

Reinstallare in modo allentato i quattro dadi rimossi nel passaggio 1. I ricevitori dovrebbero risultare come mostrato nella Figura D.

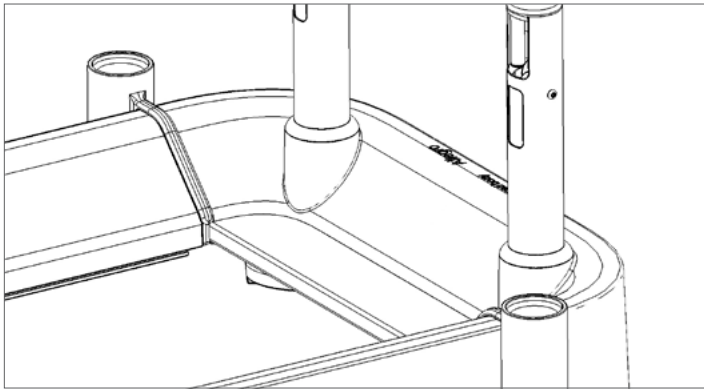


Figura D

### 3. INSTALLAZIONE DELLA STRUTTURA DEL TOWER

Installare la struttura del Tower nei ricevitori su entrambi i lati della struttura del Reformer. I bulloni a occhio sulla parte superiore della struttura devono essere rivolti lontano dal Reformer. Serrare le manopole sotto i ricevitori per fissare e allineare il tower. Serrare i quattro dadi collegando l'estremità superiore alla struttura.

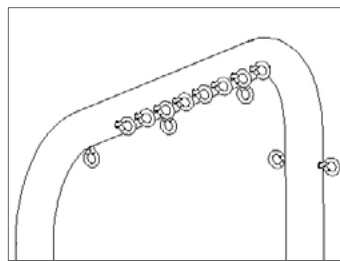


Figura E: Bulloni a occhiello per la conservazione delle molle rivolti lontano dal Reformer

### 4. INSTALLARE I RESPINGENTI DEL CARRELLO

Se al punto 1 si sono dovuti rimuovere i respingenti quadrati, installare quelli nuovi del carrello come mostrato nella Figura F. Una volta in posizione, premere su di essi con forza in modo da farli aderire correttamente.

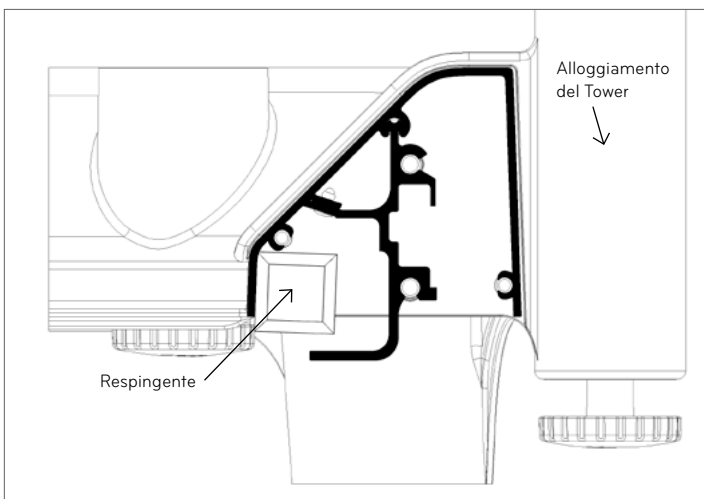


Figura F

### 5. INSTALLAZIONE DEL SUPPORTO INFERIORE DELLE MOLLE

Se necessario, rimuovere i montanti. Inserire il supporto inferiore delle molle nella cavità dei montanti, come mostrato nella Figura G. Assicurarsi che le manopole sotto il Reformer siano agganciate al supporto delle molle, quindi serrarle manualmente.

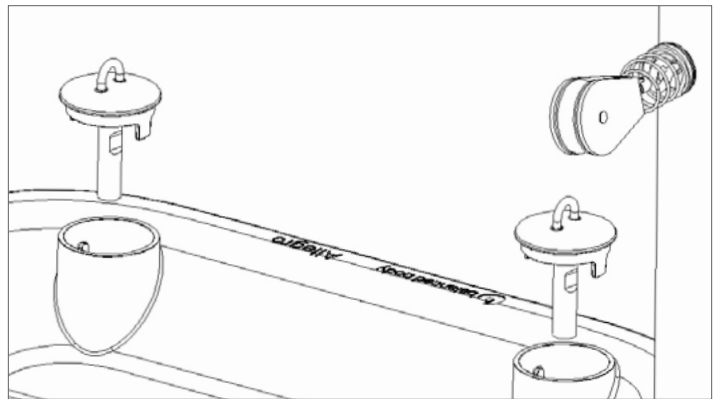


Figura G

### 6. INSTALLAZIONE DELLA BARRA PUSH-THROUGH (BPT)

Utilizzare i perni a T in dotazione per collegare la BPT, come mostrato nella Figura H. Sulla parte esterna della struttura del Reformer, premere il pulsante sul perno a T, farlo passare attraverso la struttura del Tower e all'interno del foro di collegamento sulla BPT.

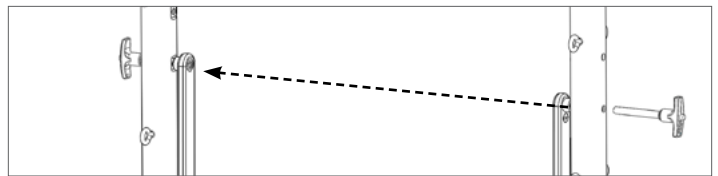


Figura H

### 7. UTILIZZO DELLA CINGHIA DI SICUREZZA DELLA BARRA PUSH-THROUGH (PTB)

» Utilizzare solo sotto la supervisione di un istruttore qualificato. La cinghia di sicurezza PTB viene utilizzata solo per l'esecuzione di esercizi dal basso.

» La fotografia a destra mostra il corretto posizionamento della cinghia di sicurezza per serrare la PTB. La cinghia è dotata di numerosi anelli o "punti di contatto" che consentono di regolare il "punto di blocco" della PTB se viene rilasciato durante l'esecuzione dell'esercizio.



**Nota:** utilizzare la parte in velcro della cinghia di sicurezza orientata verso l'estremità superiore della struttura del tower per fissare la PTB in posizione verticale, quando non è in uso.

## 8. BPT A QUATTRO ELEMENTI OPZIONALE

È possibile ordinare separatamente un quarto elemento per la BPT. Per installarlo, scollegare la BPT dalla struttura rimuovendo i perni a T. Inserire nei fori le viti in dotazione, come mostrato nella Figura I. Ripetere l'operazione sull'altro lato, quindi ricollegare la BPT alla struttura utilizzando i perni a T.

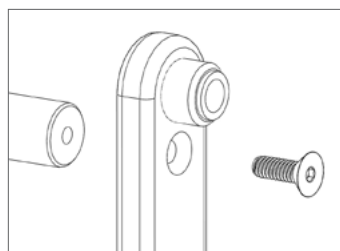


Figura I

## 9. TAPPETINO DI CONVERSIONE OPZIONALE

Per installare il tappetino sulla struttura, sganciare le molle e spostare il carrello fino in fondo all'estremità superiore del Reformer. Posizionare il tappetino (con il lato imbottito rivolto verso l'alto) nella struttura e far scorrere la linguetta di legno del tappetino sotto la piattaforma verticale sull'estremità inferiore della struttura.

## 10. SICUREZZA E MANUTENZIONE

### Sicurezza

- » Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il sistema Tower di Allegro 2.
- » Leggere tutte le istruzioni descritte in questo manuale prima di utilizzare il sistema Tower di Allegro 2.
- » Utilizzare il sistema Tower di Allegro 2 solo come descritto in queste istruzioni e nel video.
- » È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del sistema Tower di Allegro 2 siano adeguatamente informati di tutte le precauzioni.
- » Utilizzare il sistema Tower di Allegro 2 solo su una superficie piana.
- » Tenere le mani e i piedi lontano da tutte le parti in movimento. Quando il sistema Tower di Allegro 2 non è in uso, lasciare almeno due molle collegate alla struttura del carrello e assicurarsi che la BPT sia ben fissata o che non sia stata rimossa.
- » Tenere i bambini con età inferiore a 12 anni e gli animali sempre lontano dal sistema Tower di Allegro 2.

- » In caso di sensazione di dolore, vertigini o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'esercizio.
- » Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico.

### Manutenzione

- » In base alla frequenza d'uso, l'utilizzo sicuro delle molle è garantito da uno a due anni (3.000 ore). Sostituire eventuali molle attorcigliate, piegate o che presentano separazioni quando lo strumento non è in uso.
- » Rimuovere capelli e sporizia dagli assi delle ruote. La sporizia può creare pressione sui cuscinetti, causandone l'usura. Se si sente un rumore proveniente dai cuscinetti, sostituirli. Se non si sente alcun rumore, i cuscinetti non necessitano di manutenzione.
- » Riparare eventuali strappi nel rivestimento con un kit di riparazione per rivestimenti disponibile nei negozi di ricambi auto oppure effettuare la riparazione in loco.
- » Contattare Balanced Body per altre opzioni relative ai rivestimenti e alle riparazioni.
- » Sono disponibili rivestimenti sostitutivi Balanced Body.
- » Sostituire eventuali viti, perni di tenuta, perni a T o altri componenti mancanti.
- » Serrare le manopole del tower mensilmente, per assicurarsi che siano sempre fissate.

### Pulizia

- » Dopo ogni utilizzo, pulire il pattino del carrello, il poggiatesta, la barra poggiapiedi e i poggiaspalla con un panno morbido e una miscela delicata e non abrasiva di sapone e acqua.
- » Mantenere il Tower, la BPT e la pista del carrello liberi da polvere e sporizia.
- » Pulire la struttura con un detergente delicato e non abrasivo.
- » Mantenere le corde e le molle libere dalla polvere.
- » Gli anelli di cotone possono essere lavati in lavatrice. Appendere per asciugare.

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

# Esercizi con Allegro Tower

## DEFINIZIONE DEI TERMINI D'IMPOSTAZIONE DEGLI ESERCIZI

- » **Livello:** il livello di pratica richiesto per affrontare l'esercizio.
- » **Ripetizioni:** quante volte viene eseguito l'esercizio.
- » **Molle:** numero e posizione delle molle sulla tavola Trapeze.
- » **Anelli:** quali anelli dovrebbero essere usati per l'esercizio.\*
- » **Concentrazione:** quale deve essere il centro dell'attenzione durante l'esercizio.
- » **Precauzioni:** condizioni fisiche che possono limitare o escludere dal partecipare. Per tali utenti, si potrà richiedere una modifica degli esercizi.
- » **Presupposti:** esercizi specifici di cui si deve avere padronanza prima di poter procedere a un nuovo esercizio.
- » **Posizione iniziale:** dove iniziare l'esercizio sul Reformer.

\*Se applicabile

## FLESSIONI INDIETRO, LIVELLO 1

6 -10 ripetizioni

**Molle:** 2 molle lunghe gialle, oppure 2 molle corte gialle agganciate in posizione alta Barra Rollback o impugnature.

### Concentrazione

- » Respirazione: espirare in discesa, inspirare nella posizione supina, espirare in risalita
- » Equilibratura addominali e estensori lombari
- » Non irrigidire il collo e le spalle
- » Mantenere la curvatura a C
- » Non irrigidire i muscoli flessori dell'anca

### Precauzioni

Difficoltà alle spalle e al collo, alcune difficoltà al fondo schiena, osteoporosi

### Posizione iniziale

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

## ESERCIZIO STANDARD

Tenere la barra con le braccia distese, abbassarsi con la schiena curva e sollevata, sollevarsi mantenendo una leggera flessione della colonna vertebrale

## VARIAZIONE OBLIQUA

- » Barra di legno (sci acquatico)
- » Seduti diagonalmente sulla tavola, mettere il piede sinistro contro l'asta, incrociare il piede destro sopra la caviglia, mettere la mano sinistra sulla barra ed estendere il braccio destro aprendolo mentre si ruota il torso a destra.
- » Sollevarsi e abbassarsi mantenendo la posizione ruotata, quindi scambiare lato.



Flessioni indietro



Sci acquatico



## PIEDI NELLE CINGHIE, LIVELLO 1

### 6 – 10 ripetizioni

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

Anelli attorno alle caviglie o archi

### Concentrazione

- » **Respirazione:** espirazione in distensione/inspirazione in contrazione o viceversa
- » Colonna vertebrale neutrale
- » Addominali cavi
- » Stabilità pelvica
- » Forza tendini, muscoli adduttori e glutei
- » Flessibilità muscoli posteriori delle cosce e muscoli adduttori
- » Allineamento gambe

### Precauzioni

Lesioni alla schiena, alcune lesioni alle ginocchia e sforzi dei muscoli posteriori delle cosce

### Posizione iniziale

Distesi in posizione supina con la testa rivolta verso l'Half Trapeze, le asole intorno agli archi.

### Abbassamenti gambe

- » Con entrambe le gambe nelle cinghie Velcro o negli anelli e con l'interno delle cosce unito, abbassare la tavola e mantenere stabilità pelvica.
- » Variazioni: posizioni parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro, tenendo tra le gambe una palla o Magic circle

### Movimenti in cerchio

Con entrambe le gambe nelle asole, disegnare dei cerchi con le gambe in entrambe le direzioni, tenendo fermo il bacino.  
Variazioni- posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

### Sforbiciate

- » Con entrambe le gambe nelle asole, tirare le gambe verso la tavola, quindi aprire e chiudere le gambe, tenendo fermo il bacino.
- » Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro

### Camminare

- » Con entrambe le gambe nelle asole, tirare verso la tavola, alternandole, prima una gamba e poi l'altra, tenendo sempre fermo il bacino.
- » Variazioni: posizione parallela, ruotata in fuori, ruotata in dentro



Abbassamenti gambe



Movimenti in cerchio



Camminare (molle in posizione alta)



PIEDI NELLE CINGHIE, DISTESI SU UN FIANCO.  
POTENZIAMENTO DEGLI ADDUTTORI, LIVELLO 1-3

**6 -10 ripetizioni**

**Molle:** 2 molle lunghe agganciate in posizione intermedia  
Anelli intorno agli archi

### Concentrazione

- » **Respirazione:** espirare in giù/inspirare in su
- » Posizione corretta distesi sul fianco (vita in su, anche e spalle in linea)
- » Addominali cavi
- » Stabilità pelvica e isolamento della gamba dal bacino
- » Rafforzamento adduttori, muscoli mediali delle cosce e rotazione esterna

### Precauzioni

Alcune lesioni alla schiena, lesioni alle ginocchia e giunti sacroiliaci instabili

### Posizione iniziale

- » Distesi su un fianco sull'Allegro Tower, con la schiena allineata al bordo posteriore del materassino, gambe leggermente in avanti.  
Sostenere il corpo facendo forza col braccio inferiore contro l'asta verticale o posando la testa sul braccio.
- » Posizionare l'asola intorno all'arco.

### Esercizio standard

- » Tirare la gamba soprastante verso la gamba sottostante.  
Mantenere la corretta posizione distesi sul fianco.
- » Variazioni: in posizione parallela, ruotata all'infuori (maggiore spazio per muoversi), ruotata all'interno

### 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 viola, agganciate in posizione bassa sulla barra Push-through, Cinghia di sicurezza indossata

### Concentrazione

- » **Respirazione:** inspirazione in spinta, espirazione in ritorno
- » Colonna vertebrale al mat o in posizione neutra
- » Allineamento gamba, caviglia e piede
- » Flessibilità polpacci e muscoli posteriori delle coscie
- » Forza piede, caviglia e parte inferiore della gamba

### Precauzioni

- » Lesioni alla schiena, lesioni alle ginocchia
- » Piegamenti e flessione plantari

### Posizione iniziale

In posizione supina sull'Allegro Tower, con i piedi sulla barra Push-through e le molle agganciate in posizione bassa alla barra Push-Through

### Piegamenti

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

### Plies/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 - 2 gambe



Flessione plantare - Gambe alternanti

## GATTO, LIVELLO 3

### 4 ripetizioni

**Molle:** 2 molle dal disopra della barra Push-Through

### Concentrazione

- » **Respirazione:** espirare abbassandosi, inspirare estendendosi all'infuori, espirare tirandosi indietro, ispirare rialzandosi.
- » Flessibilità della colonna vertebrale
- » Stabilità/mobilità scapolare
- » Depressione e sollevamento addominali
- » Coordinazione della respirazione con il completo movimento della spina dorsale

### Precauzioni

Lesioni alla schiena, lesioni alle spalle, lesioni alle ginocchia e osteoporosi

### Presupposti

Stiramento gatto/cammello al mat

### Posizione iniziale

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

### Esercizio standard

- » Premere la barra verso il basso e flettere la colonna vertebrale iniziando dalla testa
- » Estendere la barra mano a mano che la colonna vertebrale si allunga in estensione
- » Ritornare tirando in dentro gli addominali e curvando la spina in flessione prima di riposizionare le vertebre una sull'altra per riportarsi alla posizione iniziale. (Tenere le anche premute in avanti sulle ginocchia il più possibile)





# Istruzioni per Allegro® 2 Reformer

## Opzioni e accessori

### INCLUDE ISTRUZIONI PER ALLEGRO 2:

- » Piastra poggiapiedi (base di salto) Pagina 68
- » Cinghia per i piedi Pagina 68
- » Gambe estese Pagina 69
- » Kit ruote Pagina 70
- » Cinghia di sicurezza per l'ancoraggio a parete Pagina 71
- » Conversione per il tappetino Tower Pagina 71
- » 4° lato per barra di spinta Tower Pagina 71

### I. INSTALLAZIONE DELLA PIASTRA POGGIAPIEDI (BASE DI SALTO)

Prima di installare la piastra poggiapiedi, posizionare la barra poggiapiedi nella posizione più bassa, in modo che la piastra poggiapiedi non tocchi la barra poggiapiedi se installata. Il supporto della barra poggiapiedi non è richiesto su Allegro 2. Per utilizzare la piastra poggiapiedi, fare scivolare i sostegni nei ricevitori fino a quando la piastra poggiapiedi non si appoggia sulla piattaforma verticale. Vedere Fig. B.

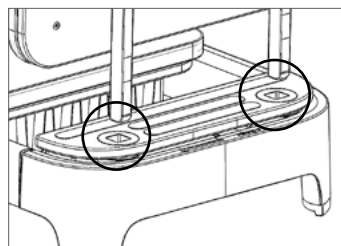


Figura B

### II. INSTALLAZIONE DELLA CINGHIA PER I PIEDI ALLEGRO 2

Inserire le asole della cinghia per i piedi fra il telaio e la piattaforma verticale, attraverso le asole di assistenza, quindi attorno alle piastre per i ganci sul lato inferiore della piattaforma verticale come mostrato in Figura C.

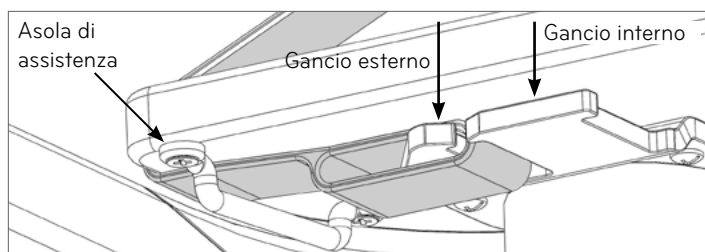


Figura C: Mostrato da sotto la piattaforma verticale.

Per una cinghia per i piedi lunga, collocare le asole attorno ai ganci esterni. Per una cinghia per i piedi corta, collocare le asole attorno ai ganci interni. Per una cinghia per i piedi di lunghezza media, collocare un'asola attorno al gancio esterno e l'altra asola attorno al gancio interno. Vedere Figura C.

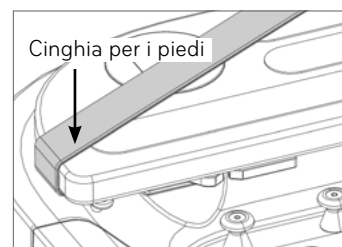


Figura D: Cinghia per i piedi mostrata dalla parte superiore della piattaforma verticale.

### III. INSTALLAZIONE DELLE GAMBE ESTESE E DEI SOSTEGNI

#### ELENCO DELLE PARTI

Descrizione	Numero della parte	Qtà.
Viti da 5/8"	14061	8
Gambe estese	11802	4
Rondelle piatte da 3/8	14081	4
Rondelle di blocco da 3/8	14080	4
Bulloni da 5"	14079	4
Piedini per gambe estese	11814	4
Sostegni di trasporto	11820	2
Viti da 7/8"	14018	4
Chiave a brugola da 5/16"	14514	1
Chiave a brugola da 3/16"	13777	1
Chiave a brugola da 5/32"	13778	1

**Nota:** I kit per gambe estese sollevano Allegro 2 di ulteriori 6" (15 cm) dal suolo. I kit per le gambe sono forniti anche con un sostegno di conservazione a forma di U per asole che possono essere installate sotto il poggiatesta. Vedere Fig. F.

#### A. INSTALLAZIONE DELLE GAMBE

##### IMPORTANTE: INSTALLARE PRIMA LA BARRA POGGIPIEDI!

1. Portare la barra poggiatesta in posizione verticale (per la stabilità). Inserire i perni di blocco della barra poggiatesta.
2. Se si dispone di un pavimento rigido, stendere a terra un tappetino da Pilates accanto al Reformer per proteggere le finiture.
3. Afferrando il telaio del Reformer, non il poggiatesta, ruotare il Reformer sul suo lato.
4. Utilizzando la chiave esagonale da 5/32 inclusa, rimuovere le viti e le rondelle tenendo un piede sopra. Mettere da parte le viti e le rondelle per installare il nuovo piedino. Estrarre i distanziatori dai piedini vecchi e premere sui piedini nuovi. Ciò potrebbe richiedere qualche sforzo e potrebbe essere desiderabile utilizzare qualcosa come la parte superiore dell'impugnatura di un cacciavite per contribuire a spingerli verso l'interno.
5. Installare due viti di allineamento dove si trovava il piedino (Figura E).
6. Installare, senza stringere, la gamba col bullone lungo da 5", la rondella di blocco e la rondella come mostrato in Figura E.
7. Allineare attentamente i bordi esterni della gamba col bordo esterno del telaio.
8. Serrare il bullone con la chiave fornita. Il bullone dovrà essere molto stretto.
9. Fissare i nuovi piedini.
10. Ripetere per le altre tre gambe.

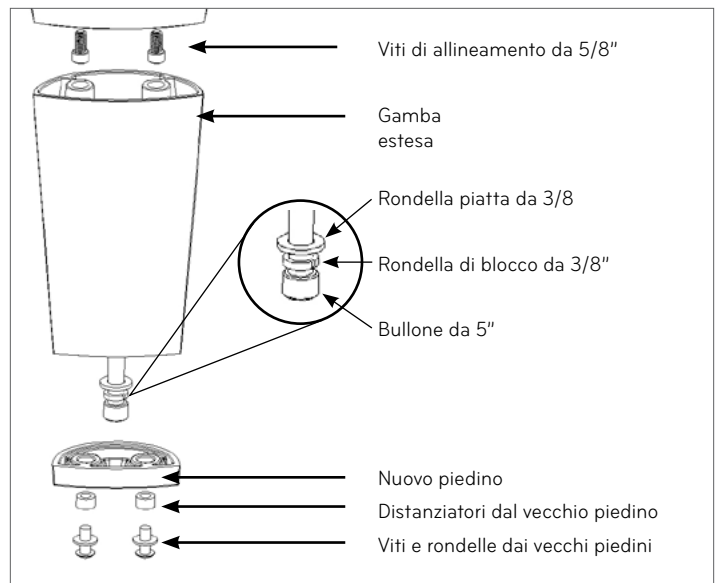


Figura E

#### B. INSTALLAZIONE DEL SOSTEGNO PER LE ASOLE

1. Orientare come mostrato in Figura F.
2. Fissare utilizzando le viti fornite e la chiave esagonale.

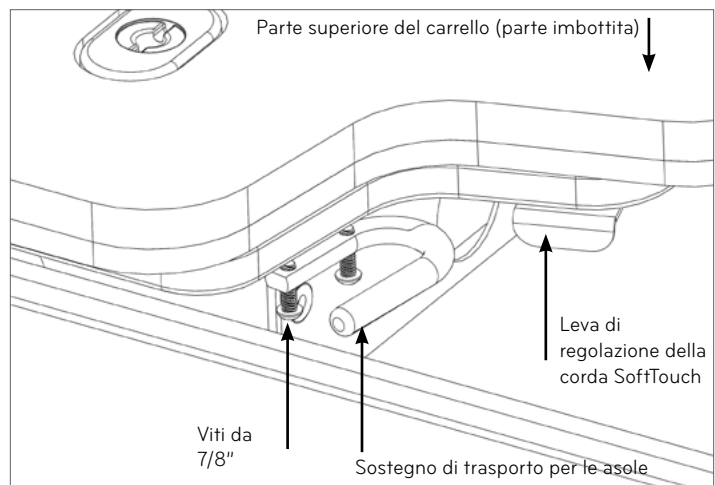


Figura F

## IV. INSTALLAZIONE DEI KIT DI RUOTE

Il kit include supporti per le ruote per le gambe di destra e di sinistra e una chiave a brugola a fini di montaggio.

I kit di ruote per il trasporto sono disponibili per Allegro 2 nelle configurazioni standard e con gambe estese, ma non sono intercambiabili. L'assemblaggio per le due versioni è lo stesso. Le ruote sono di solito collegate sul lato piedi del telaio, ma possono essere installate sul lato testa se necessario. Se le ruote sono installate sul lato testa del Reformer, non è possibile la conservazione sull'estremità.

### A. INSTALLAZIONE DELLE RUOTE

1. Portare la barra poggipiedi in posizione verticale (per la stabilità). Installare i perni di blocco della barra poggipiedi.
2. Se si dispone di un pavimento rigido, stendere a terra un tappetino da Pilates accanto al Reformer per proteggere le finiture.
3. Afferrando il telaio del Reformer, ruotare il Reformer sul suo lato (sul tappetino).
4. Rimuovere il piedino di gomma esistente utilizzando la chiave a brugola.
5. Installare il supporto per le ruote e il piedino come mostrato nella Figura G nel seguito.
6. Ripetere per la seconda gamba.

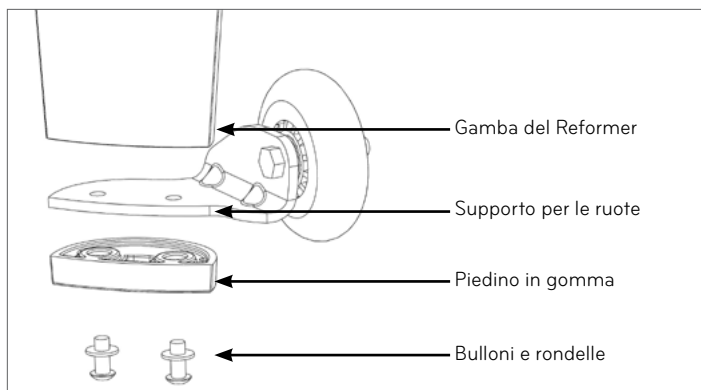


Figura G

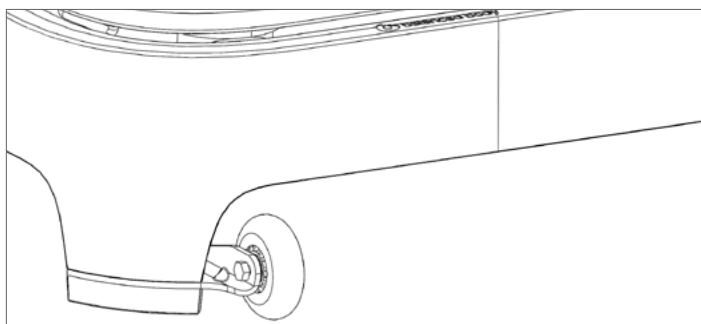


Figura H (mostrato kit di ruote standard)

### B. POSIZIONAMENTO VERTICALE DI ALLEGRO 2 CON I KIT DI RUOTE

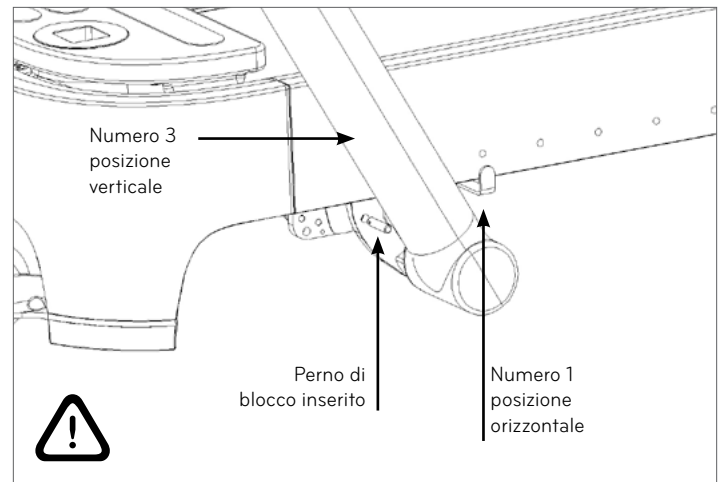


Figura I

Con le ruote è possibile conservare Allegro 2 portandolo in posizione verticale sul lato piedi (Figura J).

**SUGGERIMENTO IMPORTANTE PER LA SICUREZZA:** Prima di portarlo in posizione verticale accertarsi che la barra poggipiedi sia nella posizione corretta (numero 3 posizione verticale e numero 1 posizione orizzontale) e che entrambi i perni di blocco siano inseriti come mostrato in Figura I. Non è possibile portare Allegro 2 in posizione verticale senza ruote o se si è installato un Tower.

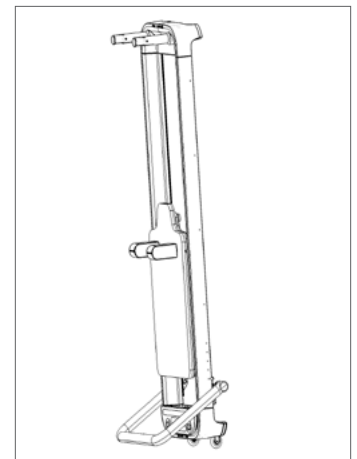


Figura J

## V. CINGHIA DI SICUREZZA PER L'ANCORAGGIO A PARETE

Per maggiore sicurezza, Balanced Body offre una cinghia di conservazione verticale (n. parte 10017), che fissa Allegro 2 (senza Tower) a una parete in posizione verticale con ruote.

## VI. QUARTO LATO PER BARRA DI SPINTA TOWER (PTB)

È possibile ordinare separatamente un quarto lato per la PTB (n. parte 12845). Per installare, estrarre la PTB dal telaio rimuovendo i perni a T. Inserire e serrare nei fori le viti incluse come mostrato in Figura K.

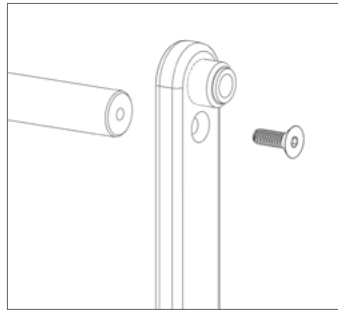


Figura K

Ripetere sull'altro lato, quindi ricollegare il PTB al telaio utilizzando i perni a T.

## VII. CONVERSIONE PER IL TAPPETINO

Per installare il tappetino (n. parte 12313) sulla struttura, sganciare le molle e spostare il carrello fino in fondo al lato testa del Reformer. Posizionare il tappetino (con il lato imbottito rivolto verso l'alto) nella struttura e far scorrere la linguetta di legno del tappetino sotto la piattaforma verticale sul lato piedi della struttura.

## DOMANDE?

Chiamare il supporto tecnico di Balanced Body al numero 1-800-PILATES o +1-916-388-2838 o scrivere a [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).



# Montage de l'Allegro<sup>®</sup> 2 Reformer de Balanced Body<sup>®</sup>

CECI EST UN DISPOSITIF MÉDICAL.



#### Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil l'Allegro<sup>®</sup> 2 Reformer a été conçu pour être utilisé à des fins de physiothérapie, de réhabilitation, de prévention, de traitement et de soulagement des blessures, de thérapie fonctionnelle et de soutien dans le cadre d'un handicap, ou de renforcement global et d'amélioration de la mobilité du corps humain. Si une blessure se produit au cours de l'utilisation, signaler au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur et / ou le patient est établi.

Pour obtenir des instructions imprimées, contactez Balanced Body.



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

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

10828C | 2024-05

# La sécurité avant tout : un guide pour un bon entretien et une utilisation sûre de votre équipement Pilates.

Depuis plus de 35 ans, Balanced Body introduit des innovations en matière de sécurité dans les équipements Pilates. Beaucoup de nos améliorations sont maintenant des normes de l'industrie, ce qui rend cet équipement Pilates plus sûr que jamais.

La sécurité dépend d'une maintenance appropriée et d'une utilisation sûre, en plus de la qualité de l'équipement. Ce guide a été créé pour vous aider à utiliser et entretenir votre équipement pour une sécurité optimale. Veuillez le lire attentivement et le conserver pour référence future. Si vous avez des questions, appelez-nous. **Le non-respect de ces instructions peut entraîner la mort ou des blessures graves.**

## TOUS LES ÉQUIPEMENTS

### Ressorts

Le contrôle des ressorts est essentiel au maintien de votre équipement en bon état de fonctionnement. Tous les ressorts Balanced Body doivent être remplacés au moins tous les deux ans. Certains environnements et certaines utilisations peuvent raccourcir la durée de vie prévue des ressorts et vous pouvez être amené(e) à remplacer les ressorts plus fréquemment. Par conséquent, il est très important d'inspecter régulièrement les ressorts car des ressorts usés ou vétustes peuvent être moins résistants et se casser au cours de l'utilisation. Des blessures peuvent survenir si un ressort se brise pendant l'utilisation.

Pendant l'utilisation, ne laissez pas les ressorts se détendre de manière incontrôlée. Cela endommagerait le ressort et raccourcirait sa durée de vie prévue.

**Contrôlez les ressorts et vérifiez qu'ils sont intacts et qu'ils ne présentent pas de noeuds (fréquence hebdomadaire ou mensuelle, selon l'utilisation).** Vérifiez que le ressort est intact et qu'il n'y a pas de noeuds entre les spirales lorsque le ressort est au repos. Il arrive que le ressort ait un tout petit espace sur l'extrémité effilée (un espace est parfois créé pendant le processus de fabrication). Cependant, il ne devrait y avoir aucun espace dans le corps du ressort. Si vous voyez des espaces ou des noeuds dans le corps du ressort, arrêtez l'utilisation et remplacez les ressorts immédiatement. Voir **figure 1**. En outre, la corrosion des spirales peut raccourcir la durée de vie du ressort. Cessez d'utiliser le ressort immédiatement si vous voyez de la rouille ou de l'oxydation au cours de l'inspection.

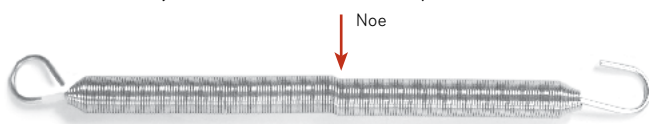


Figure 1

### Mousquetons

**Contrôlez l'état d'usure des mousquetons (mensuellement).** Tout d'abord, vérifiez que le mousqueton fonctionne correctement.

Si le mousqueton ne se rétracte pas et ne se remet pas correctement en place, arrêtez immédiatement d'utiliser le ressort et remplacez le mousqueton. Les boulons à œil peuvent provoquer une usure excessive des mousquetons.

Si le crochet présente une usure importante, cessez immédiatement d'utiliser le ressort et appelez Balanced Body pour remplacer le ressort ou le mousqueton. Voir **figure 2**.

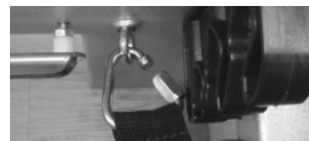


Figure 2 : mousqueton correct : Aucune usure du crochet.



Mousqueton incorrect : Usure excessive du crochet

## BOULONS A ŒIL, ECROUS ET BOULONS

**Vérifiez que tous les boulons à œil, écrous et boulons sont bien serrés.** Voir la section intitulée « Comment inspecter et serrer les écrous et les boulons ».

## CORDES ET SANGLES

**Usure de la corde et de la sangle (tous les trois mois).** Les cordes doivent être remplacées si le corps de la corde devient visible à travers le revêtement extérieur ou si les cordes sont aplaties.

Les sangles doivent être remplacées dès que l'on observe un effilochage. Vérifiez également les sections de corde ou de sangles qui se fixent aux clips et traversent les poulies.

## REFORMERS

**Vérifiez les crochets ou boulons à œil de la barre à ressort (tous les trimestres).** Balanced Body fabrique deux systèmes de barres à ressort différents :

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

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

**Rotation des ressorts (tous les trois mois).** Vous pouvez prolonger la durée de vie des ressorts Reformer en faisant tourner des ressorts du même poids chaque trimestre. Débranchez et déplacez vers une autre position sur la barre à ressort. Les ressorts rotatifs permettent une usure plus uniforme.

**Extenseurs sur l'extérieur.** Les élévateurs en bois doivent être installés à l'extérieur du cadre. Les élévateurs peuvent se desserrer avec le temps, assurez-vous donc toujours qu'ils sont bien serrés.

Ressorts accrochés vers le bas sous le chariot. Assurez-vous que les ressorts sont accrochés vers le bas. Voir figure 3.



Figure 3 : Ressorts accrochés vers le bas

**Fixation du chariot.** Lorsque votre Reformer n'est pas utilisé, assurez-vous qu'au moins deux ressorts assurent le maintien du système.

**Valeurs par défaut.** De nombreux utilisateurs ont un « paramètre par défaut » pour les Reformers. À la fin d'une session, l'utilisateur connecte un nombre prescrit de ressorts en tension neutre, règle la barre de pied à une hauteur prédéterminée et fixe les cordes à une longueur spécifiée. Cela garantit que l'équipement est prêt pour la prochaine utilisation et que le chariot est sécurisé par les ressorts.

**Sangle de pieds sous tension en boîte.** Lorsque vous utilisez la boîte et la sangle de pieds, assurez-vous que la sangle de pieds est sous tension (avec les mousquetons tirant du haut du boulon à œil) avant de commencer l'exercice. Voir figure 4.



Figure 4 : Sangle des pieds sous tension

## ENTRETIEN DES ROUES ET DES RAILS DU REFORMER

**Nettoyez les rails et les roues (une fois par semaine).** Pour un déplacement en douceur du chariot et pour maintenir la longévité des roues, nous vous recommandons d'essuyer les rails une fois par semaine.

Déconnectez les ressorts et nettoyez les rails avec un chiffon doux et un nettoyant Balanced Body, du savon doux et de l'eau ou un nettoyant du commerce doux comme Fantastik® ou 409®. N'utilisez pas de nettoyants ou des chiffons abrasifs, car ils peuvent endommager l'anodisation sur les rails. Pour nettoyer les roues, maintenez le chiffon contre les roues en déplaçant le chariot. Si vous sentez une aspérité sont correctement alignés avec les trous PTB et verrouillés dans leur position. Appliquez une force vers le bas pour maintenir en

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

**Supports de barre de pieds (tous les trois mois).** Pour tous les repose-pieds Balanced Body avec supports de repose-pieds, vérifiez que la vis de pivot fixant le support de repose-pieds est serrée, mais elle ne doit pas empêcher le support de tourner librement. Pour les Legacy Reformers, serrez le boulon de pivot pour fixer le support de la barre de pied.

**Appui-tête (tous les mois).** Assurez-vous que les vis et boulons de charnière de votre appui-tête sont bien serrés.

**Sous le Reformer (tous les mois).** Déplacez les Reformers et nettoyez l'espace au sol se situant au-dessous.

**Pare-chocs de plate-forme verticale (Reformers en bois uniquement).** Si vos pare-chocs de barre de pied de plate-forme verticale (les petits morceaux de plastique qui protègent la plate-forme verticale de la barre de pied) sont cassés ou endommagés, veuillez appeler Balanced Body pour les remplacer.

## TABLE DE TRAPEZE (CADILLAC) ET TOURS

**Retrait des goupilles fendues.** Goupilles fendues retirées. Ces broches sont situées dans les tubes verticaux qui alignent la structure sur le cadre et doivent être retirées dès que l'installation est terminée. Les goupilles fendues non retirées peuvent déchirer les vêtements et lacérer la peau. Utilisez des pinces pour retirer les broches. pour démonter et remonter la table à des fins de transport. Voir figure 5.

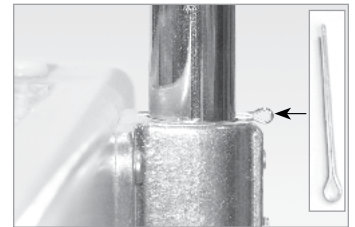


Figure 5 : Goupille fendue avant et après le retrait de la table Trap

**Courseurs de la barre Push-through (PTB).** La PTB se déplace verticalement pour accueillir différents utilisateurs et exercices. Les curseurs sur les tubes permettent ce mouvement vertical. Assurez-vous que ces curseurs sont propres et faciles à déplacer. Avant de commencer tout exercice, assurez-vous que les curseurs sont correctement alignés avec les trous PTB et verrouillés dans leur position. Appliquez une force vers le bas pour maintenir en place. Si vous remarquez une usure are properly aligned with the PTB holes and locked into position. Apply a downward force to ensure. If you notice wear on des roues.

**Lubrification.** Ne vaporisez jamais de silicone à proximité ou à l'intérieur des roues - cela pourrait éliminer le lubrifiant des roulements et endommager les roulements. Vous pouvez acheter du silicone sec dans la plupart des magasins de matériel et de pièces automobiles. Les poulies doivent parfois être lubrifiées en cas de grincement.

Dirigez un jet très rapide de silicone sec ou de téflon dans la poulie. Le silicone « sec » n'est pas constitué d'une base huileuse. Le silicone à base d'huile (« humide ») et le WD40 ne doivent pas être utilisés car ils attirent la saleté. Faites attention à ne pas trop vaporiser. Vous devrez peut-être retirer les cordes pour éviter de mettre du silicone dessus.

**Maintenance hebdomadaire pour les barres Push-Through avec curseurs.** Vérifiez que les broches des boutons du piston dépassent et se verrouillent dans les tubes verticaux. Tirez les deux boutons vers l'extérieur et déplacez les curseurs dans une position différente. Relâchez les boutons avant le trou suivant et continuez à faire glisser le système jusqu'à ce qu'il soit positionné. Au niveau du trou, la broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture. Une fois que chaque curseur est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la PTB. Les broches des curseurs ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés. Appelez Balanced Body pour obtenir des pièces de rechange.

**Barre Push-Through (PTB) avec réglage des broches en T.** Pour les exercices à ressorts inférieurs, si la tête de votre client est en dessous de la PTB, utilisez le réglage de la broche en T en plus de la sangle ou de la chaîne de sécurité. Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité.

**Commande de la barre PTB (Push-Through Bar).** Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de la table trap pour utiliser la PTB en sans craindre de blesser d'autres personnes. La PTB peut être dangereuse en cas d'utilisation incorrecte. Seuls les utilisateurs formés et expérimentés doivent utiliser la PTB. Un coach doit toujours garder le contrôle de la barre d'une seule main. Si l'utilisateur perd le contrôle de la barre, le coach peut en garder le contrôle.



Figure 6: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

Fixation correcte de la sangle de sécurité. Pour les exercices à ressorts inférieurs, la sangle ou la chaîne de sécurité doit toujours fixer la barre.



Figure 7: sangle de sécurité maintenant la barre traversante à 4 heures. La sangle est fixée au cadre PTB et à la structure, pas aux boulons à œil.

La sangle ou la chaîne de sécurité doit s'enrouler autour de la PTB et du cadre de la structure, pas des boulons à œil. La sangle ou la chaîne est aussi solide que le maillon le plus faible, et le cadre et la barre sont beaucoup plus solides que les boulons à œil. Figure 6.

Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité. **Figure 6.**

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

L'utilisation du 4ème côté de la PTB avec la sangle de sécurité est fortement recommandée pour éviter les blessures.

**Supports à ressort sablier.** Si votre chaise a des supports à ressorts en sablier et que les supports ne retiennent pas correctement les ressorts, remplacez-les.

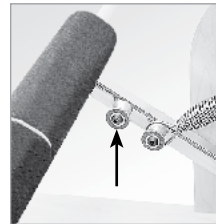


Figure 8 : Rondelle en fibre

**Figure 8.** Si votre chaise est une chaise à pédales à pas divisés à corps équilibré (chaise combinée), veuillez envisager de passer au Cactus Springtree.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN DU REVÊTEMENT

**Nettoyage.** Vous pouvez prolonger la durée de vie de votre revêtement en le gardant propre et exempt de saleté, de graisse et de transpiration. Après chaque utilisation, essuyez le revêtement avec une solution de savon doux et d'eau. Essuyez ensuite avec de l'eau propre et séchez avec une serviette douce.

**Désinfection.** Le revêtement des équipements est recouvert de BeautyGard®, qui offre une protection antibactérienne. Si vous souhaitez une désinfection supplémentaire, Balanced Body propose une solution de désinfection Balanced Body Clean™. L'utilisation de toute autre solution (en particulier celles contenant des huiles essentielles) raccourcira la durée de vie de certains équipements et n'est pas recommandée.



Figure 9: Serrez les boulons avec deux doigts

## COMMENT INSPECTER ET SERRER LES ÉCROUS ET LES BOULONS.

**Utilisez vos doigts pour vérifier si les écrous et les boulons sont bien serrés.** Si vous pouvez tourner l'écrou ou le boulon avec vos doigts, il doit être resserré. Pour serrer, tournez d'abord avec vos doigts. Faites tourner les écrous et les boulons dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer. Insérez un tournevis à travers les boulons à œil pour les maintenir stables pendant que vous serrez les écrous.

Il est fortement recommandé de surveiller votre client. Ceci est important pour la sécurité.

Utilisez ensuite une petite clé pour serrer davantage les écrous. **Figure 9.**

## CHAISES

**Démontez avec précaution.** Lors du démontage de la chaise, relâchez lentement les pédales, avec précaution. Ne laissez pas la pédale s'enclencher.

**Surveillez les utilisateurs.** Lorsqu'un utilisateur est debout, assis ou couché sur le dessus de la chaise, le risque de chute augmente. Les exercices effectués debout, en particulier, peuvent créer de l'instabilité. Surveillez les utilisateurs pour augmenter la sécurité lors de ces exercices.

Il est recommandé de vérifier les broches de la PTB qui dépassent et de les verrouiller correctement dans les tubes verticaux. Pour vérifier leur fonction, tirez d'abord les deux boutons et commencez à déplacer les curseurs vers une position différente. Relâchez les boutons avant le trou suivant et continuez à faire glisser le système jusqu'à ce qu'il soit positionné. La broche du bouton tombera automatiquement dans l'ouverture du trou. Une fois que chaque curseur est dans une nouvelle position, appliquez une force vers le bas sur la PTB, directement vers le bas. Les broches des curseurs ne doivent pas sortir des trous. Si les broches ne restent pas dans les trous du tube, les boutons de traction doivent être remplacés ; appelez Balanced Body pour obtenir des pièces de rechange.

## JOURNAL D'INSPECTION ET DE MAINTENANCE DE L'ÉQUIPEMENT

Nous vous suggérons de tenir un journal de maintenance pour chaque pièce d'équipement. Le journal devrait comprendre :

1. une description de la machine, notamment le numéro de série, la date et le lieu d'achat et le fabricant. Toutes ces informations devraient figurer sur la facture.
2. Date et description de tous les entretiens et inspections nécessaires effectués.
3. Date et description de chaque réparation, notamment le nom et les coordonnées de la personne ou de l'entreprise qui a effectué la réparation.

## CALENDRIER D'ENTRETIEN

Tout l'équipement	Jour	Sem.	Mois	Tri.
Inspectez les ressorts et vérifiez s'il n'y a pas d'espaces ou de noeuds.		✓	✓	
Vérifiez l'état d'usure des mousquetons			✓	
Vérifiez si les écrous et les boulons sont bien serrés			✓	
<b>Reformers</b>				
Roues et rails propres		✓		
Inspectez les crochets / boulons à œil de la barre à ressort				✓
Rotation des ressorts				✓
Inspectez les cordes / sangles				✓
Inspectez les supports de barre de pieds				✓
Inspectez les barres de ressort en une étape				✓

## PIÈCES DE RECHANGE

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

États-Unis et Canada : 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Royaume-Uni : 0800 014 8207

Autres zones : +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-mail : [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com) [www.pilates.com](http://www.pilates.com)

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

[Cliquez ici](#) pour consulter les données de brevet du corps équilibré.

## ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES PODCASTS

Consultez notre bibliothèque de vidéos de montage et de maintenance sur [www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts).

# REFORMER : UTILISATION ET SÉCURITÉ


## Utiliser l'Universal Reformer en toute sécurité



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

### Équilibre. Coordination. Contrôle.

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

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



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

### Trouver un moniteur

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

### Résistance des ressorts

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

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



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

### Utilisateurs inexpérimentés

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

## Préparation des exercices. Montée et descente du Reformer

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

### La Sitting Box et le Footstrap

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



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



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



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



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

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

## Les cordes

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



Photo des taquets de blocage

## Exercices en position debout ⚠

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



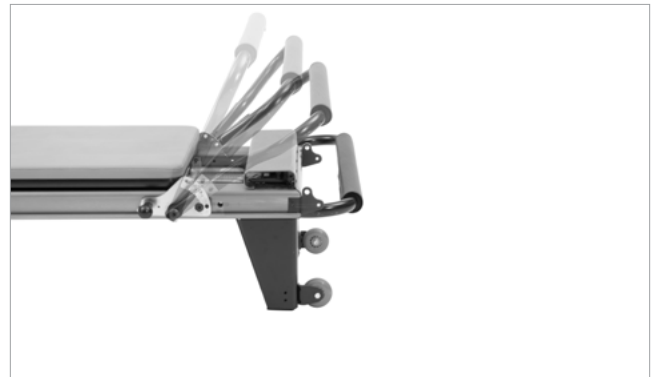
Grand écart debout avec perche de gondole ou accompagnateur

## Travail sur la partie arrière ⚠

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

## La Footbar ⚠

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



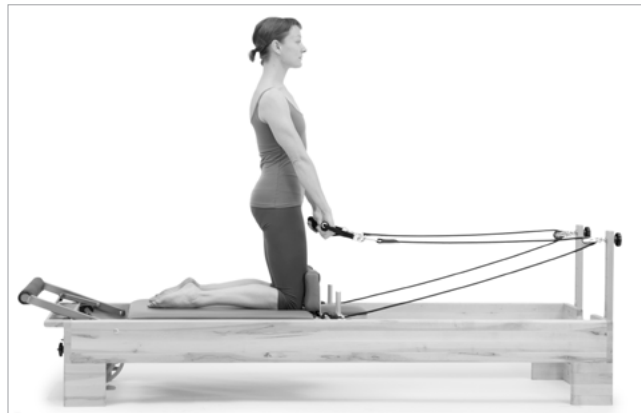
La Footbar de l'Allegro 1 a plusieurs positions de verrouillage. Veuillez consulter le manuel de votre Reformer car les Footbars diffèrent en fonction des modèles et des accessoires.

## Vérification

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

### Exercices en position agenouillée haute ⚠

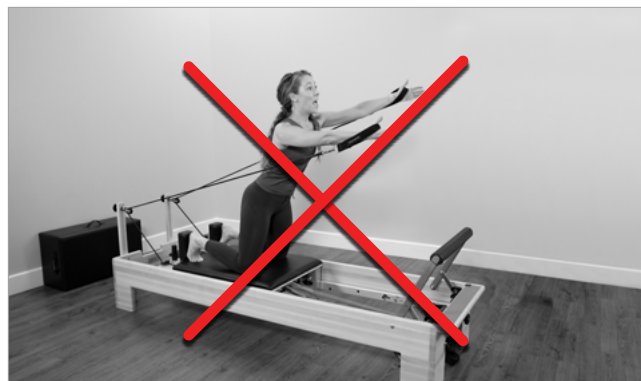
Étirement du buste - L'exercice d'étirement du buste est un incontournable de la méthode Pilates. On le considère comme un exercice intermédiaire à avancé parce qu'il exige de se tenir en équilibre à la verticale sur le chariot en mouvement. Les utilisateurs font face au riser et leurs mouvements étirent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



Étirement du buste\*

### Position agenouillée les bras orientés vers la Footbar -

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



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

### Mouvements balistiques ⚠

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

### Reformer en groupe

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

### L'écoute et la relation élève/moniteur

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

### Entretien du Reformer

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

# Montage de l'Allegro® 2 Reformer de Balanced Body®

## LISTE DES PIÈCES

Description	N° de référence	Qté
Allegro 2 Reformer avec chariot et cordes	N/A	1
Option de repose-pieds en fibre de carbone*	17210	1
Option de barre de pied en acier standard*	18101	1
Supports d'épaules (1 paire)	12840	1
Extenseur **	12836	2
Deux boucles souples (1 paire)	10046	1
Ressort rouge	14285	3
Ressort bleu	14286	1
Ressort jaune	14295	1
Collier à ressort (jeu de 5)	12833	1
<b>Assemblages de boulons de la barre de pieds :</b>		
Boulon	11835	2
Rondelle	17263	2
Glissière carrée	11833	2
<b>Outils :</b>		
Clé	11851	1

\* Les options de la barre de pied sont faites au moment de l'achat.

\*\* Si votre Reformer a été commandé avec un appareil Tower of Power, vous ne recevrez pas d'extenseurs. Vous utiliserez les poulies montées sur le Tower.



# I. MONTAGE DE L'ALLEGRO 2 REFORMER

## A. OUVERTURE DE LA BOÎTE D'EMBALLAGE :

1. Levez le haut de la boîte
2. Séparez les coins de la boîte d'emballage et étendez les côtés à plat sur le sol. Retirez le matériel d'emballage sous le chariot et les côtés du Reformer, en laissant le matériel d'emballage sous les pieds. Ceci élève légèrement la machine et facilite l'installation de la barre de pieds.
3. Le chariot comporte quatre cales d'espacement visant à protéger les roues de roulement contre les dommages pendant l'expédition. Une bande noire fixe ces cales d'espacement à quatre endroits, deux de chaque côté. Veuillez enlever et rejeter ces cales d'espacement et le ruban adhésif avant d'utiliser votre dispositif de Allegro® 2 Reformer, comme indiqué sur la Figure A.

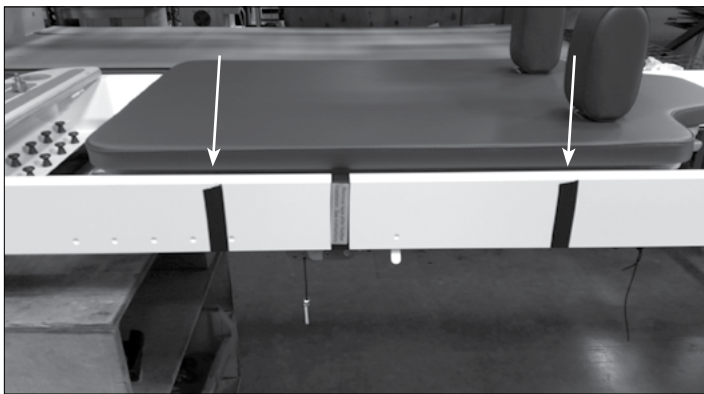


Figure A

4. Ouvrez la boîte d'accessoires et assurez-vous que le Reformer est posé sur une surface plate.

## B. INSTALLATION DES EXTENSEURS

1. Insérez les extenseurs dans les récepteurs situés côté tête du Reformer. Voir **Figure B**.
2. Fixez en serrant les boutons au bas des récepteurs (sous le châssis du Reformer).
3. Trouvez les cordes qui sortent de l'avant du chariot. Faites passer la lanière à l'extrémité de la corde dans la fenêtre inférieure de l'extenseur et faites-la sortir par le haut. Utilisez la lanière pour permettre de tirer la corde à travers l'extenseur, puis

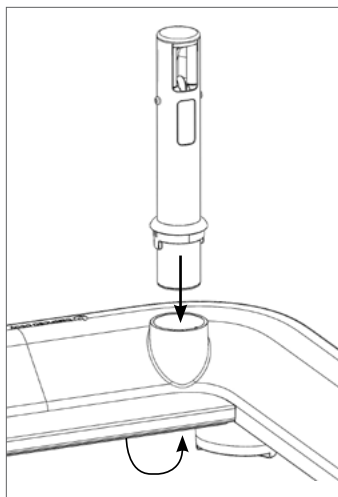


Figure B

détachez ou coupez la lanière. Veillez à ne pas couper la corde du Reformer.

## C. INSTALLATION DES SUPPORTS D'ÉPAULES

1. Insérez les tiges au bas de chaque support d'épaule dans les récepteurs sur le chariot comme indiqué Figure C.
2. Les supports d'épaules peuvent être pivotés pour permettre l'ajustement aux épaules larges ou étroites des utilisateurs. Voir Figure Cd.

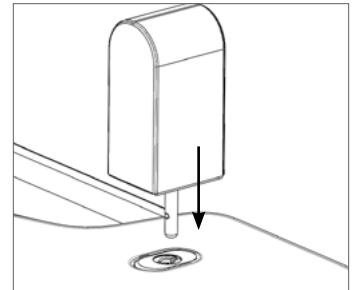


Figure C

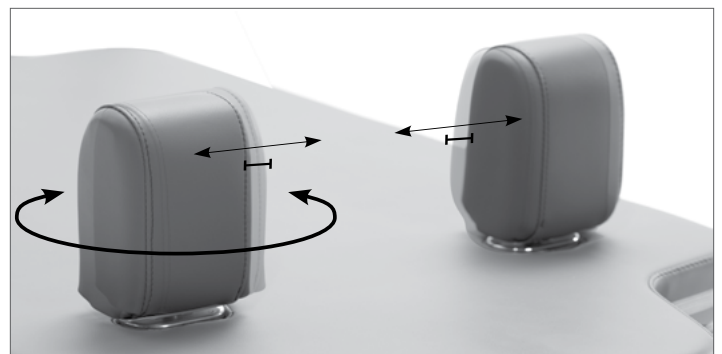


Figure Bb

## D. INSTALLATION DE LA BARRE DE PIEDS

**Ne placez pas le Reformer sur son côté avant d'installer la barre de pieds**

### Conseils initiaux :

Dans son ensemble, l'installation de l'Allegro 2 est simple. Toutefois, cette partie est la plus compliquée et elle doit être effectuée correctement. Pour voir une illustration de la barre de pieds installée, reportez-vous à notre podcast, page FAQ & Safety (FAQ et sécurité) de notre site Web, pilates.com.

**REMARQUE IMPORTANTE :** Il est conseillé de lire le reste de cette section avant de procéder à l'installation car il n'est pas pratique d'essayer d'installer et de lire en même temps.

1. Retirez les broches de verrouillage de leur position de « rangement » et laissez-les pendre librement (voir Figure E pour référence). Remarque : Les broches de blocage de la barre de pieds sont utilisées dans le rangement sur pieds avec les roulettes en option de l'Allegro 2.
2. Débranchez les ressorts et déplacez le chariot côté tête du Reformer.

- Assurez-vous que la languette indicatrice est à la même position de chaque côté du châssis (voir Figure H pour référence).
- Pour installer, faites glisser la boîte de la barre de pieds en dessous du châssis et retirez la barre de pieds. Placez la barre de pieds sur le côté pied du Reformer. Orientez les surfaces arrondies des plaques métalliques de la barre de pieds dans la direction opposée au Reformer comme indiqué Figure D.

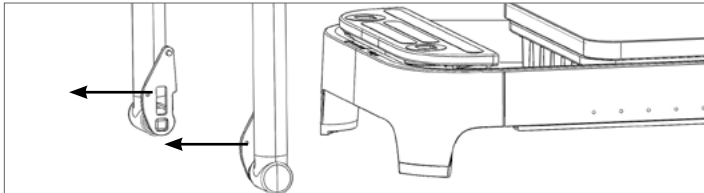


Figure D

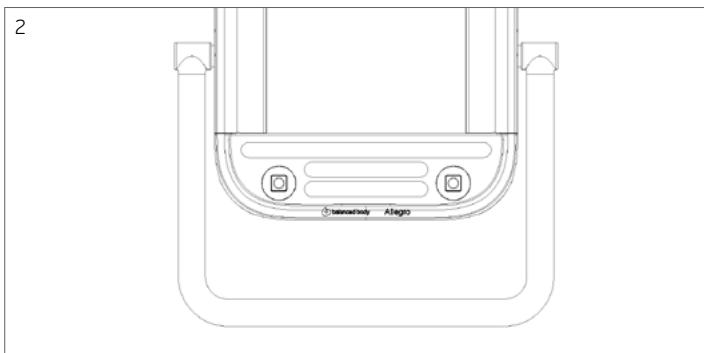
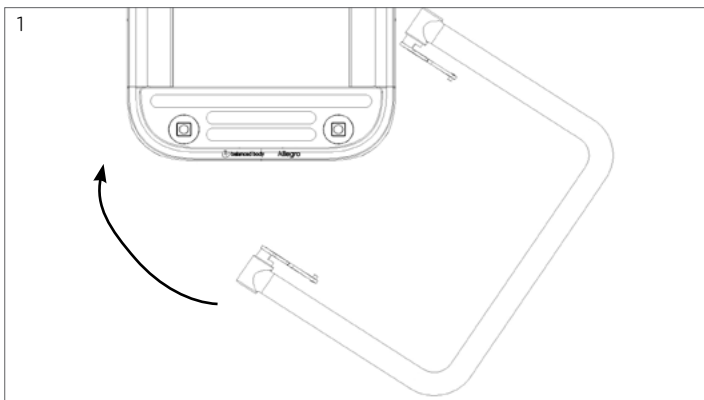


Figure E

- Étendez la barre de pieds vers le bas et manœuvrez-la afin que les supports sur la barre de pieds soient placés sous le châssis du Reformer comme indiqué Figure F. En vous plaçant côté pied du Reformer, placez la barre de pieds en position verticale comme indiqué Figure F. Comme recommandé au préalable, assurez-vous que les broches de verrouillage pendent librement.
- Repérez la bande adhésive de chaque côté du châssis. Passez au côté pied du Reformer derrière la barre de pieds et soulevez la barre de pieds pour que les plaques métalliques se nichent à l'intérieur des rails du châssis. Avec précaution, déplacez-la vers le côté tête du Reformer jusqu'à ce qu'elle atteigne le premier bord des marqueurs adhésifs (voir Figure F).

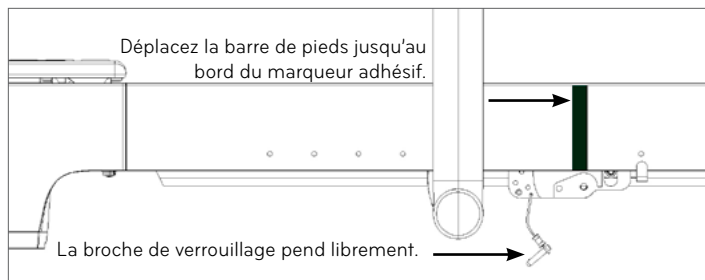


Figure F

**REMARQUE :** Il est possible que la barre de pieds « reste prise » à l'intérieur des rails lors du déplacement vers l'avant. Basculez la barre de pieds latéralement (et non de haut en bas) pour la libérer.

La Figure G représente une vue transversale avec le côté de la barre de pieds et le rail du Reformer retiré afin que vous puissiez voir ce qui se passe à l'intérieur du rail du châssis au cours de cette étape. Une fois les marqueurs adhésifs atteints, abaissez la barre de pieds dans son mécanisme de glissement comme indiqué (n'inclinez pas).

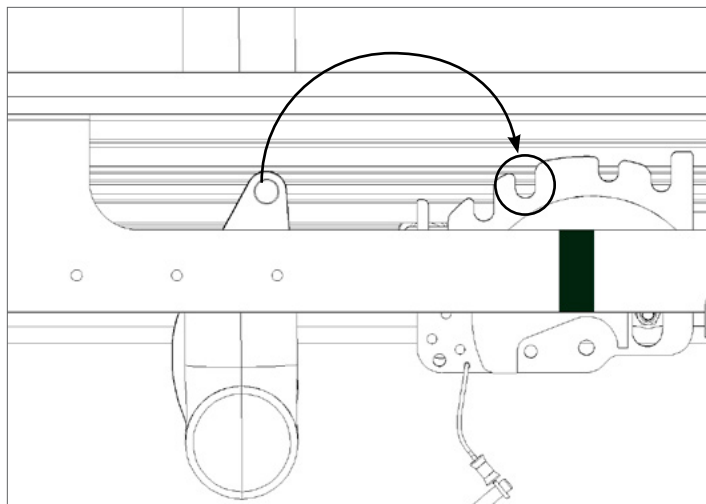


Figure G

- Si vous avez correctement engagé la barre de pieds, elle doit pouvoir s'incliner à l'arrière vers le côté du châssis à un angle d'environ 45 degrés, vous permettant de voir le trou fileté par la fente.\* Insérez les broches de verrouillage de chaque côté du châssis en position de « verrouillage » comme indiqué à la Figure H. **CONSEIL :** Vous devez incliner légèrement la barre de pieds vers le haut pour arriver à ce que les trous des broches soient dans les plaques et que le mécanisme de glissement soit aligné.

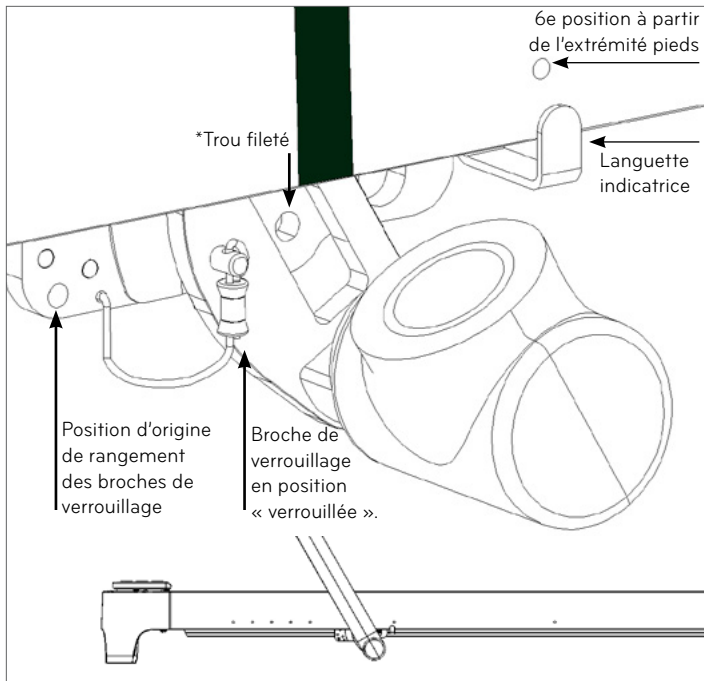


Figure H

Remarque : Une fois que la broche est en position de blocage, les étapes suivantes sont plus faciles à réaliser si le pied du châssis est élevé de 5 à 31 cm au-dessus d'un objet stable.

8. En utilisant les pièces incluses dans la poche, assemblez l'un des boulons, l'une des rondelles et l'une des glissières carrées (voir Figure I pour déterminer l'orientation correcte du boulon).

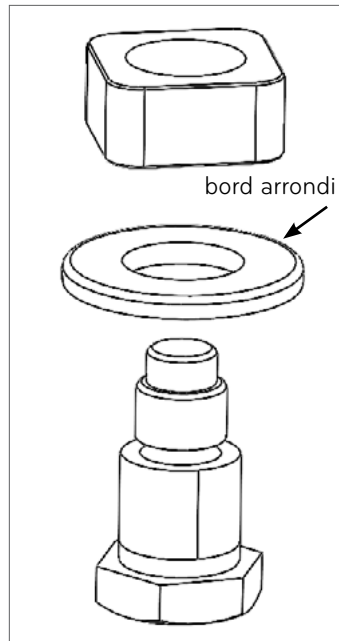


Figure I

9. Il est important de poser le boulon sur le côté de la barre de pieds **sans** que la broche de verrouillage ne soit installée.

10. Lors de l'installation de la rondelle sur le boulon à épaulement, assurez-vous que le bord arrondi de la rondelle fait face au carré, comme illustré à la figure I.

Posez le boulon à la main comme indiqué Figure J. Vous devez aligner la glissière carrée le boulon avec la fente rectangulaire. **Serrez à la main.** Vous devez pouvoir tourner facilement le boulon de 3 à 4 tours complets à la main.

Si ce n'est pas le cas, il est possible qu'il ne soit pas aligné correctement. Vous devez alors retirer le boulon et réessayer. N'UTILISEZ la clé qu'après avoir tourné le boulon 3 à 4 fois à la main, afin de ne pas l'endommager. Il peut s'avérer utile de

secouer légèrement la barre de pieds lors du serrage à main pour faciliter la mise en place du boulon. Ensuite, serrez-vous du long manche de la clé incluse pour bloquer (voir Figure I). Assurez-vous que le boulon est bloqué.

11. Après avoir installé le premier boulon, retirez la broche de verrouillage qui maintenait la barre de pied en place. Maintenant, installez le deuxième boulon et serrez avec la clé.

12. Une fois les boulons installés, remplacez les broches de verrouillage en position de « rangement ». Vous pouvez également retirer les marqueurs adhésifs. La barre de pieds est maintenant prête à l'emploi.

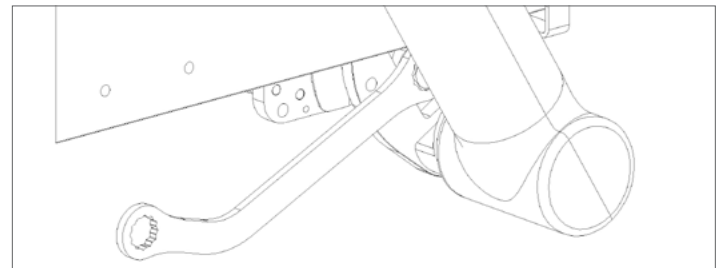
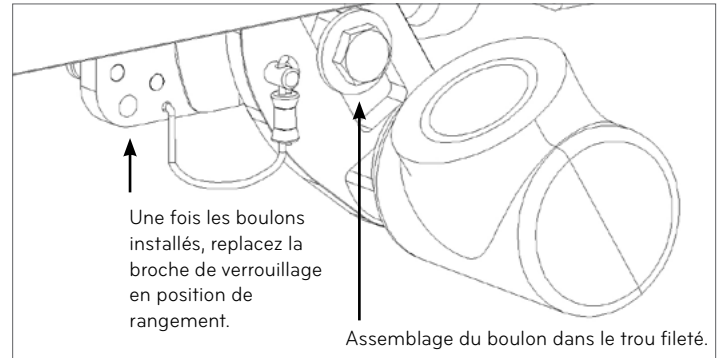


Figure J

## E. INSTALLATION DES COLLIER À RESSORT

Les ressorts du Balanced Body sont préinstallés. Pour installer les colliers à ressort, débranchez le ressort côté pied du Reformer. Faites glisser l'encoche du collier sur le collet du ressort comme indiqué Figure K. Tournez le collier et poussez vers le haut pour fixer.

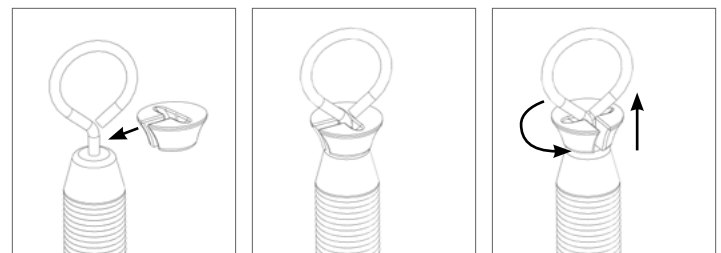


Figure K

## F. FIXATION DES BOUCLES EN COTON AUX CORDES

Les cordes de l'Allegro 2 sont pré-installées. Pour installer des boucles sur les cordes, il suffit de faire passer la corde par l'anneau de la boucle rembourrée, autour de la grosse boucle rembourrée et de tirer pour resserrer comme indiqué Figure L.

Pour obtenir des informations détaillées sur l'utilisation du système de réglage à cordes SoftTouch de l'Allegro 2, veuillez regarder des vidéos sur le site Web.

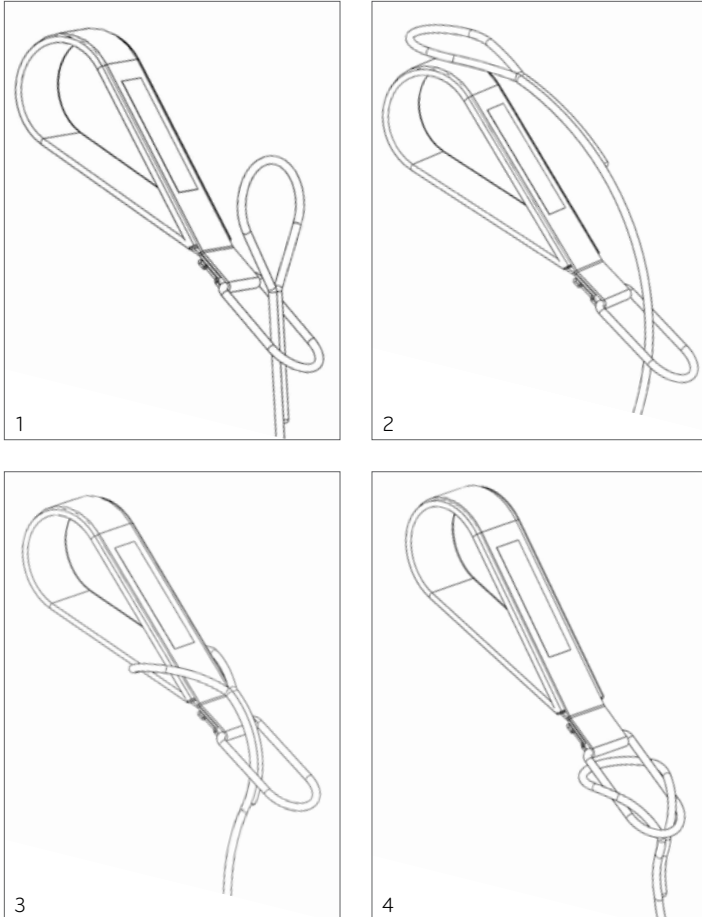


Figure L

## II. UTILISATION DE LA BARRE DE PIEDS EASYSET

### RÉGLAGE ET POSITION DE LA BARRE DE PIEDS

Pour régler entre les positions de la barre de pieds, désengagez cette dernière en la levant dans les directions indiquées à la Figure L. Lors du déplacement de la barre de pieds, soulevez à partir du milieu en utilisant les mains ou les pieds (il peut s'avérer nécessaire d'utiliser les deux mains ou les deux pieds). Évitez de déplacer la barre de pieds d'un mouvement saccadé. Puis, déplacez-la à la position désirée. Voir Figure M qui indique les positions possibles de la barre de pieds. Remarque : Utilisez la Position 1 lorsque le panneau de saut est installé. La position 5 permet de déplacer la barre de pieds sur toute la longueur du châssis.

### CONSEIL DE SÉCURITÉ IMPORTANT :

Enclenchez fermement la barre de pieds à chaque position avant de l'utiliser. Une secousse rapide permet de vérifier qu'elle est solidement fixée. Ne tirez pas la barre de pieds vers le haut pendant son utilisation. Ceci risque de la désenclencher et de provoquer un repositionnement inattendu de la barre de pieds.

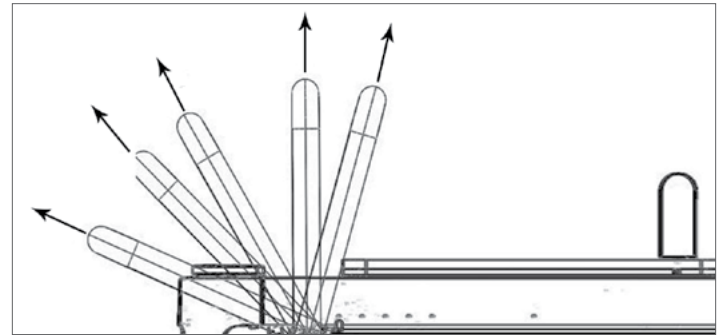


Figure L

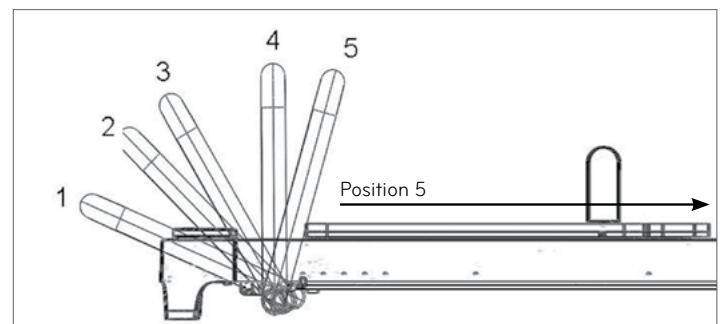


Figure M

### III. RÉGLAGE DU SYSTÈME DES CORDES SOFTTOUCH ET DU REPOSE-TÊTE

#### RÉGLAGE DES CORDES :

Voir la flèche A, Figure N. Tirez le levier pour l'éloigner du repose-tête (ne poussez pas vers le bas). Les cordes se rétractent automatiquement dans le chariot (cordes plus courtes) ou elles peuvent être tirées pour être plus longues. Une fois que la longueur désirée est atteinte, relâchez le levier et les cordes se bloquent. **IMPORTANT** : N'utilisez pas le Reformer avec le levier étendu en position de réglage. Vous pourriez endommager le Reformer.

#### RÉGLAGE DU REPOSE-TÊTE :

Voir la flèche B, Figure N. Tirez le bouton pour l'éloigner du repose-tête (ne poussez pas vers le bas), puis levez ou abaissez le repose-tête pour obtenir la position désirée (à plat, position moyenne ou position haute). Relâchez le bouton pour que le repose-tête se bloque en position.

**Remarque** : Le repose-tête est conçu pour recevoir tout le poids du corps **UNIQUEMENT** quand il est à plat.

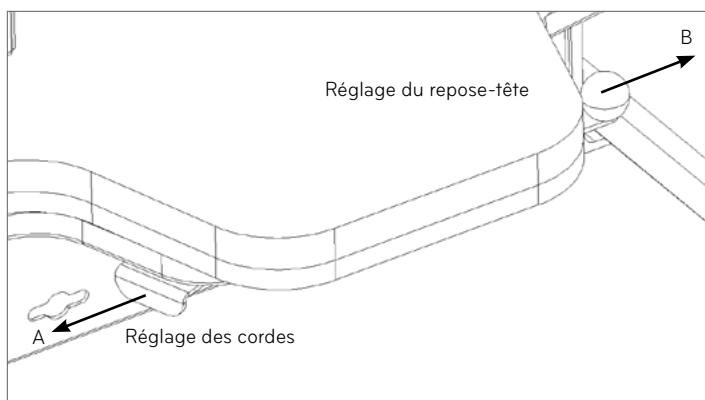


Figure N

### IV. ENTREPOSAGE

#### EMPILAGE

Il est conseillé que l'empilage soit effectué par deux personnes. L'Allegro 2 doit être empilé par dessus un autre, en alternant côté pied et côté tête comme indiqué Figure O. Les pieds du Reformer se bloquent sur la plateforme de travail sur le côté pied et l'entretoise d'extrémité sur le côté tête. Si vous avez un Allegro 2 standard, vous pouvez empiler jusqu'à 5 appareils Reformer. Si vous avez un Allegro 2 avec deux pieds d'extension, vous pouvez empiler jusqu'à 3 appareils Reformer. **Si vous avez un appareil Tower, vous ne pouvez pas empiler le Reformer.**

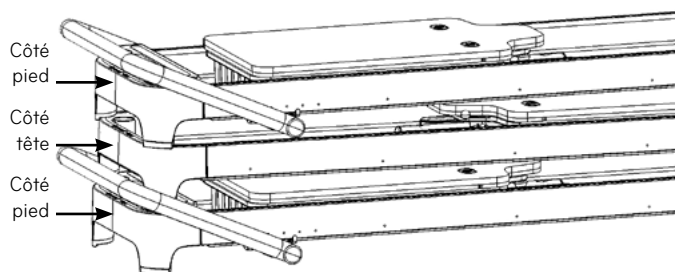


Figure O

Lorsque les appareils sont empilés, les extenseurs et les supports d'épaules peuvent être entreposés sous le repose-tête du chariot comme indiqué Figure P.

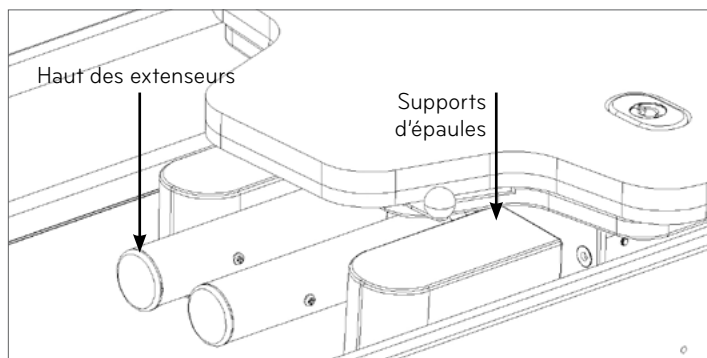


Figure P

#### POSITION SUR PIEDS (ROULETTES EXIGÉES)

Les roulettes de transport sont un kit en option et elles doivent être installées pour permettre d'entreposer l'appareil sur pieds. **NE PLACEZ PAS** l'Allegro 2 sur l'une de ses extrémités si vous n'avez pas les roulettes. Pour installer les roulettes, veuillez consulter les instructions dans Options de l'Allegro 2.

## V. SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

### CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessure ou de dommage, veuillez lire ces instructions et les précautions suivantes importantes avant d'utiliser le système Allegro.

- » Il incombe au propriétaire du système de s'assurer que tous les utilisateurs de l'Allegro 2 connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'Allegro 2 uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'Allegro 2 n'est pas utilisé, laissez au moins deux ressorts fixés au châssis.
- » Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques ne doivent jamais se trouver à proximité du système Allegro 2.
- » En cas de douleur, d'étourdissement ou d'essoufflement, arrêtez immédiatement tout exercice.
- » Ne vous mettez pas debout sur les barres de pieds.
- » Avant de commencer un programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.
- » Ne laissez pas l'Allegro 2 en position stationnaire sans les roulettes.

### ENTRETIEN

- » Selon la fréquence d'utilisation, les ressorts peuvent être utilisés sans danger pendant un an ou deux (3000 heures). Remplacez tout ressort entortillé, tordu ou présentant des espacements au repos.
- » Si les cordes doivent être remplacées, voir les instructions situées sur le dessous du chariot. Le Reformer doit alors être tourné sur son côté (veuillez placer un matelas Pilates sur le sol à côté du Reformer pour en protéger la finition) ou placez-le en position stationnaire (sur pieds) si vous disposez des roulettes de transport.
- » Enlevez les cheveux et les débris des axes des roulettes. Les débris peuvent créer une pression excessive au niveau des roulements et entraîner leur usure. Si les roulements font du bruit, remplacez-les. Il s'agit des seules mesures d'entretien exigées pour les roulements.
- » Réparez toute déchirure du SKY à l'aide d'un kit de réparation de SKY que l'on peut trouver dans les magasins d'accessoires automobiles ou faites exécuter la réparation localement.
- » Appelez Balanced Body pour d'autres options possibles pour le SKY et leur rénovation. Du SKY de rechange peut être acheté auprès de Balanced Body.
- » Vérifiez et serrez tous les boulons et les vis. Remplacez toutes les vis, broches de retenue et autres pièces manquantes.
- » Vérifiez les boulons de la barre de pieds chaque mois pour vous assurer qu'ils sont bien fixés.

### NETTOYAGE

Nettoyez le coussinet du chariot, le repose-tête, la barre de pieds et les supports d'épaules avec un chiffon doux et un produit nettoyant léger non abrasif après chaque utilisation. Enlevez la poussière et la saleté qui pourraient s'accumuler sur le rail du chariot et les roulettes. Nettoyez le châssis avec une solution d'eau et de savon douce et non abrasive d'eau. Enlevez la poussière des cordes et des ressorts. Les boucles en coton peuvent être lavées à la machine. Pendez-les pour les faire sécher.

**REMARQUE : NE LUBRIFIEZ ET NE GRAISSEZ AUCUN ÉLÉMENT DE L'A2 QU'IL S'AGISSE DU REPOSE-PIED, DU CHARIOT, DES ROUES OU DES RAILS.** Si vous avez des problèmes ou des questions, veuillez contacter le service de soutien technique de Balanced Body. En ajoutant du lubrifiant ou de la graisse, les composants peuvent ne pas s'enclencher correctement et rendre la machine dangereuse.

Avez-vous des questions ? Appelez l'assistance technique Balanced Body au 1-800-PILATES (États-Unis) ou au +1-916-388-2838 ou envoyez un courriel à [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).



# Instructions d'utilisation de l'Allegro® 2 Reformer

## Options et accessoires

### COMPREND LES INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE L'ALLEGRO 2 :

- » Repose-pieds (jumpboard) Page 102
- » Sangle de pied Page 102
- » Pieds prolongés Page 103
- » Kit de roues Page 104
- » Sangle murale de sécurité Page 105
- » Changement du tapis de la tour Page 105
- » Barre de poussée « Push-through » pour un 4e côté de la Tour Page 105

### I. INSTALLATION DU REPOSE-PIED (JUMPBOARD)

Avant d'installer le repose-pied, placez la barre des pieds à la position la plus basse, de sorte que le repose-pied ne touche pas la barre des pieds lorsqu'il est installé. Le support de la barre des pieds n'est pas nécessaire sur l'Allegro 2. Pour utiliser le repose-pied, faites glisser les montants dans les réceptacles, jusqu'à ce que le repose-pied se trouve sur la plate-forme stationnaire. Consultez la Figure B.

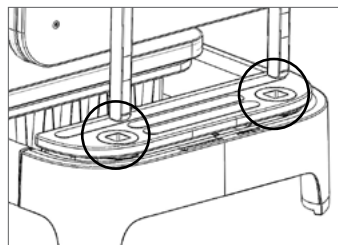


Figure B

### II. INSTALLATION DE LA SANGLE DE PIED DE L'ALLEGRO 2

Faites passer les boucles de la sangle de pied entre le châssis et la plate-forme stationnaire, à travers les boucles de la base, puis autour des plaques à crochets sur la face inférieure de la plate-forme stationnaire comme indiqué à la Figure C.

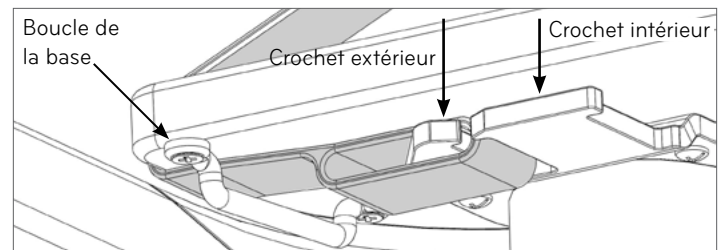


Figure C: Vue de dessous la plate-forme stationnaire.

Si vous souhaitez une sangle de pied longue, placez la boucle autour des crochets extérieurs. Si vous souhaitez une sangle de pied courte, placez la boucle autour des crochets intérieurs. Si vous souhaitez une longueur de sangle de pied moyenne, placez une boucle autour du crochet extérieur et l'autre boucle autour du crochet intérieur. Consultez la Figure C.

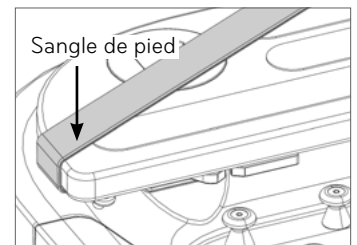


Figure D : Sangle de pied présentée depuis le haut de la plate-forme stationnaire.

### III. INSTALLATION DES PIEDS D'EXTENSION ET DES MONTANTS

#### LISTE DES PIÈCES

Description	Numéro de la pièce	Quantité
Vis de 5/8 po	14061	8
Pieds d'extension	11802	4
Rondelles plates de 3/8	14081	4
Rondelles de blocage de 3/8	14080	4
Boulons de 5 po	14079	4
Bases pour les pieds d'extension	11814	4
Montants du châssis	11820	2
Vis de 7/8 po	14018	4
Clé Allen de 5/16 po	14514	1
Clé Allen de 3/16 po	13777	1
Clé Allen de 5/32 po	13778	1

**Remarque :** les kits de pieds d'extension soulèvent l'Allegro 2 de 6 po (15 cm) supplémentaires au-dessus du sol. Ces kits de pieds viennent aussi avec des montants de stockage en « U » pouvant être installés sous le repose-tête. Consultez la Figure F.

#### A. INSTALLATION DES PIEDS

##### IMPORTANT : INSTALLEZ D'ABORD LA BARRE DES PIEDS !

- Déplacez la barre des pieds en position verticale (pour la stabilité). Insérez les goupilles de verrouillage de la barre des pieds.
- Si votre sol est dur, posez un tapis de Pilates sur le sol à côté du Reformer pour protéger le fini.
- Prenez le châssis du Reformer, pas la barre de pied, et faites-le rouler sur le côté.
- Avec la clé 5/32" hexagonale fournie, enlevez les vis et les rondelles qui retiennent le pied. Placez les vis et les rondelles de côté afin d'installer le nouveau pied. Poussez les bagues d'espacement hors des anciens pieds et enfoncez-les dans les nouveaux pieds. Cela peut demander un certain effort, donc vous pouvez utiliser la poignée d'un tournevis par exemple pour les pousser en position.
- Installez deux vis d'alignement là où se trouvait le pied. (Figure E)
- Sans serrer, installez la patte avec le boulon long de 5 po, la rondelle de blocage et la rondelle comme indiqué à la Figure E.
- Alignez soigneusement les bords extérieurs du pied avec le bord extérieur du châssis.
- Serrez le boulon avec la clé fournie. Le boulon devrait être très serré.
- Fixez les nouveaux pieds.
- Répétez l'opération pour les trois autres pieds.

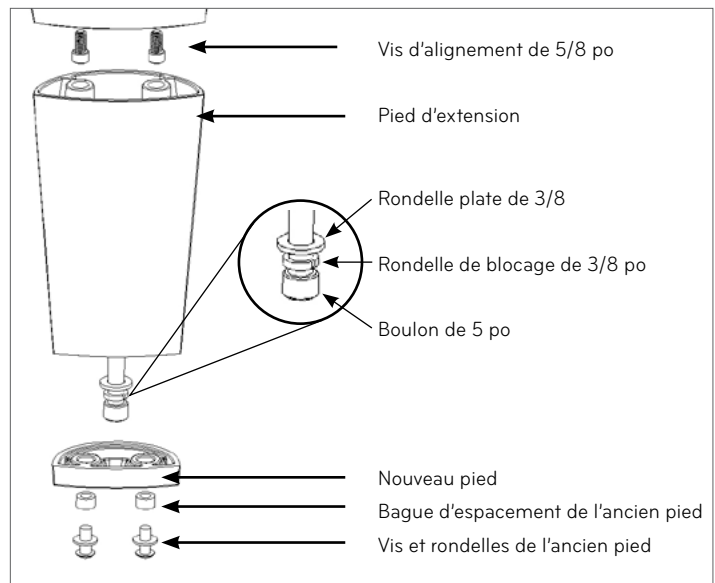


Figure E

#### B. INSTALLATION DU MONTANT DES BOUCLES

- Orientez vos pièces comme indiqué à la Figure F.
- Fixez-les en utilisant les vis et la clé hexagonale fournies.

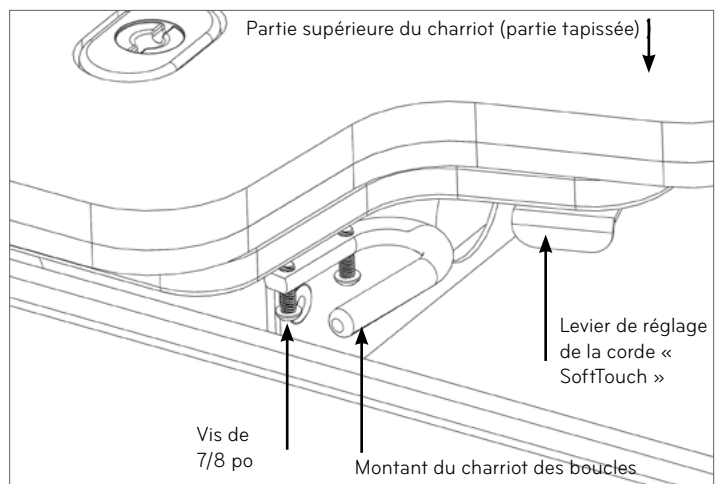


Figure F

## IV. INSTALLATION DES KITS DE ROUES

Le kit comprend les supports de roues des pieds droits et gauches et une clé Allen pour le montage.

Des kits de roues de transport sont disponibles pour l'Allegro 2 dans les deux configurations de pieds standards et prolongés, mais ils ne sont pas interchangeables. L'assemblage est le même pour les deux versions. Habituellement, les roues sont fixées à l'extrémité des pieds du châssis, mais peuvent être installées sur l'extrémité de tête si nécessaire. Si les roues sont installées sur l'extrémité de tête du Reformer, il ne pourra pas être stocké debout.

### A. INSTALLATION DES ROUES

1. Placez la barre des pieds en position verticale (pour la stabilité). Insérez les goupilles de verrouillage de la barre des pieds.
2. Si votre sol est dur, posez un tapis de Pilates sur le sol à côté du Reformer afin de protéger le fini.
3. Prenez le châssis du Reformer et faites-le rouler sur le côté.
4. Retirez le pied en caoutchouc existant en utilisant la clé Allen.
5. Installez le support de la roue et le pied comme indiqué ci-dessous à la Figure G. La configuration finale est présentée à la Figure H.
6. Répétez l'opération sur le 2e pied.

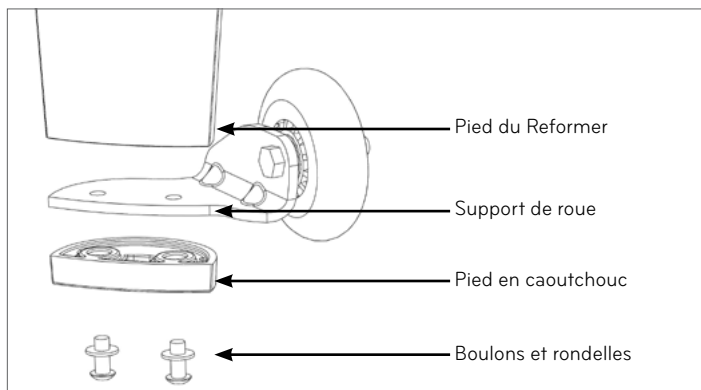


Figure G

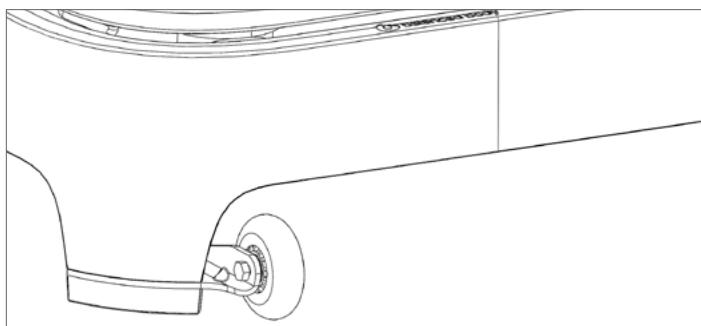


Figure H (kit de roue standard)

### B. METTRE L'ALLEGRO 2 DEBOUT AVEC LES KITS DE ROUES

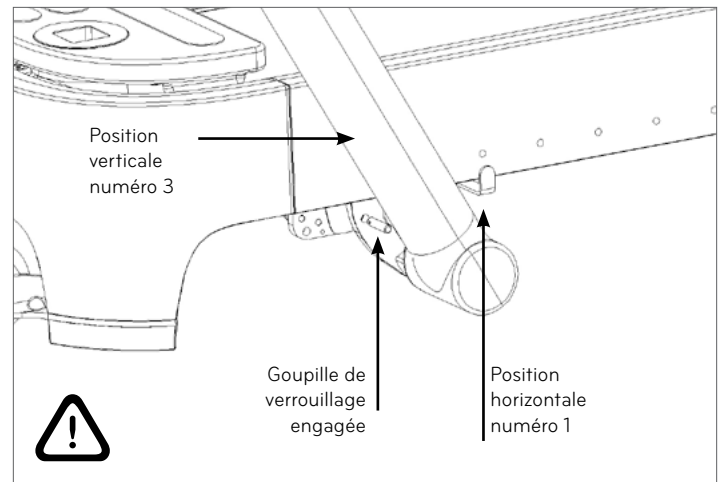


Figure I

Avec les roues, vous pouvez stocker l'Allegro 2 debout sur son extrémité des pieds (Figure J).

**CONSEIL DE SÉCURITÉ IMPORTANT :** Avant de le mettre debout, assurez-vous que la barre des pieds est dans la bonne position (position verticale numéro 3 et position horizontale numéro 1) et que les deux goupilles de verrouillage sont engagées comme indiqué à la Figure I. Vous ne pouvez pas mettre l'Allegro 2 en position verticale sans les roues, ou si vous avez installé une tour.

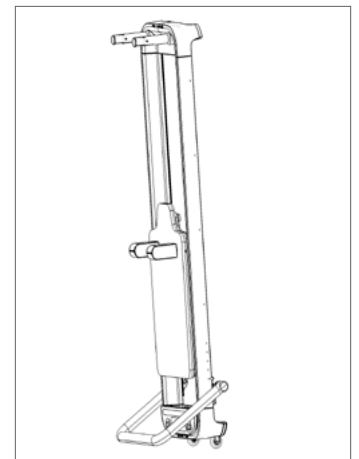


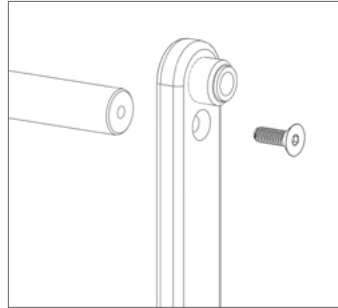
Figure J

## V. SANGLE MURALE DE SECURITE

Pour plus de sécurité, Balanced Body offre une sangle de stockage vertical (article no 10017), qui fixe l'Allegro 2 (sans tour) à un mur, en position debout avec des roues.

## VI. BARRE DE POUSSEE « PUSH-THROUGH » (PTB) POUR UN 4E COTE DE LA TOUR

Un quatrième côté pour la barre PTB (article no 12845) peut être commandé à part. Pour l'installer, enlevez la barre PTB du châssis en enlevant les goupilles en T. Insérez et serrez les vis fournies dans les trous comme indiqué à la Figure K.



Répétez l'opération de l'autre côté et rattachiez la barre PTB au châssis à l'aide des goupilles en T.

## VII. CHANGEMENT DU TAPIS

L'installation du tapis (article no 714 à 015) sur le châssis se fait en désengageant les ressorts et en déplaçant le charriot à la tête du Reformer. Placez le tapis (partie tapissée vers le haut) dans le châssis et faites glisser la languette de bois du tapis sous la plate-forme stationnaire au pied du châssis.

## DES QUESTIONS ?

Appelez l'assistance technique de Balanced Body  
1-800-PILATES ou + 1-916-388-2838 ou [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessure ou de dommage, veuillez lire ces instructions et les précautions suivantes importantes avant d'utiliser le système Allegro.

- » Il incombe au propriétaire du système de s'assurer que tous les utilisateurs de l'Allegro 2 Reformer connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez l'Allegro 2 Reformer uniquement sur une surface horizontale.
- » Tenez les mains et les pieds à l'abri des pièces mobiles. Quand l'Allegro 2 Reformer n'est pas utilisé, laissez au moins deux ressorts fixés au châssis.
- » Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques ne doivent jamais se trouver à proximité du système Allegro 2.
- » En cas de douleur, d'étourdissement ou d'essoufflement, arrêtez immédiatement tout exercice.
- » Ne vous mettez pas debout sur les barres de pieds.
- » Avant de commencer un programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.
- » Ne laissez pas l'Allegro 2 Reformer en position stationnaire sans les roulettes.

## ENTRETIEN

- » Selon la fréquence d'utilisation, les ressorts peuvent être utilisés sans danger pendant un an ou deux (3000 heures). Remplacez tout ressort entortillé, tordu ou présentant des espacements au repos.
- » Si les cordes doivent être remplacées, voir les instructions situées sur le dessous du chariot. Le Reformer doit alors être tourné sur son côté (veuillez placer un matelas Pilates sur le sol à côté du Reformer pour en protéger la finition) ou placez-le en position stationnaire (sur pieds) si vous disposez des roulettes de transport.
- » Enlevez les cheveux et les débris des axes des roulettes. Les débris peuvent créer une pression excessive au niveau des roulements et entraîner leur usure. Si les roulements font du bruit, remplacez-les. Il s'agit des seules mesures d'entretien exigées pour les roulements.
- » Réparez toute déchirure du SKY à l'aide d'un kit de réparation de SKY que l'on peut trouver dans les magasins d'accessoires automobiles ou faites exécuter la réparation localement.
- » Appelez Balanced Body pour d'autres options possibles pour le SKY et leur rénovation. Du SKY de rechange peut être acheté auprès de Balanced Body.
- » Vérifiez et serrez tous les boulons et les vis. Remplacez toutes les vis, broches de retenue et autres pièces manquantes.
- » Vérifiez les boulons de la barre de pieds chaque mois pour vous assurer qu'ils sont bien fixés.

## NETTOYAGE

Nettoyez le coussinet du chariot, le repose-tête, la barre de pieds et les supports d'épaules avec un chiffon doux et un produit nettoyant léger non abrasif après chaque utilisation. Enlevez la poussière et la saleté qui pourraient s'accumuler sur le rail du chariot et les roulettes. Nettoyez le châssis avec une solution d'eau et de savon douce et non abrasive d'eau. Enlevez la poussière des cordes et des ressorts. Les boucles en coton peuvent être lavées à la machine. Pendez-les pour les faire sécher.

**REMARQUE :** NE LUBRIFIEZ ET NE GRAISSEZ AUCUN ÉLÉMENT QU'IL S'AGISSE DU REPOSE-PIED, DU CHARIOT, DES ROUES OU DES RAILS. Si vous avez des problèmes ou des questions, veuillez contacter le service de soutien technique de Balanced Body. En ajoutant du lubrifiant ou de la graisse, les composants peuvent ne pas s'enclencher correctement et rendre la machine dangereuse.

Avez-vous des questions ? Appelez l'assistance technique Balanced Body au 1-800-PILATES (États-Unis) ou au +1-916-388-2838 ou envoyez un courriel à [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

## LE HUNDRED – TOUS NIVEAUX

### 10 séries

**Ressorts :** 1 à 3

**Barre :** aucune

**Boucles :** normales

**Appui-tête :** position haute

### Concentration

- » Respiration par à-coups : cinq à-coups d'inspiration et cinq d'expiration
- » Pelvis stable, en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Épaules abaissées
- » Cou allongé

### Précautions

Lésions du dos, du cou ou des fléchisseurs des hanches.  
Ostéoporose.

### Préalables

Hundred au sol

### Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, genoux à 90 degrés, mains dans les boucles, bras tendus vers le plafond

### Niveau 1

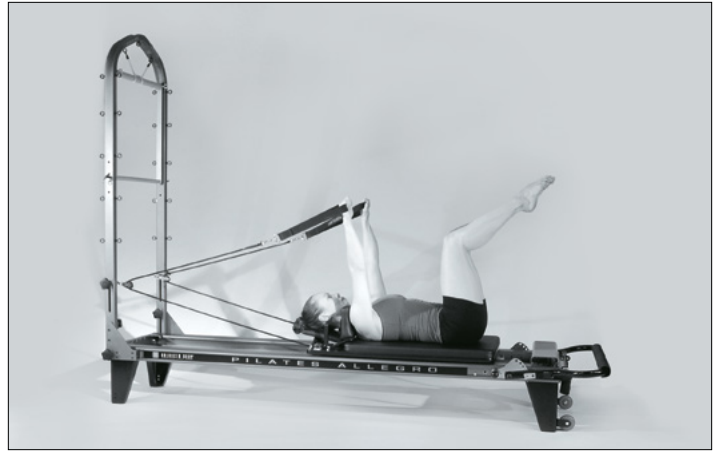
Avec les genoux fléchis à 90 degrés, ramener les bras en position latérale et les étirer vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

### Niveau 2

Avec les jambes tendues vers le plafond, ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot et donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration

### Niveau 3

Ramener les bras en position latérale en les étirant vers l'avant tout en soulevant la tête et le buste du chariot, tendre les jambes vers le plafond et les redescendre en gardant le bas du dos contre le tapis, donner aux bras des impulsions synchronisées avec la respiration



## PIEDS DANS LES SANGLES – NIVEAU 1

### 6 répétitions

Ressorts : 2

Barre : n'importe laquelle

Boucles : normales

### Concentration

- » Respiration : expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- » Creuser les abdominaux
- » Force abdominale
- » Stabilité pelvienne
- » Force des ischio-jambiers, des adducteurs et des fessiers
- » Souplesse des ischio-jambiers et adducteurs
- » Alignement des jambes et des hanches
- » Mobilité des hanches

### Précautions

Traumatisme du dos ou des fléchisseurs des hanches. Manque de souplesse des ischio-jambiers. Abdominaux faibles.

### Préalables

Souplesse suffisante des ischio-jambiers. Capacité de stabiliser le dos. Pratique du Hundred.

### Position de départ

Couché dorsal sur le chariot, boucles autour des voûtes plantaires

### Abaissements de jambes

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

Variante : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; cerceau magique ou ballon tenu entre les jambes.

### Ciseaux

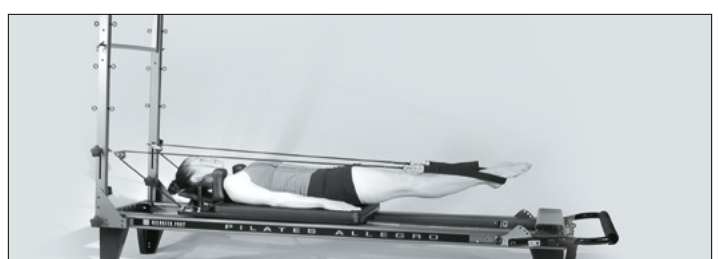
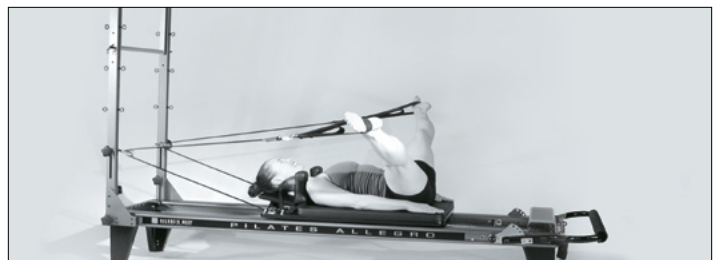
Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Écarter les jambes, puis les rapprocher.

Variante : jambes maintenues au-dessus des hanches ; abaissement des jambes vers la barre tandis que le chariot se déplace (pour former un V).

### Cercles

Hanches stables. Cuisses jointes au départ. Abaisser les jambes et décrire des cercles ou des D avec les pieds. Changer de direction.

Variante : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ou l'intérieur ; ou genoux dans les boucles.



## TRAVAIL DES BRAS – NIVEAUX 1 ET 2

**4 à 10 répétitions**

**Ressorts** : 1 ou 2

**Coffre** : long, court ou sans

**Boucles** : ultra courtes, courtes ou normales

### Concentration

- » Respiration : inspirer en tirant, expirer en relâchant
- » Renforcement des biceps, triceps, pectoraux et deltoïdes
- » Stabilisation scapulaire
- » Stabilisation du torse
- » Posture assise

### Précautions

Problèmes de poignet, de bras ou d'épaule. Problèmes de dos limitant la capacité à s'asseoir

### Préalables

Aucun

Variantes de la position assise pour tous les exercices

Position assise sur le chariot, jambes croisées, jambes tendues ou à genoux

### Exercices s'effectuant face aux sangles

#### Biceps

Tenir les boucles ultra-courtes dans les mains, fléchir les coudes en tirant les sangles vers les épaules.

#### Triceps et deltoïdes postérieurs

Boucles dans les mains, bras tendus, tirer les sangles vers l'arrière jusqu'au niveau des hanches et donner aux bras une impulsion vers l'arrière

#### Servir un plateau

Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains et coudes fléchis. Tendre les bras vers l'avant, écarter les bras avec les paumes tournées vers le haut, puis revenir

#### Embrasser un arbre

Position assise face à l'appui-pied, boucles normales dans les mains, bras écartés, coudes détendus. Amener le bout des doigts de chaque main en face du bout de doigts de l'autre



Biceps



Servir un plateau



Triceps



Embrasser un arbre



## TRAVAIL DES PIEDS – TOUS NIVEAUX

### 10 répétitions

**Ressorts :** 2 à 4

**Barre :** position médiane ou haute

**Appui-tête :** position haute

### Concentration

- » **Respiration :** expirer dans le mouvement et inspirer au retour, ou l'inverse
- » Colonne vertébrale en position neutre
- » Stabilité pelvienne
- » Alignement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Renforcement des hanches, des jambes et des chevilles
- » Circulation
- » Isolation : relâcher la tension superflue dans le tronc et les hanches

### Précautions

Sensibilité à la flexion des chevilles, des genoux et des hanches ou à la compression de la colonne vertébrale

### Positions de départ

Couché dorsal sur le chariot, pieds posés sur l'appui-pied à écartement des hanches

### Talons

Talons sur l'appui-pied, pousser et revenir

### Orteils

Avant-pieds (métatarses) posés sur la barre, talons légèrement soulevés, pousser et revenir

### Préhension

Avant-pieds enroulés autour de la barre, pousser et revenir

### V Pilates

Avant-pieds sur la barre, tournés vers l'extérieur et légèrement pointés, talons joints, pousser et revenir

### Fléchir-pointer

Avant-pieds parallèles et posés sur la barre, jambes droites, flexion plantaire de la cheville, flexion dorsale de la cheville, plier les genoux, repousser jusqu'à la position de départ

### 2e position

Talons aux extrémités de la barre, légèrement tournés vers l'extérieur, repousser et revenir

### Course sur place

Avant-pied sur la barre, flexion d'un talon, flexion du genou opposé, alterner les deux jambes 20 à 50 fois



Talons



Orteils



Préhension



V Pilates



# Installation de la Tower sur l'Allegro® 2

## LISTE DES PIÈCES

Description	N° de référence	Qté
Châssis de la Tower	18362	1
Supports des récepteurs de la Tower (1 paire)	12844	2
Montages des ressorts inférieurs (1 paire)	12843	2
Barre Push-through	11855	1
Broches en T	14021	2
Boucles simples SoftTouch	10045	1 paire
Barre Roll Down	12228	1
Butée carré	18553	3

### Ressorts :

Ressort piège jaune long	14279	2
Ressort piège violet long	14306	2
Ressort piège jaune court	14272	2
Ressort piège bleu court	14275	2

### OUTILS

Clé	11851	1
-----	-------	---

## 1. RETRAIT DU CÔTÉ TÊTE DU CHÂSSIS

**Remarque :** Il est conseillé que ce retrait soit effectué par deux personnes.

- » Levez le côté tête (celle avec les extenseurs) du Reformer et placez une « sitting box » ou tout autre objet solide sous les rails du châssis afin que le côté tête ne touche pas le sol. Ce point va supporter le reste du Reformer quand l'extrémité du châssis sera retirée.

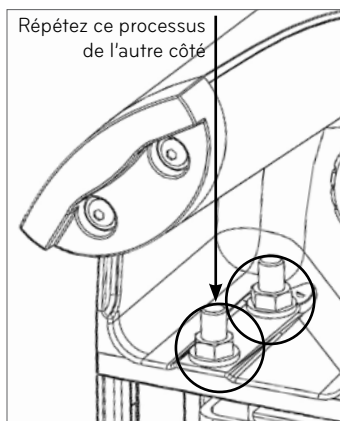


Figure A (représentation à partir du dessous du Reformer)

- » Retirez les deux écrous côté tête des rails du châssis avec la clé incluse comme indiqué Figure A.
- » Répétez ce processus de l'autre côté.
- » Saisissez un extenseur et une entretoise de pied et sortez l'extrémité du châssis comme indiqué Figure B. **CONSEIL :** Ce retrait exige de tirer assez fort et de basculer l'extrémité d'un côté à l'autre pour faciliter son relâchement.

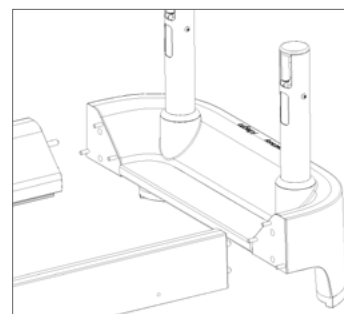


Figure B

- » Retirez les deux butées noires près des trous de vis à l'extrémité du moulage et jetez-les. Si votre Reformer n'est pas équipé de butées, passez à l'étape suivante.

## 2. INSTALLATION DES RÉCEPTEURS DE LA TOWER

Prenez les supports des récepteurs de la Tower (ils sont fixés à la Tower pour l'expédition) et alignez-les avec les boulons à l'extrémité des rails du châssis. Le support sera placé entre l'extrémité des rails du châssis et le côté tête du châssis qui vient d'être retiré, comme indiqué Figure C.

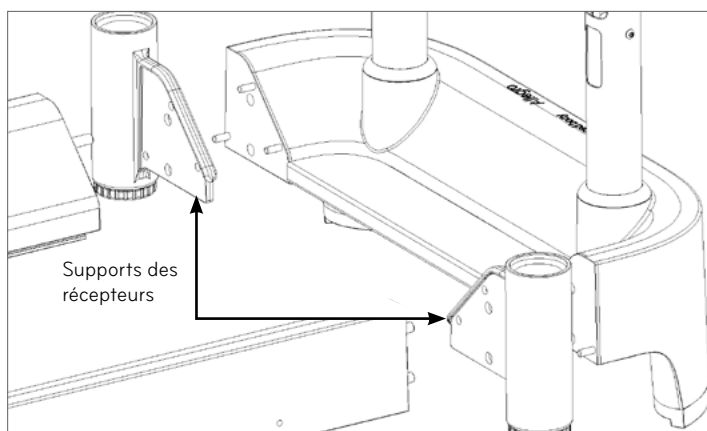


Figure C

Réinstallez sans serrer les quatre écrous retirés à l'étape 1. Les récepteurs doivent se présenter comme ceux de Figure D.

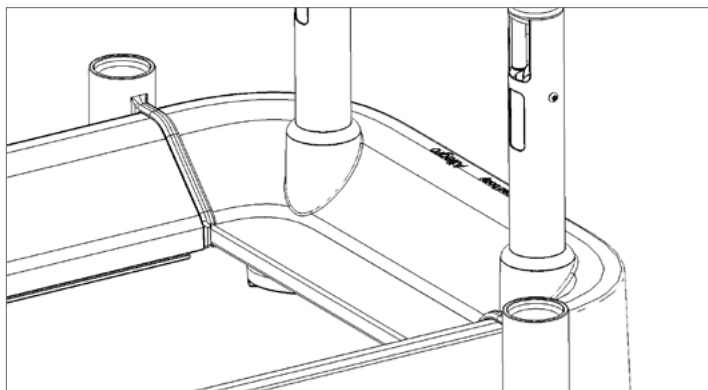


Figure D

### 3. INSTALLATION DU CHÂSSIS DE LA TOWER

Installez le châssis de la Tower dans les récepteurs sur l'un des côtés du châssis du Reformer comme indiqué Figure E. Les écrous situés sur le haut du châssis (pour le stockage inertielle par ressort) doivent être orientés dans la direction opposée au Reformer. Ensuite, serrez le bouton situé sous les récepteurs de la tower pour fixer et aligner la Tower. Serrez les quatre écrous fixant le côté tête au châssis.

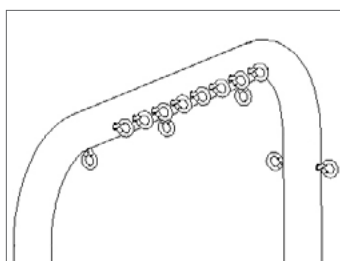


Figure E: Écrous de stockage inertielle par ressort, orientés dans la direction opposée au Reformer

### 4. POSE DES BUTÉES DU CHARIOT

Si vous avez retiré les quatre butées carrées à l'étape 1, installez les butées neuves du chariot comme illustré dans la figure F. Une fois en place, poussez-les fermement pour qu'elles adhèrent correctement.

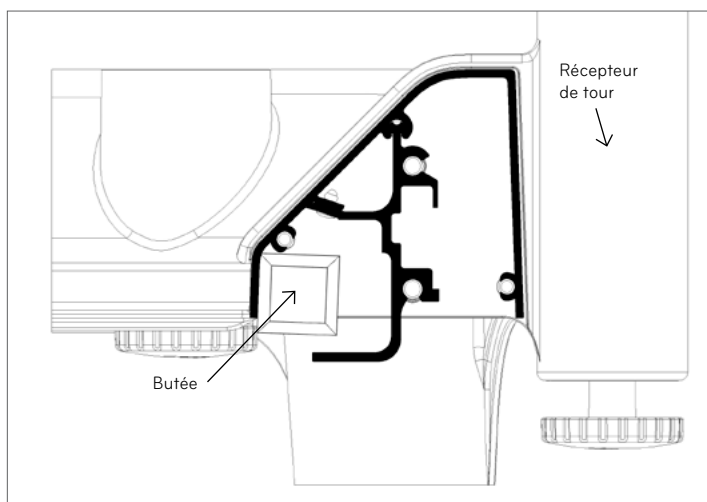


Figure F

### 5. INSTALLATION DU MONTAGE DE RESSORT INFÉRIEUR

Au besoin, retirez les extenseurs en place. Insérez le montage de ressort dans l'encoche de l'extenseur comme indiqué Figure G. Assurez-vous que les boutons situés sous le Reformer sont engagés avec le montage de ressort, puis serrez les boutons à la main.

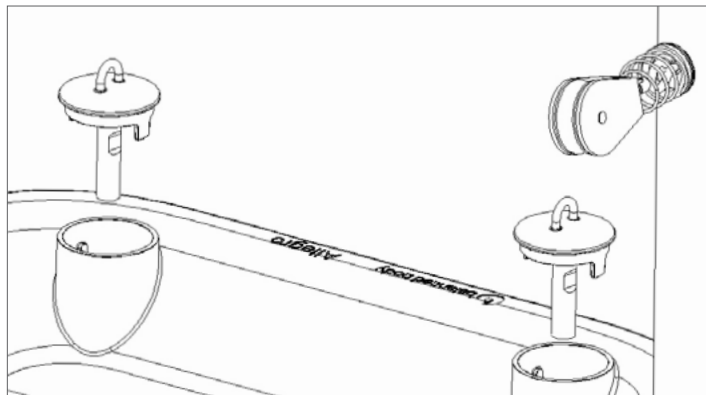


Figure G

### 6. INSTALLATION DE LA BARRE PUSH-THROUGH (PTB)

Utilisez les broches en T incluses pour fixer la PTB comme indiqué Figure H. Sur l'extérieur du châssis du Reformer, appuyez sur le bouton sur la broche en T, enfoncez-le dans le châssis de la Tower et dans le trou de raccordement sur la PTB.

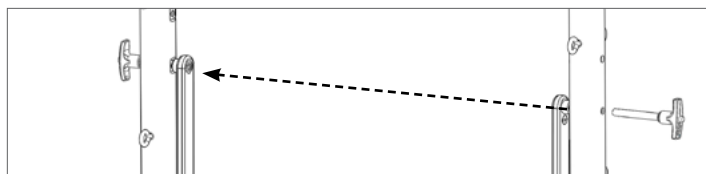


Figure H

### 7. UTILISATION DE LA BARRE PUSH-THROUGH (PTB) PRÉ-INSTALLÉE

» Utilisez uniquement sous la supervision d'un instructeur qualifié. La sangle de sécurité de la PTB n'est utilisée que pour les exercices PTB avec suspension inférieure.

» La photo à droite montre une sangle de sécurité correctement placée de manière à fixer la barre de poussée. La sangle comprend nombreuses boucles ou « points de contact » de sorte que vous pouvez régler le « point d'arrêt » de la PTB si celle-ci est libérée au cours de l'exercice.



**Remarque:** Utilisez la partie velcro de la sangle de sécurité en l'orientant vers la partie supérieure du cadre de la Tower pour fixer la PTB à la verticale lorsque celle-ci n'est pas utilisée.

## 8. QUATRIÈME CÔTÉ DE LA BARRE PUSH-THROUGH EN OPTION

Un quatrième côté pour la barre Push-through peut être commandé séparément. Pour l'installer, placez la barre Push-through à l'extérieur du châssis en retirant les broches en T. Insérez les vis incluses dans les trous comme indiqué Figure I. Répétez de l'autre côté, puis refixez la barre Push-through au châssis en utilisant les broches en T.

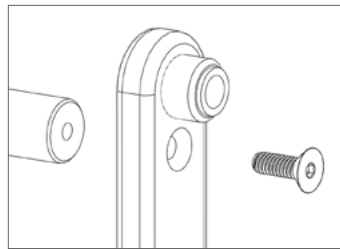


Figure I

## 9. CONVERSION DU MATELAS EN OPTION

Pour installer le matelas sur le châssis, désengagez les ressorts et déplacez le chariot jusqu'à la tête du Reformer. Placez le matelas (SKY orienté vers le haut) dans le châssis et faites glisser la langue en bois du matelas sous la plateforme de travail sur le côté pied du châssis.

## 10. SÉCURITÉ ET ENTRETIEN

### Consignes de sécurité

- » Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire ces précautions importantes avant d'utiliser le système Allegro 2 Tower.
- » Veuillez lire toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le système Allegro 2 Tower.
- » Utilisez le système Allegro 2 Tower conformément aux instructions et à la vidéo.
- » Il incombe au propriétaire du système de s'assurer que tous les utilisateurs de l'Allegro 2 Tower connaissent toutes les précautions à prendre.
- » Utilisez le système Allegro 2 Tower uniquement sur une surface horizontale.
- » Les mains et les pieds doivent être maintenus à l'abri des pièces mobiles. Quand le système Allegro 2 Tower n'est pas utilisé, laissez au moins deux ressorts raccordés au châssis du chariot et assurez-vous que la barre Push-Through est bloquée ou retirée.
- » Les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques ne doivent jamais se trouver à proximité du système Allegro 2 Tower.

- » En cas de douleur, d'étourdissement ou d'essoufflement, arrêtez immédiatement tout exercice.
- » Avant de commencer un programme d'exercices physiques, consultez votre médecin.

### Entretien

- » Selon la fréquence d'utilisation, les ressorts peuvent être utilisés sans danger pendant un an ou deux (3000 heures). Remplacez tout ressort entortillé, tordu ou présentant des espacements au repos.
- » Enlevez les cheveux et les débris des axes des roulettes. Les débris peuvent créer une pression excessive au niveau des roulements et entraîner ainsi leur usure. Si les roulements font du bruit, remplacez-les. Il s'agit des seules mesures d'entretien exigées pour les roulements.
- » Réparez toute déchirure du SKY à l'aide d'un kit de réparation de SKY que l'on peut trouver dans les magasins d'accessoires automobiles ou faites exécuter la réparation localement.
- » Appelez Balanced Body pour d'autres options possibles pour le SKY et sa rénovation.
- » Du SKY de remplacement est disponible auprès de Balanced Body.
- » Remplacez toutes les vis, broches de retenue, broches en T et autres pièces manquantes.
- » Resserrez les poignées du Tower tous les mois pour s'assurer qu'elles sont toujours bien serrées.

### Nettoyage

- » Nettoyez le coussinet du chariot, le repose-tête, la barre de pieds et les supports d'épaules avec un chiffon doux et un produit nettoyant léger non abrasif après chaque utilisation.
- » Enlevez la poussière et la saleté qui pourraient s'accumuler sur le rail du chariot, la Tower et la barre Push-through.
- » Nettoyez le châssis avec un produit de nettoyage doux non abrasif.
- » Enlevez la poussière des cordes et des ressorts.
- » Les boucles en coton peuvent être lavées à la machine. Pendez-les pour les faire sécher.

Avez-vous des questions ? Appelez l'assistance technique Balanced Body au 1-800-PILATES (États-Unis) ou au +1-916-388-2838 ou envoyez un courriel à [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# Exercices avec l'Allegro Tower

## DÉFINITION DES TERMES DE PRÉPARATION AUX EXERCICES

- » **Niveau** : Le niveau de compétence requis pour entreprendre l'exercice.
- » **Répétitions** : Le nombre d'exécutions de l'action constituant l'exercice.
- » **Ressorts** : Le nombre et l'emplacement des ressorts sur le banc Trapèze.
- » **Boucles** : Les boucles à utiliser pour l'exercice.\*
- » **Concentration** : Ce sur quoi il faut mettre l'accent pendant l'exercice.
- » **Précautions** : Affections physiques qui peuvent limiter ou exclure un participant. Il peut être nécessaire de modifier certains exercices pour les personnes touchées par ces affections.
- » **Préalables** : Exercices particuliers qui doivent être maîtrisés avant d'entreprendre un nouvel exercice.
- » **Position de départ** : La position à prendre pour commencer l'exercice sur le banc Trapèze.
- » \*Le cas échéant.

## DÉROULÉS ARRIÈRE – NIVEAU 1

### 6 à 10 répétitions

**Ressorts** : 2 ressorts jaunes longs ou courts à partir de la position haute Barre Rollback ou poignées

### Concentration

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

### Précautions

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

### Position de départ

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

### Exercice standard

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

### Variantes obliques

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



Déroulés arrière



## 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



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

### 6 à 10 répétitions

**Ressorts :** Ressorts longs depuis la position intermédiaire  
Boucles autour des arceaux

### 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

- » Se coucher sur le côté sur l'Allegro Tower avec l'arrière du corps parallèle au bord arrière du matelas et les jambes légèrement en avant.
- » Soutenir le corps en se tenant au montant avec le bras inférieur ou en posant la tête sur ce dernier.
- » Placer la boucle autour de l'arceau.

### Exercice standard

- » Ramener la jambe du haut vers la jambe du bas.
- » Maintenir une position couchée sur le côté correcte.
- » Variantes : jambes parallèles, tournées vers l'extérieur (plus grande amplitude de 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 ressorts violets longs depuis le bas sur la barre Push-through sangle de sécurité en place

### Concentration

- » **Respiration** : inspirer en poussant, expirer au retour
- » Colonne vertébrale sur le tapis ou en position neutre
- » Alignement des hanches, des chevilles et des pieds
- » Souplesse des mollets et des ischio-jambiers
- » Force des hanches, des chevilles et des jambes

### Précautions

- » Lésions du dos ou du genou
- » Pliés et flexion plantaire

### Position de départ

Position de décubitus dorsal sur l'Allegro Tower avec les pieds sur la barre Push-through et les ressorts attachés depuis la position basse sur la barre Push-through

### Pliés

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

### Plié-relevé

- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, hanches et genoux fléchis, métatarses ou orteils contre la barre.
- » Pousser la barre vers le plafond en dépliant les genoux, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale, revenir à la position de départ.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe

### Flexion plantaire

- » En couché dorsal, barre articulée alignée sur le pli antérieur des hanches, jambes droites, métatarses ou orteils contre la barre, mettre les chevilles en flexion plantaire puis en flexion dorsale.
- » Variantes : jambes parallèles ; jambes tournées vers l'extérieur ; une seule jambe ; course sur place



Pliés



Flexion plantaire



Flexion plantaire

## CHAT – NIVEAU 3

### 4 répétitions

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

### Concentration

- » Respiration : expirer en enroulant vers le bas, inspirer en poussant vers l'avant, expirer en tirant, inspirer en déroulant.
- » Souplesse de la colonne vertébrale
- » Stabilité et mobilité scapulaire
- » Creuser et soulever les abdominaux
- » Coordination de la respiration avec mobilité intégrale de la colonne vertébrale

### Précautions

Lésions du dos, de l'épaule ou du genou. Ostéoporose.

### Préalables

Étirements du chat et du chameau au sol

### Position de départ

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

### Exercice standard

- » Appuyer sur la barre et enrouler la colonne vertébrale vers le bas en commençant par le sommet du crâne.
- » Pousser la barre en allongeant la colonne vertébrale.
- » Revenir en rentrant les abdominaux et en réenroulant la colonne vertébrale avant de rempiler les vertèbres une par une de façon à retrouver la position de départ (garder autant que possible les hanches appuyées vers l'avant au-dessus des genoux).





# Zusammenbau des Allegro® 2 Reformer von Balanced Body®

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.



#### Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro® 2 Reformer wurde vom Hersteller für die Verwendung durch Personen zu Zwecken der Physiotherapie, der Rehabilitation, der Vorbeugung, Behandlung und Linderung von Verletzungen, der unterstützenden, funktionellen Therapie bei einer Behinderung oder zur allgemeinen Stärkung und Verbesserung der Mobilität des menschlichen Körpers vorgesehen. Sollten bei der Anwendung Verletzungen auftreten, bericht und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats gemeldet, in dem der Benutzer und / oder Patient ansässig ist.

Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an Balanced Body.



# Sicherheit geht vor: Eine Anleitung zur ordnungsgemäßen Wartung und sicheren Handhabung Ihres Pilates-Geräts.

Seit mehr als 35 Jahren sorgt Balanced Body für innovative sicherheitstechnische Verbesserungen bei Pilates-Geräten. Viele dieser Verbesserungen sind zum Industriestandard geworden, und Pilates-Geräte sind heute sicherer als je zuvor.

Zusätzlich zur Qualität des Geräts hängt die Sicherheit von ordnungsgemäßer Wartung und sicherem Gebrauch ab. Diese Anleitung wurde erstellt, um die Verwendung und Wartung Ihres Geräts mit optimaler Sicherheit zu ermöglichen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben. **Das Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.**

## ALLE AUSSTATTUNGSELEMENTE

### Federn

Das Überprüfen der Federn ist von essentieller Bedeutung, um Ihre Ausstattung in einem für den Einsatz sicheren Zustand zu halten. Sämtliche Federn von Balanced Body sollten mindestens alle zwei Jahre ausgetauscht werden. Durch bestimmte Umgebungen und bestimmtes Nutzungsverhalten kann sich die Lebensdauer der Federn verkürzen und Sie müssen die Federn möglicherweise häufiger austauschen. Deshalb ist es sehr wichtig, die Federn in regelmäßigen Abständen zu kontrollieren, da abgenutzte oder alte Federn ihre Spannkraft verlieren und eventuell während der Benutzung brechen könnten. Falls eine Feder während der Benutzung bricht, kann dies zu Verletzungen führen.

Lassen Sie die Federn beim Gebrauch nicht unkontrolliert zurückschnellen. Dies führt zu Schäden an den Federn und zu einer Verkürzung von deren Lebensdauer.

**Überprüfen Sie die Federn auf Lücken und Knicke (wöchentlich oder monatlich, je nach Häufigkeit der Benutzung).** Schauen Sie nach Lücken und Knicken zwischen den Windungen, wenn sich die Feder in Ruheposition befindet. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn die Feder am verjüngten Ende eine schmale Lücke aufweist (eine Lücke kann manchmal im Herstellungsprozess entstehen). Am Federkörper sollten jedoch keine Lücken auftreten. Falls Sie Lücken oder Knicke am Federkörper sehen, stellen Sie die Verwendung ein und ersetzen Sie die Feder umgehend. Siehe **Abb. 1**. Darüber hinaus führt Rost an den Windungen zur Verkürzung der Lebensdauer der Feder. Stellen Sie die Verwendung der Feder sofort ein, wenn Sie während der Überprüfung Rost entdecken.

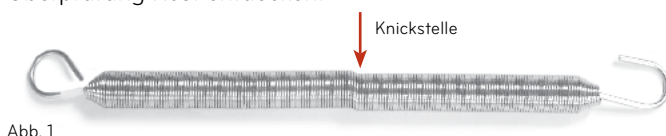


Abb. 1

### Schnappverbindungen

**Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen (monatlich).** Überprüfen Sie nächst die ordnungsgemäße Funktion des Schnapphakens. Wenn sich der Schnapphaken nicht richtig zurückzieht und wieder einschnappt, muss die Feder sofort entfernt und die Schnappverbindung ausgetauscht werden. Die Ösenbolzen können zu übermäßiger Abnutzung der Schnapphaken führen.

Wenn der Haken große Abnutzung aufweist, stellen Sie die Benutzung der Feder sofort ein und rufen Sie Balanced Body an, um die Feder oder Schnappverbindung zu ersetzen. Siehe **Abb. 2**.

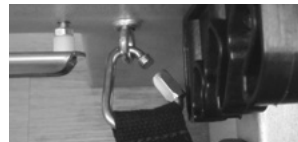


Abb. 2: Schnappverbindung: keine Abnutzung am Haken.



Beschädigte Schnappverbindung: übermäßige Abnutzung am Haken.

## ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

**Alle Bolzen und Schrauben am Gerät festziehen (monatlich).** Stellen Sie sicher, dass alle Ösenbolzen, Muttern und Schrauben festgezogen sind. Siehe Abschnitt „Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben“.

## SEILE UND GURTE

**Abnutzung an Seilen und Gurten (vierteljährlich).** Seile sollten ersetzt werden, wenn durch den Mantel des Seils der Kern sichtbar ist oder die Seile abgeflacht sind. Gurte sollten ersetzt werden, sobald Ausfransungen festgestellt werden. Achten Sie darauf, insbesondere die Abschnitte von Seilen oder Gurten zu überprüfen, die an den Klemmen angebracht sind oder über die Umlenkrollen laufen.

## REFORMER

**Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich).** Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

» Revo-Federstange. Die Haken und den Griff der Federstange auf festen Sitz überprüfen.

Standard-Federstange. Die Muttern der Federstangenhaken auf festen Sitz überprüfen. „Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben“.

**Federn untereinander austauschen (vierteljährlich).** Sie können die Lebensdauer der Reformer-Federn verlängern, indem Sie vierteljährlich die Federn mit derselben Belastungsgrenze untereinander austauschen. Haken Sie die Federn aus und bringen Sie sie an einer anderen Stelle der Federstange an. So werden die Federn gleichmäßiger abgenutzt.

**Ständer an der Außenseite.** Holzständer müssen an der Außenseite des Rahmens angebracht werden. Die Ständer können sich im Laufe der Zeit lockern und müssen daher stets auf festen Sitz überprüft werden.

**Federn unter dem Schlitten nach unten hin einhaken.** Sicherstellen, dass die Federn nach unten hin eingehakt sind. Siehe Abb. 3.



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

**Schlitten absichern.** Wenn Ihr Reformer nicht verwendet wird, muss der Schlitten mit mindestens zwei Federn an der Federstange abgesichert werden.

**Standardeinstellungen.** Viele Anwender haben für die Reformer eine „Standardeinstellung“. Am Ende einer Trainingsperiode stellt der Anwender eine vorgegebene Anzahl von Federn auf eine neutrale Spannung ein, stellt die Fußstange auf eine vorbestimmte Höhe und die Seile auf eine vorgegebene Länge ein. Somit steht das Gerät zur nächsten Verwendung bereit und der Schlitten ist durch die Federn abgesichert.

**Fußgurtspannung bei Übungen mit Box.** Wenn die Box und der Fußgurt verwendet werden, achten Sie darauf, dass der Fußgurt gespannt ist (wobei die Schnappverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. Siehe Abb. 4.



Abb. 4: Gespannter Fußgurt

## WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

**Reinigung der Schienen und Rollen (wöchentlich).** Für eine reibungslose Bewegung des Schlittens und lange Lebensdauer der Rollen empfehlen wir, die Schienen einmal pro Woche abzuwischen.

Die Federn aushaken und die Schienen der gesamten Länge nach mit einem weichen Tuch und Balanced Body Cleaner oder einem milden handelsüblichen Reinigungsmittel wie Fantastik® oder 409® reinigen. Niemals Scheuermittel oder raue Pads verwenden; diese können die Eloxierung der Schienen beschädigen. Zur Reinigung der Rollen halten Sie das Tuch gegen die Rollen, während Sie den Schlitten bewegen. Wenn Sie bei dieser Bewegung

Die **nicht** des Allegro 2 nicht schmieren.

**Fußstangenhalterungen (vierteljährlich).** Überprüfen Sie bei allen Fußstangen mit Fußstangenhalterungen von Balanced Body, ob die Spitzschraube, die die Fußstangenhalterung mit der Fußstange verbindet, gerade so fest sitzt, dass sich die Halterung

noch problemlos drehen kann. Beim Legacy Reformer muss die Spitzschraube festgezogen werden, um die Fußstangenhalterung zu arretieren.

**Kopfstütze (monatlich).** Den festen Sitz der Scharnierschrauben und Bolzen an der Kopfstütze überprüfen.

**Unter dem Reformer (monatlich).** Schieben Sie den Reformer zur Seite und reinigen Sie den Fußboden unter dem Gerät.

**Fußstangenanschlüsse der Standplattform (nur für Reformer aus Holz).** Wenn Ihre Fußstangenanschlüsse der Standplattform (die kleinen Plastikstücke, die die Standplattform vor der Fußstange schützen) gebrochen oder beschädigt sind, wenden Sie sich für Ersatzteile bitte telefonisch an Balanced Body.

## TRAPEZTISCH (CADILLAC) & TOWERS

**Splinte entfernen.** Diese Splinte befinden sich in den vertikalen Rohren, mit denen der Trapezrahmen dem Rahmen angepasst wird. Sie müssen sofort nach Abschluss des Zusammenbaus entfernt werden. Nicht entfernte Splinte können Kleidung oder Haut einreißen.



Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapezstisch.

Die Splinte mit einer Zange entfernen. Die Splinte aufheben für den Fall, dass der Tisch zu Transportzwecken auseinandergenommen und wieder zusammengebaut werden muss. Siehe Abb. 5.

**Push-Through-Stange (PTS) mit Schiebern.** Die PTS bewegt sich vertikal, um sie verschiedenen Anwendern und Übungen anpassen zu können. Die Schieber an den Stangen ermöglichen diese vertikale Bewegung. Stellen Sie sicher, dass sie sauber sind und sich leicht bewegen lassen. Stellen Sie vor Beginn einer Übung sicher, dass die Schieber eine Unebenheit spüren, hat sich Schmutz an der Oberfläche der Schienen oder Rollen angesammelt. Haare und Schmutz aus den Schienen entfernen. Haare können sich um die Rollenachsen wickeln, ansammeln und ein Versagen der Rollen verursachen. Verwenden Sie eine Pinzette, um die Haare von den Rollen korrekt auf die PTS-Bohrungen ausgerichtet und eingerastet sind. Üben Sie Druck nach unten aus, um dies sicherzustellen. Wenn Sie Abnutzungserscheinungen an den zu entfernen.

**Schmierung.** Niemals Silikon nahe den Rollen oder in die Rollen sprühen – dies könnte das Schmiermittel aus den Lagern ausschwaschen und die Lager zerstören. Sie erhalten Trockensilikon in den meisten Baumärkten und Autozubehörgeschäften. Die Umlenkrollen müssen manchmal geschmiert werden, um ein Quietschen zu beseitigen.

Sprühen Sie ganz kurz Silikonspray oder Teflonspray in die Umlenkrolle. Silikonspray hat keine Ölbasis. Auf Öl basierendes („feuchtes“) Silikon und WD40 sollten nicht verwendet werden, da diese Schmutz anziehen. Nicht zu viel sprühen. Es wird empfohlen, die Seile zu entfernen, damit diese nicht mit Silikon besprüht werden.

Stiften der Schieber feststellen, kontaktieren Sie bitte telefonisch Balanced Body, um Ersatz anzufordern. Die Verwendung der PTS in diesem Zustand kann zu Verletzungen führen.

Wöchentliche Wartung der Push-Through-Stange mit Schiebern. Prüfen Sie, ob die Stifte in den Kolbenknöpfen vorstehen und in die vertikalen Rohre einrasten. Ziehen Sie beide Knöpfe heraus und bewegen Sie die Schieber in eine andere Position. Lösen Sie die Knöpfe vor der nächsten Bohrung und fahren Sie damit fort, das System in Position zu schieben. Sobald sich der Stift des Knopfes über einer Bohrung befindet, fällt er automatisch in die Öffnung. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie die PTS mit Kraft nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Bohrungen fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

**Push-Through-Stange (PTS) mit Stift-Einstellung.** Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden und bei denen sich der Kopf des Anwenders unter der PTS befindet, verwenden Sie die Einstellung mithilfe von Stiften zusätzlich zum Sicherheitsgurt oder zur Kette. Es wird nachdrücklich empfohlen, den Anwender einzuweisen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

**Push-Through Bar (PTB) control.** Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz rund um den Trapez Tisch haben, damit die PTS gefahrlos verwendet werden kann und keine anderen Personen damit getroffen werden. Bei unsachgemäßer Verwendung kann die PTS gefährlich sein. Die PTS sollte nur von ausgebildeten, erfahrenen Anwendern benutzt werden. Ein Trainer sollte die Stange immer mit einer Hand unter Kontrolle haben. Sollte der Anwender die Kontrolle über die Stange verlieren, kann der Trainer sie so unter Kontrolle halten.

**Korrekte Anbringung des Sicherheitsgurtes.** Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden, muss zur Sicherung der Stange immer der Sicherheitsgurt oder die Kette verwendet werden.

Der Sicherheitsgurt oder die Kette muss sich um die PTS und den Trapezrahmen und nicht durch die Ösenbolzen wickeln. Der Gurt oder die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied und der Rahmen und die Stange sind deutlich stabiler als Ösenbolzen. **Abb. 6.**



Abb. 6: Der Sicherheitsgurt hält die Push-Through-Stange in der 4-Uhr-Position. Der Gurt ist an der PTS und dem Trapezrahmen, nicht an den Ösenbolzen, befestigt.

Hilfestellung durch den Trainer wird dringend empfohlen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.

**Einstellen der PTS für Übungen mit der PTS unten.** Für Übungen mit der PTS unten muss der Sicherheitsgurt so befestigt werden, dass der Winkel der Push-Through-Stange nicht niedriger als die 4-Uhr-Position ist. Dadurch wird die Bewegung der Stange eingeschränkt und verhindert, dass sie mit dem Anwender möglicherweise in Kontakt kommt.

Die Verwendung der 4. Seite der PTS zusammen mit dem Sicherheitsgurt wird dringend empfohlen, um Verletzungen zu vermeiden.

**Sanduhrförmige Federhalterungen.** Wenn Ihr Stuhl sanduhrförmige Federhalterungen besitzt und die Federn nicht ausreichend von den Halterungen zurückgehalten werden, müssen die Faserunterlegscheiben ersetzt werden (sie sind rötlichbraun eingefärbt).



Abb. 7: Der Sicherheitsgurt hält die Push-Through-Stange in der 4-Uhr-Position. Der Gurt ist an der PTS und dem Trapezrahmen, nicht an den Ösenbolzen, befestigt.

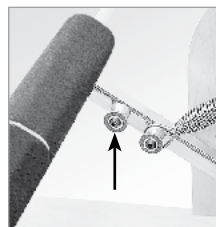


Abb. 8: Faserunterlegscheibe

**Abb. 8.** Wenn Sie einen sogenannten Balanced Body Split-Step Pedal Chair (Kombi-Stuhl) verwenden, erwägen Sie bitte den Umstieg auf den Cactus Springtree).

## REINIGUNG UND WARTUNG DER POLSTERUNG

**Reinigung.** Sie können die Lebensdauer der Polsterung verlängern, indem Sie sie sauber und frei von Schmutz, Öl und Schweiß halten. Wischen Sie die Polsterung nach jeder Verwendung mit einer milden Seifenlösung ab. Danach mit reinem Wasser nachwischen und mit einem Tuch trocknen.

**Desinfizieren.** Die Gerätepolsterung ist für antibakteriellen Schutz mit BeautyGard® beschichtet. Für eine zusätzliche Desinfektion bietet Balanced Body die Desinfektionslösung Balanced Body Clean TM an. Die Verwendung anderer Reinigungslösungen (insbesondere solche, die ätherische Öle enthalten) verkürzt die Lebensdauer bestimmter Ausstattungselemente und wird nicht empfohlen.

## ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN.

**Mit den Fingern Muttern und Schrauben auf festen Sitz überprüfen.** Wenn Sie die Mutter oder Schraube mit Ihren Fingern drehen können, ist sie zu locker und muss festgezogen werden. Verwenden Sie dazu zuerst Ihre Finger, indem Sie die Muttern und Schrauben im Uhrzeigersinn drehen. Schieben Sie einen Schraubendreher durch die Ösenbolzen, um diese festzuhalten, während die Muttern festgezogen werden.



Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie weiter festzuziehen. **Abb. 9.**

## STÜHLE

**Vorsichtig absteigen.** Wenn Sie vom Stuhl absteigen, lassen Sie die Pedale langsam und vorsichtig los. Die Pedale nicht zurückschnappen lassen.

**Hilfestellung durch Trainer.** Wenn der Anwender auf dem Stuhl steht, sitzt oder liegt, besteht erhöhte Sturzgefahr. Besonders Übungen im Stehen können gefährlich sein. Die Hilfestellung durch einen Trainer macht diese Übungen sicherer.

Es wird empfohlen, zu überprüfen, ob die Stifte vorstehen und korrekt in die vertikalen Rohre einrasten. Um ihre Funktion zu überprüfen, ziehen Sie zunächst beide Knöpfe heraus und bewegen Sie die Schieber in eine andere Position. Lösen Sie die Knöpfe vor der nächsten Bohrung und schieben Sie das System weiter. Sobald sich der Stift des Knopfes über einer Bohrung befindet, fällt er automatisch in die Öffnung. Sobald sich jeder Schieber in einer neuen Position befindet, ziehen Sie die PTS mit Kraft direkt nach unten. Die Stifte der Schieber dürfen nicht aus den Bohrungen fallen. Wenn die Stifte nicht in den Rohrbohrungen bleiben, müssen die Zugknöpfe ausgetauscht werden. Wenden Sie sich für Ersatzteile an Balanced Body.

## GERÄTEPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

Wir empfehlen die Führung eines Wartungsprotokolls für jedes einzelne Ausstattungsteil. Dieses Protokoll sollte Folgendes beinhalten:

1. Eine Beschreibung des Geräts, einschließlich Seriennummer, Kaufdatum und -ort und Hersteller. Diese Informationen finden Sie auf der Rechnung Datum und Beschreibung aller erforderlichen Wartungs- und Inspektionsarbeiten.
2. Datum und Beschreibung aller vorgeschriebenen Wartungsmaßnahmen und durchgeführten Überprüfungen.
3. Datum und Beschreibung jeder Reparatur, einschließlich Name und Kontaktinformationen der die Reparatur durchführenden Person oder Firma.

## WARTUNGSPLAN

Vollständige Ausstattung	Tag	Wo.	Mo.	Quart.
Federn auf Lücken & Knicke prüfen		✓	✓	
Schnappverbindungen auf Abnutzung prüfen			✓	
Schrauben & Muttern auf festen Sitz überprüfen			✓	
<b>Reformatoren</b>				
Rollen und Schienen reinigen		✓		
Haken/Ösenbolzen der Federstange überprüfen				✓
Federn untereinander austauschen				✓
Seile/Gurte überprüfen				✓
Fußstangenhalterungen überprüfen				✓
One-Step-Federstangen überprüfen				✓

## ERSATZTEILE

Wenn Sie Ersatzteile bestellen möchten oder Fragen haben, erreichen Sie uns telefonisch wie folgt:

USA und Kanada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Vereinigtes Königreich: 0800 014 8207

Andere Regionen: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-Mail: [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

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

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

Klicken Sie hier für **Balanced Body Patent Data**.

## PODCASTS FÜR MONTAGE UND WARTUNG

Sie können unsere Bibliothek mit Zusammenbau- und Wartungsvideos unter [www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts) abrufen.

# REFORMER NUTZUNGSSICHERHEIT

## Sicherheit und der Universal Reformer



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

### Gleichgewicht. Koordination. Kontrolle.

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

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



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

### Suche nach einem Lehrer

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

### Federwiderstand

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

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



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

### Unerfahrene Klienten

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

## Übungs-Einrichtung. Reformer Auf- und Abstieg

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

### Die Sitzbox und die Fußschlaufe

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



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




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



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



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

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

### Die Seile

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



Bild von den Seilklampen

### Stehübungen

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



Stehender Seitenspagat mit Gondelstange oder Spotter

### Übungen am hinteren Ende des Reformers

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

### Die Fußstange

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



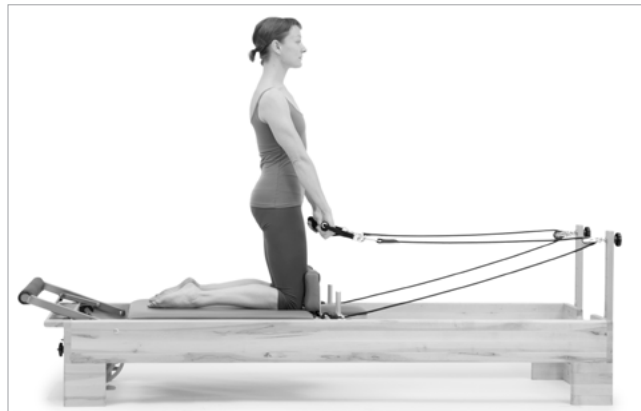
Die Allegro 1-Fußstange verfügt über mehrere Verriegelungspositionen. Bitte konsultieren Sie das Handbuch Ihres Reformers, da sich die Fußstangen je nach Reformer-Modell und -Option unterscheiden.

### Einstellen und Prüfen

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

### Übungen in hochkniender Position ⚠️

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



Brusterweiterung\*

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



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

### Ballistische Bewegungen ⚠️

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

### Gruppen - Reformer

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

### Zuhören, die Beziehung zwischen Klient und Lehrer

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

### Wartung des Reformers

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

# Zusammenbau des Allegro® 2 Reformer von Balanced Body®

## TEILELISTE

Beschreibung	Teilenr.	Stk.
Allegro 2 Reformer mit Schlitten und Seilen	N/A	1
Optionaler Carbon-Fußbügel*	17210	1
Standard-Fußleistenoption aus Stahl*	18101	1
Schulterstützen (1 Paar)	12840	1
Ständer **	12836	2
SoftTouch-Doppelschlaufen (1 Paar)	10046	1
Rote Feder	14285	3
Blaue Feder	14286	1
Gelbe Feder	14295	1
Federteller (5 Stk.)	12833	1
<b>Bolzenverschlüsse der Fußstange:</b>		
Bolzen	11835	2
Unterlegscheibe	17263	2
Viereckige Reiter	11833	2
<b>Werkzeuge:</b>		
Schraubenschlüssel	11851	1

\* Fußleistenoptionen werden zum Zeitpunkt des Kaufs ausgewählt.

\*\* Wenn Ihr Reformer mit einem Tower of Power bestellt wurde, erhalten Sie keine Ständer. Sie verwenden am Tower montierte Umlenkrollen.



# I. ZUSAMMENBAU DES ALLEGRO 2 REFORMER

## A. SCHACHTEL ÖFFNEN:

1. Schachteldeckel entfernen
2. Trennen Sie die Ecken der Schachtel und legen Sie die Seiten flach auf den Boden. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial unter dem Schlitten und an den Seiten des Reformer. Das Verpackungsmaterial unter den Füßen nicht entfernen. Dadurch wird die Maschine etwas angehoben, was die Installation der Fußstange erleichtert.
3. Das Fahrgestell hat vier Einlagen zum Schutz der Laufräder vor Schädigungen während der Zulieferung. Diese Einlagen sind mit einem Schwarzband an vier Stellen fixiert, an je zwei von jeder Seite. Vor Einsatz Ihres Allegro® 2 Reformer entfernen und verwerfen Sie als unnützlich die Einlagen und das Band, wie es in der Abb. A vorgezeigt steht.

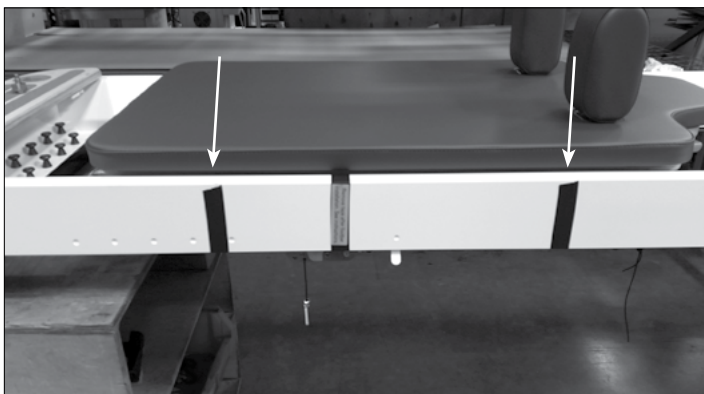


Abb. A

4. Öffnen Sie die Zubehörschachtel und stellen Sie sicher, dass der Reformer auf einer ebenen Fläche steht.

## B. DIE STÄNDER INSTALLIEREN

1. Führen Sie die Ständer in die Fassungen am Kopfende des Reformers ein (siehe Abb. B).
2. Zum Befestigen ziehen Sie die Knöpfe an der unteren Seite der Fassungen fest (unter dem Reformer-Rahmen).
3. Suchen Sie die Seile, die aus der Vorderseite des Schlittens ragen. Schieben Sie den Lanyard am Ende des Seils in das

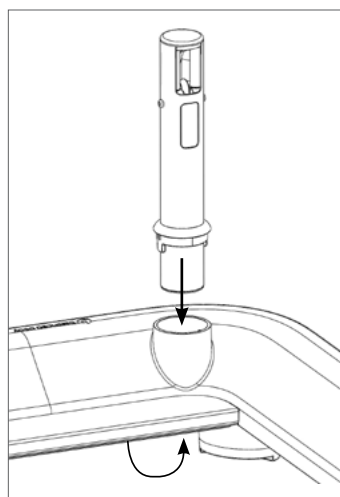


Abb. B

untere Fenster des Ständers und durch das obere Fenster wieder hinaus. Verwenden Sie den Lanyard, um das Seil durch den Ständer zu ziehen; danach den Lanyard losbinden oder mit Vorsicht abschneiden, um das Reformer-Seil nicht zu beschädigen.

## C. ANBRINGEN DER SCHULTERSTÜTZEN

1. Setzen Sie die Stäbe an der Unterseite jeder Schulterstütze in die Fassungen auf dem Schlitten ein (siehe Abb. C).
2. Die Stützen können verstellt werden mit breiten oder schmalen Schuhen (siehe Abbildung Cb).

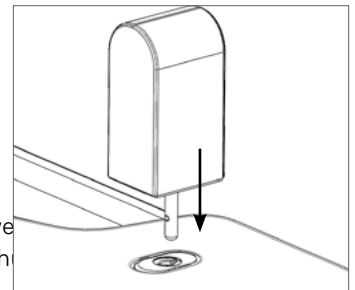


Abb. C

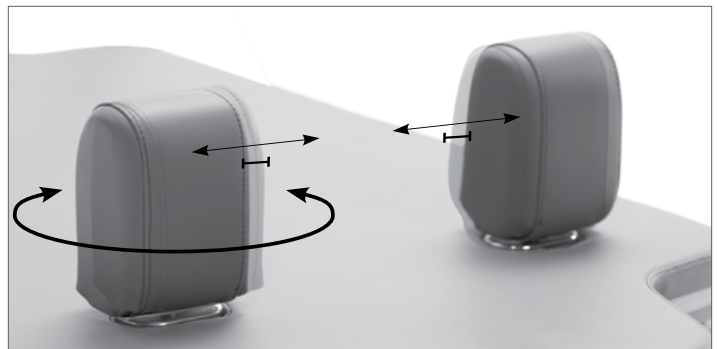


Abb. Cb

## D. ANBRINGEN DER FUSSTANGE

Den Reformer nicht auf die Seite legen, bevor die Fußstange installiert ist.

### Tipps zum Anfangen:

Im Großen und Ganzen ist der Allegro 2 einfach zusammenzubauen, aber dies ist der komplizierteste Teil und muss richtig ausgeführt werden. Sie können die Anbringung der Fußstange auch im Podcast auf der FAQ & Sicherheitsseite unserer Website pilates.com sehen.

**WICHTIGER HINWEIS:** Es wird geraten, zuerst den Rest dieses Abschnitts durchzulesen, da sich gleichzeitiges Lesen und Anbringen als mühselig erweisen könnte.

1. Entfernen Sie die Verriegelungsstifte aus ihrer "Lagerungsposition" und lassen Sie sie lose hängen (siehe Abb. E zur Bezugnahme). Hinweis: Die Verriegelungsstifte der Fußstange dienen dem aufrechten Lagern mit dem optionalen Allegro 2 Rollen-Kit.
2. Lösen Sie die Federn und schieben Sie den Schlitten zum Kopfende des Reformer.
3. Stellen Sie sicher, dass sich die Anzeigereiter auf beiden Seiten des Rahmens in derselben Position befinden (siehe Abb. H zur Bezugnahme).
4. Ziehen Sie die Fußstangen-Box unter dem Rahmen hervor und entnehmen Sie die Fußstange zur Installation. Setzen Sie die Fußstange am Fußende des Reformer ab. Die gekrümmten Seiten der Metallplatten der Fußstange sollten dabei vom Reformer abgewandt sein (siehe Abb. D).

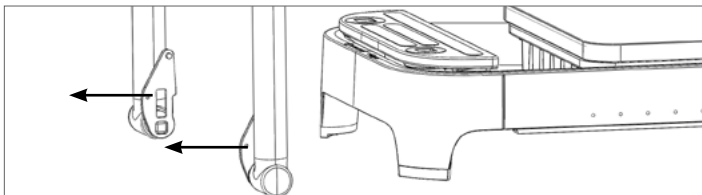


Abb. D

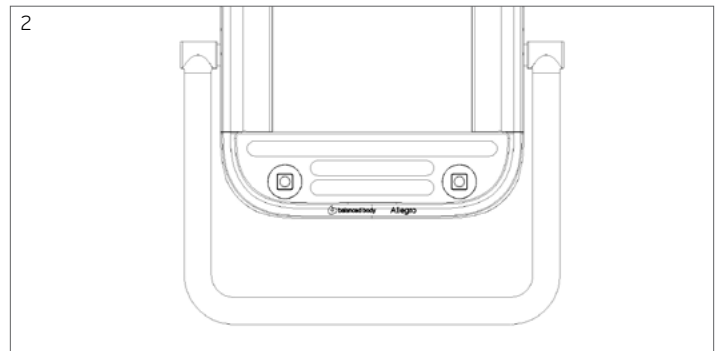
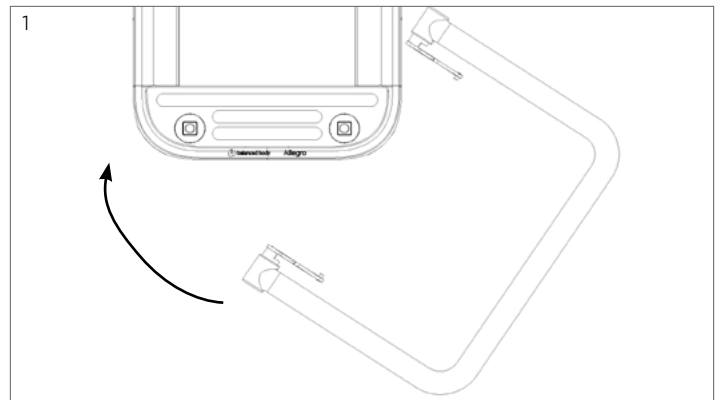


Abb. E

5. Legen Sie die Fußstange hin und manövrieren Sie sie so, dass die Halterungen wie auf Abb. F gezeigt unter dem Rahmen des Reformer zu liegen kommen. Stellen Sie sich an das Fußende des Reformer und richten Sie die Fußstange auf (siehe Abb. F). Achten Sie darauf, dass die Verriegelungsstifte lose herunterhängen.
6. Beachten Sie den Klebestreifen auf beiden Seiten des Rahmens. Steigen Sie in das Fußende des Reformer hinter der Fußstange und heben Sie die Fußstange so an, dass sich die Metallplatten innerhalb der Rahmenschienen befinden. Schieben Sie die Fußstange vorsichtig in Richtung Kopfende des Reformer, bis sie die vordere Kante der Klebmarkierungen erreicht (siehe Abb. F).

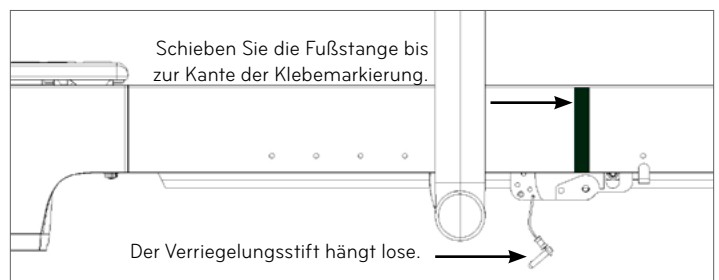


Abb. F

**HINWEIS:** Es ist möglich, dass sich die Fußstange beim Nachvorneschieben in den Schienen „verhakt“. Bewegen Sie die Fußstange seitlich hin und her (nicht auf und ab), um sie zu befreien.

Abb. G zeigt ein Schnittbild mit entfernter Fußstange und Reformer-Schiene, damit Sie genau sehen können, was während dieses Schritts im Inneren der Rahmenschiene passiert. Wenn Sie die Klebemarkierung erreicht haben, senken Sie die Fußstange wie dargestellt in den Schiebemechanismus der Fußstange ab (nicht anwinkeln).

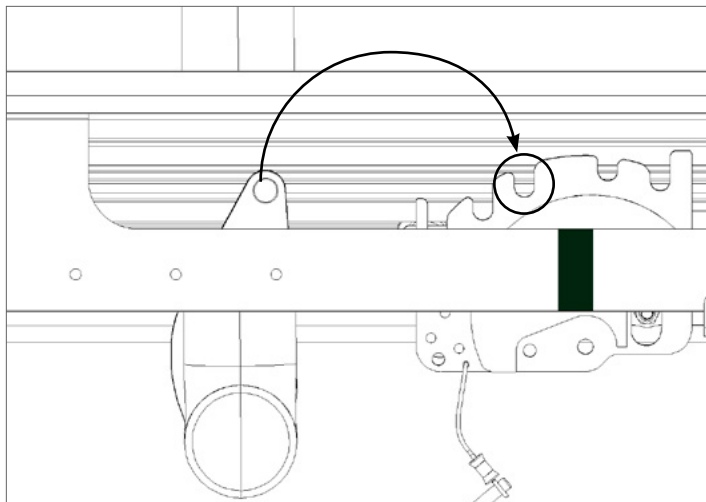


Abb. G

7. Wenn die Fußstange richtig eingesetzt wurde, sollte sie sich zum Fußende des Rahmens hin in einem Winkel von etwa 45 Grad zurücklegen lassen und Sie sollten in der Lage sein, das Gewindeloch durch den Schlitz zu sehen.\* Führen Sie den Verriegelungsstift auf der einen Seite des Rahmens wie auf Abb. H gezeigt in die "verriegelte Position" ein. HINWEIS: Sie müssen die Fußstange leicht nach oben neigen, um die Stiftlöcher in den Platten und dem Schiebemechanismus auszurichten.

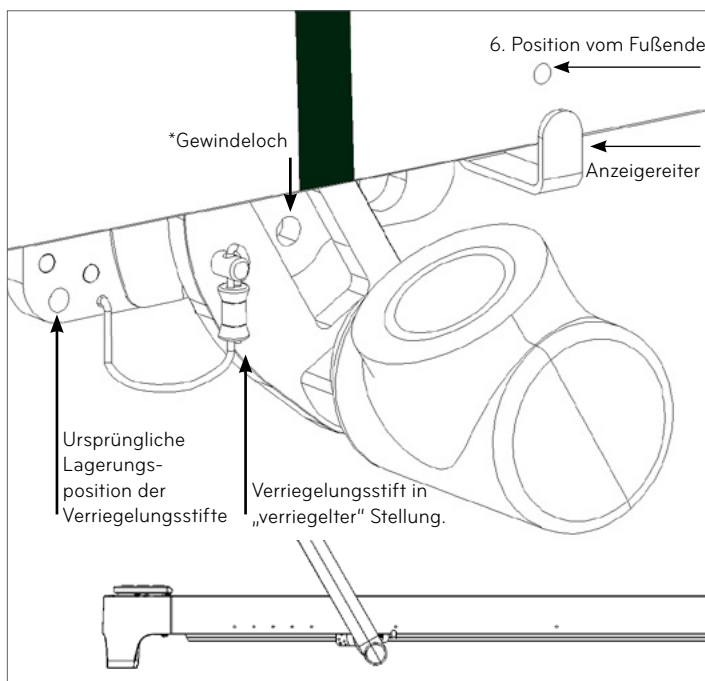


Abb. H

Hinweis: Sobald der Stift in der verriegelten Position sitzt, werden die nächsten, vom Fußende aus auszuführenden Schritte einfacher, wenn der Reformer 5-36 cm auf ein festes Objekt angehoben wird.

8. Setzen Sie aus dem Beutel mit den Teilen einen Bolzen, eine Unterlegscheibe und einen viereckigen Reiter zusammen (die korrekte Bolzenausrichtung ersehen Sie aus Abb. I).

9. Wichtig ist, dass der Bolzenzusammenbau auf der Seite der Fußstange installiert wird, wo **kein** Verriegelungsstift eingesetzt ist.

10. Stellen Sie beim Installieren der Unterlegscheibe an der Schulterschraube sicher, dass die abgerundete Kante der Unterlegscheibe zum Quadrat zeigt (siehe Abbildung I).

Setzen Sie den Bolzen von Hand ein (siehe Abb. J). Dazu müssen Sie den viereckigen Reiter des Bolzenzusammenbaus mit dem rechteckigen Schlitz abstimmen und **fingerfest** anziehen. Der Bolzen sollte sich von Hand problemlos 3-4 Mal drehen lassen.

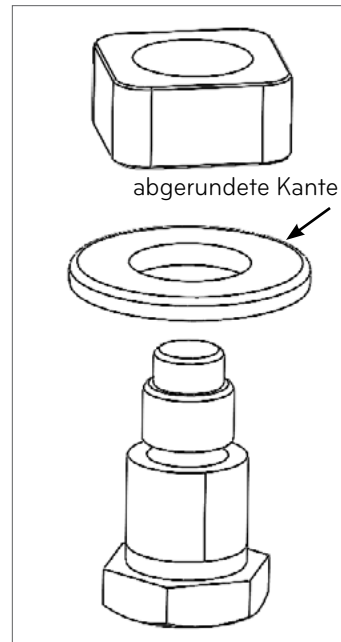


Abb. I

Sollte dies nicht möglich sein, könnte er schräg aufgesetzt sein. In diesem Fall müssen Sie ihn abschrauben und neu aufschrauben. KEINEN Schraubenschlüssel verwenden, bis der Bolzen von Hand 3-4 Mal gedreht wurde. Andernfalls könnte der Bolzen beschädigt werden. Während Sie den Bolzen mit den Fingern festziehen, könnte es hilfreich sein, die Fußstange leicht hin und her zu bewegen, um den Bolzen besser befestigen zu können. Verwenden Sie dann den langen Arm des mitgelieferten Schraubenschlüssels zur Befestigung (siehe Abb. I). Prüfen Sie, ob der Bolzen fest sitzt.

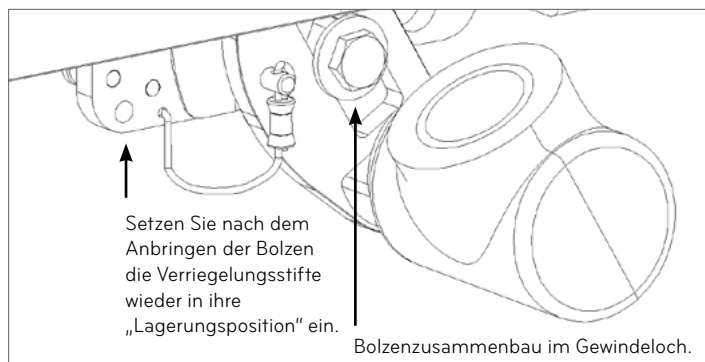


Abb. J

11. Nach der Installation des ersten Bolenzusammenbaus entfernen Sie den Verriegelungsstift, der die Fußstange in ihrer Position festgehalten hatte. Installieren Sie nun den zweiten Bolenzusammenbau und ziehen Sie ihn mit dem Schraubenschlüssel fest.
12. Setzen Sie nach dem Anbringen der Bolzen die Verriegelungsstifte wieder in ihre „Lagerungsposition“ ein. Die Klebmarkierungen können nun entfernt werden. Die Fußstange ist nun verwendungsbereit.

#### E. ANBRINGEN DER FEDERTELLER

Balanced Body-Federn sind werksseitig installiert. Um die Federteller anzubringen, die Feder vom Fußende des Reformer abnehmen. Schieben Sie den Schlitz des Federtellers auf den Hals der Feder (siehe Abb. K). Verdrehen Sie den Federteller und schieben Sie ihn nach oben, um ihn zu sichern.

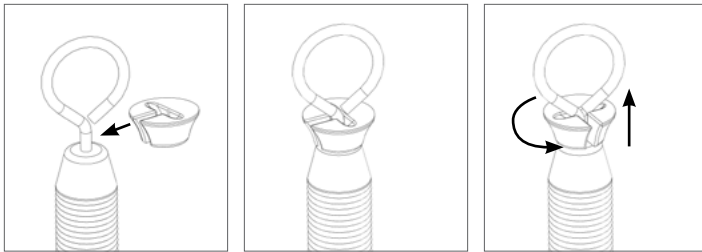


Abb. K

#### F. BEFESTIGEN DER BAUMWOLLSCHLAUFEN AN DEN SEILEN

Die Seile des Allegro 2 sind werksseitig installiert. Um die Schlaufen an den Seilen zu befestigen, das Seil einfach durch den gepolsterten Schlaufenring und um die gepolsterte Schlaufe herum führen und festziehen (siehe Abb. L).

Genauere Informationen über die Verwendung des SoftTouch-Seilsystems des Allegro 2 finden Sie auf der Website.

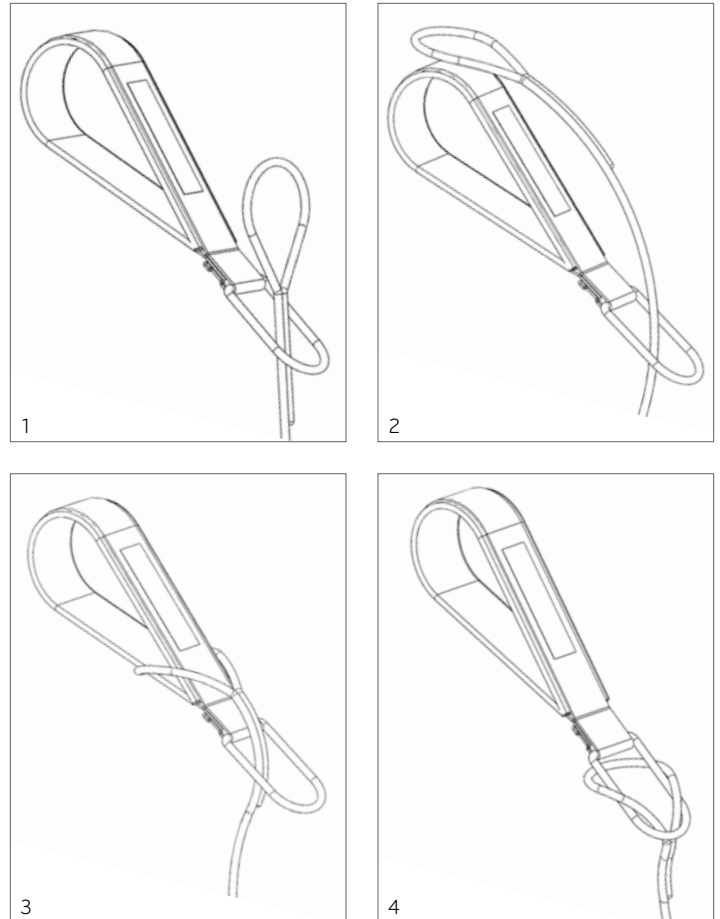


Abb. L

## II. VERWENDUNG DER EASYSET FUSSTANGE

### EINSTELLEN DER FUSSTANGE UND DER FUSSTANGENPOSITION

Um die Fußstangenposition einzustellen, lösen Sie die Fußstange durch Anheben in die auf Abb. L gezeigten Richtungen. Zum Bewegen der Fußstange heben Sie diese in der Mitte mit den Händen oder Füßen an (Sie müssen möglicherweise beide Hände oder beide Füße verwenden). Vermeiden Sie ein ruckartiges Bewegen der Fußstange. Bewegen Sie die Stange dann in die gewünschte Position. Siehe Abb. M zeigt die möglichen Positionen der Fußstange. Hinweis: Verwenden Sie Position 1, wenn das Sprungbrett angebracht ist. In Position 5 kann die Fußstange über die gesamte Länge des Rahmens bewegt werden.

### WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS:

Prüfen Sie, ob die Fußstange in der jeweiligen Position fest sitzt, bevor Sie sie verwenden. Ein kurzes Rütteln zeigt, ob sie fest sitzt. Während des Gebrauchs die Fußstange nicht nach oben ziehen. Sie könnte sich lockern und ihre Position plötzlich ändern.

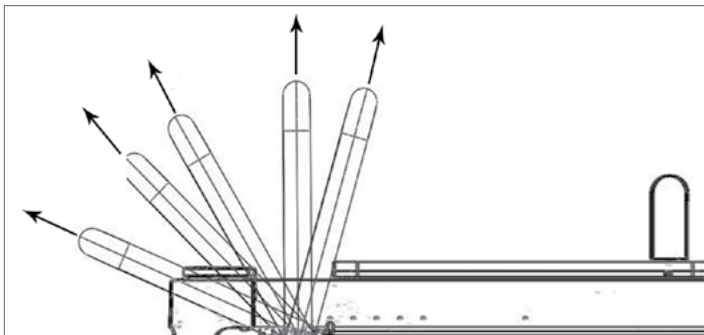


Abb. L

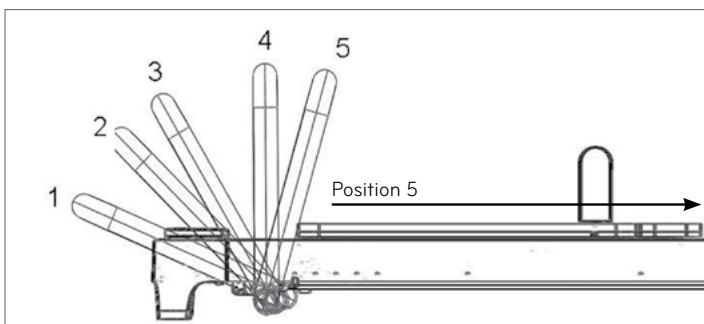


Abb. M

## III. ANPASSEN DES SOFTTOUCH-SEILSYSTEMS UND DER KOPFSTÜTZEN

### SEILANPASSUNG:

Siehe Pfeil A in Abb. N. Ziehen Sie den Hebel weg von der Kopfstütze (nicht nach unten drücken). Die Seile werden automatisch in den Schlitten zurückgezogen (kürzer) oder sie können durch Herausziehen verlängert werden. Wenn die gewünschte Länge erreicht ist, lassen Sie den Hebel los und die Seile rasten ein. **WICHTIG:** Den Reformer niemals verwenden, wenn sich der Hebel in der Einstellposition befindet. Dies könnte den Reformer beschädigen.

### EINSTELLUNG DER KOPFSTÜTZE:

Siehe Pfeil B in Abb. N. Ziehen Sie den Knopf von der Kopfstütze weg (nicht nach unten drücken) und heben oder senken Sie die Kopfstütze auf die gewünschte Höhe (flach, mittel, hoch). Wenn Sie den Knopf loslassen, rastet die Kopfstütze ein.

**Hinweis:** Die Kopfstütze ist NUR in der flachen Position mit dem gesamten Körpergewicht belastbar.

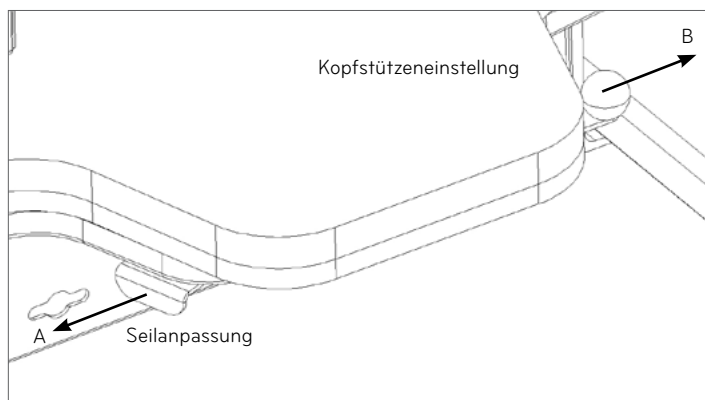


Abb. N

## IV. LAGERUNG

### STAPELN

Für das Stapeln werden zwei Personen empfohlen. Der Allegro 2 muss übereinander, mit gegenüberliegendem Kopf- und Fußende gestapelt werden (siehe Abb. O). Die Füße des Reformer rasten in der Standplattform am Fußende und das Fußende am Kopfende ein. Wenn Sie einen Standard Allegro 2 besitzen, können Sie bis zu 5 Reformer stapeln. Wenn Sie einen Allegro 2 mit verlängerten Beinen besitzen, können Sie bis zu 3 Reformer stapeln. **Wenn Sie einen Tower besitzen, können Sie den Reformer nicht stapeln.**

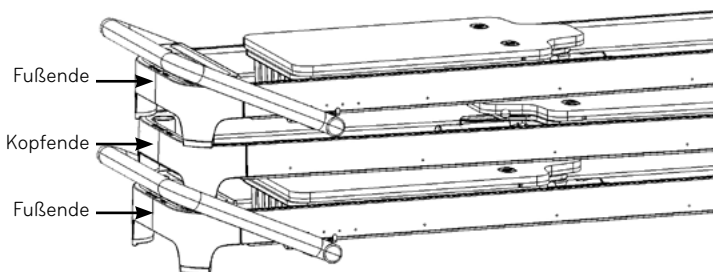


Abb. O

Beim Stapeln können die Ständer und Schulterstützen unter der Kopfstütze des Schlittens verstaut werden (siehe Abb. P).

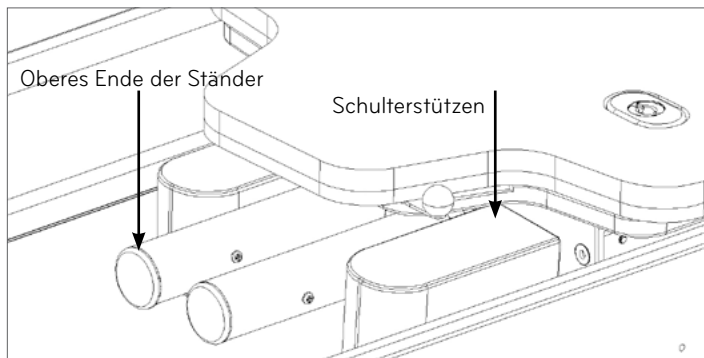


Abb. P

### STEHEND (ROLLENSATZ ERFORDERLICH)

Transportrollen sind als Option erhältlich und müssen für eine stehende Aufbewahrung angebracht werden. NIEMALS den Allegro 2 ohne Rollen auf einem Ende aufstellen. Zum Anbringen der Rollen siehe Anleitung in den Allegro 2 Optionen.

## V. SICHERHEIT & WARTUNG

### SICHERHEIT

Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Allegro 2 alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Allegro 2 über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie den Allegro 2 nur auf einer ebenen Stellfläche.
- » Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Wird der Allegro 2 nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Rahmen verbunden bleiben.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Allegro 2 fernhalten.
- » Sollten Sie Schmerzen, Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, sofort das Training abbrechen.
- » Nicht auf die Fußstange stellen.
- » Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn eines Trainingsprogramms.
- » Stellen Sie den Allegro 2 nicht ohne Rollensatz aufrecht hin.

### WARTUNG

- » Je nach Häufigkeit der Verwendung sollten die Federn für ein oder zwei Jahre (3000 Stunden) betriebsicher sein. Alle Federn austauschen, die geknickt oder verbogen sind oder im Ruhezustand Abstände aufweisen.
- » Für das Auswechseln der Seile siehe die Anleitungen auf der Unterseite des Schlittens. Dazu wird der Reformer auf eine Seite gelegt (bitte legen Sie zu diesem Zweck eine Pilatesmatte neben den Reformer, um die Oberfläche zu schützen), oder auf einem Ende aufgestellt, wenn Sie Transportrollen besitzen.
- » Entfernen Sie Haare und Schmutz von den Rollenachsen. Schmutz kann Druck auf die Lager ausüben und zu deren Verschleiß führen. Wenn die Lager Geräusche verursachen, sofort ersetzen. Sonst ist keine Wartung an den Lagern erforderlich. Reparieren Sie Risse in der Polsterung mithilfe eines Reparatur-Kits, das in Autozubehörgeschäften erhältlich ist, oder lassen Sie die Reparatur vor Ort vornehmen.
- » Wenden Sie sich zwecks anderer oder neuer Polsterungsoptionen an Balanced Body. Ersatzpolsterung erhalten Sie bei Balanced Body.
- » Alle Schrauben und Bolzen überprüfen und nachziehen. Fehlende Schrauben, Arretierstifte oder andere Teile sofort ersetzen.
- » Überprüfen Sie die Bolzen der Fußstange monatlich, um deren festen Sitz zu gewährleisten.

### REINIGUNG

Wischen Sie die Schlittenpolsterung, Kopfstütze, Fußstange und Schulterstützen nach jeder Verwendung mit einem weichen Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung ab. Halten Sie Schiene und Rollen von Staub und Schmutz frei. Reinigen Sie den Rahmen mit einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung. Halten Sie die Seile und Federn von Staub frei. Die Baumwollschlaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

**HINWEIS: DIE KOMPONENTEN VON FUSSLEISTE, WAGEN, ROLLEN ODER SCHIENEN DES A2 DÜRFEN NICHT GEFETTET ODER GESCHMIERT WERDEN.** Bei Problemen oder Fragen kontaktieren Sie bitte den technischen Support von Balanced Body. Die Zugabe von Fett oder Schmiermittel kann zur Folge haben, dass die Komponenten nicht mehr sicher einrasten und unsicher werden.

Fragen? Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international) oder über [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# SICHERHEIT & WARTUNG

## SICHERHEIT

Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Allegro 2 Reformer alle Anleitungen und die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Allegro 2 Reformer über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie den Allegro 2 Reformer nur auf einer ebenen Stellfläche.
- » Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern. Wird der Allegro 2 Reformer nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Rahmen verbunden bleiben.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Allegro 2 Reformer fernhalten.
- » Sollten Sie Schmerzen, Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, sofort das Training abbrechen.
- » Nicht auf die Fußstange stellen.
- » Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn eines Trainingsprogramms.
- » Stellen Sie den Allegro 2 Reformer nicht ohne Rollensatz aufrecht hin.

## WARTUNG

- » Je nach Häufigkeit der Verwendung sollten die Federn für ein oder zwei Jahre (3000 Stunden) betriebsicher sein. Alle Federn austauschen, die geknickt oder verbogen sind oder im Ruhezustand Abstände aufweisen.
- » Für das Auswechseln der Seile siehe die Anleitungen auf der Unterseite des Schlittens. Dazu wird der Reformer auf eine Seite gelegt (bitte legen Sie zu diesem Zweck eine Pilatesmatte neben den Reformer, um die Oberfläche zu schützen), oder auf einem Ende aufgestellt, wenn Sie Transportrollen besitzen.
- » Entfernen Sie Haare und Schmutz von den Rollenachsen. Schmutz kann Druck auf die Lager ausüben und zu deren Verschleiß führen. Wenn die Lager Geräusche verursachen, sofort ersetzen. Sonst ist keine Wartung an den Lagern erforderlich. Reparieren Sie Risse in der Polsterung mithilfe eines Reparatur-Kits, das in Autozubehörgeschäften erhältlich ist, oder lassen Sie die Reparatur vor Ort vornehmen.
- » Wenden Sie sich zwecks anderer oder neuer Polsterungsoptionen an Balanced Body. Ersatzpolsterung erhalten Sie bei Balanced Body.
- » Alle Schrauben und Bolzen überprüfen und nachziehen. Fehlende Schrauben, Arretierstifte oder andere Teile sofort ersetzen.
- » Überprüfen Sie die Bolzen der Fußstange monatlich, um deren festen Sitz zu gewährleisten.

## REINIGUNG

Wischen Sie die Schlittenpolsterung, Kopfstütze, Fußstange und Schulterstützen nach jeder Verwendung mit einem weichen Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung ab. Halten Sie Schiene und Rollen von Staub und Schmutz frei. Reinigen Sie den Rahmen mit einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung. Halten Sie die Seile und Federn von Staub frei. Die Baumwollschlaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

**HINWEIS: DIE KOMPONENTEN VON FUSSLEISTE, WAGEN, ROLLEN ODER SCHIENEN DÜRFEN NICHT GEFETTET ODER GESCHMIERT WERDEN.** Bei Problemen oder Fragen kontaktieren Sie bitte den technischen Support von Balanced Body. Die Zugabe von Fett oder Schmiermittel kann zur Folge haben, dass die Komponenten nicht mehr sicher einrasten und unsicher werden.

Fragen? Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international) oder über [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# Allegro® Reformer ÜBUNGEN

## DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGS-AUFBAU

- » **Stufe:** Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen.
- » **Wiederholungen:** Gibt an, wie oft ein bestimmter Bewegungsablauf durchgeführt wird.
- » **Federn:** Gibt an, wie viele Federn für eine Übung angebracht sein sollen.
- » **Fußbügel:** Gibt die ordnungsgemäße Stellung des Fußbügels bei einer Übung an.\*
- » **Kopfstütze:** Gibt die ordnungsgemäße Stellung des Kopfstütze bei einer Übung an.\*
- » **Schlaufen:** Gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.\*
- » **Schwerpunkt der Übung:** Gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.
- » **Vorsicht bei:** Weist auf die körperliche Verfassung des Anwenders hin, die ihn/sie einschränkt oder gar ganz von der Übung ausschließt. Die Übungen müssen dann evtl. auf diese Personen angepasst werden.
- » **Vorgaben:** Spezielle Übungen, die vor Durchführung einer neuen Übung gemeistert werden müssen.
- » **Ausgangsposition:** Gibt an, wo und wie eine Übung am Reformer begonnen wird.

\* falls anwendbar

„HUNDRED“, ALLE STUFEN

10 Sätze Federn: 1 – 3

Fußbügel: kein / Schlaufen: normal / Kopfstütze: oben

- » Schwerpunkt der Übung
- » Stoßweise Atmung – Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- » Stabiles Becken – angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

### Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

### Vorgaben:

„Hundreds“ auf der Matte

### Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90°-Winkel, die Hände umfassen die Schlaufen. Die Arme zur Decke strecken.

### Stufe 1

Die Knie bilden einen 90° Winkel. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

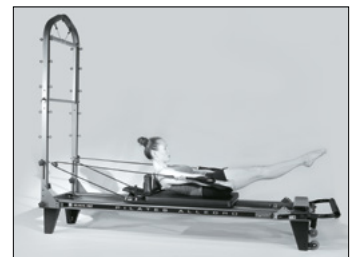
### Stufe 2

Die Beine zeigen geradewegs zur Decke. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.



### Stufe 3

Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Beine werden zur Decke gestreckt und danach wieder mit flachem Rücken auf der Matte abgelegt. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.



## FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

### 6 Wiederholungen

**Einstellung:** 2 Federn

**Fußbügel:** beliebig / Schlaufen: normal

Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- » Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren
- » Bein- und Hüftausrichtung
- » Bewegungsspielraum der Hüfte

### Vorsicht bei:

Verletzungen des Hüftbeugemuskels, eingeschränkter Beweglichkeit der Kniesehnen, Rückenverletzungen, schwacher Bauchmuskulatur

### Vorgaben:

Adäquate Beweglichkeit der Kniesehne, Fähigkeit den Rücken zu stabilisieren, „Hundreds“

### Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen

### Beinsenker

Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.

**Varianten:** Beine parallel, aus- oder eingedreht im Magic circle oder mit Ball zwischen den Beinen.

### Beinschere

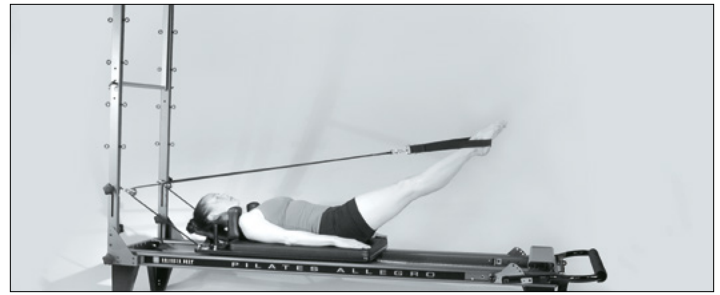
Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine zur Seite hin spreizen und wieder zusammenführen.

**Varianten:** Die Beine bleiben oberhalb der Hüften, bei der Schlittenbewegung bewegen sich die Beine in Richtung Fußbügel (V).

### Beinkreisen

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine kreis- oder D-förmig abwärts bewegen, danach in entgegengesetzter Richtung durchführen.

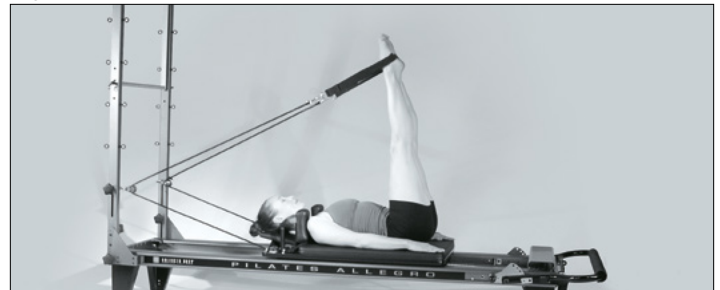
**Varianten:** Beine parallel, aus- oder eingedreht, oder mit den Knien in den Riemen



Starting Positions - Leg Lovers 1



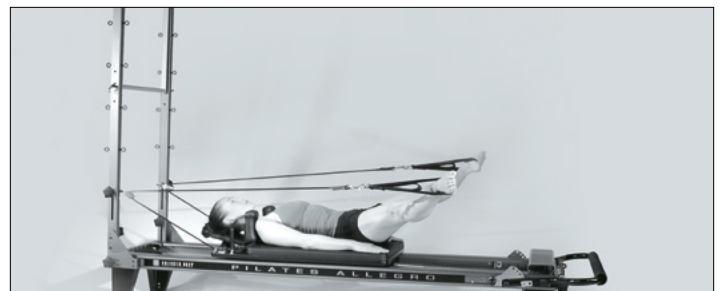
Leg Lovers 2



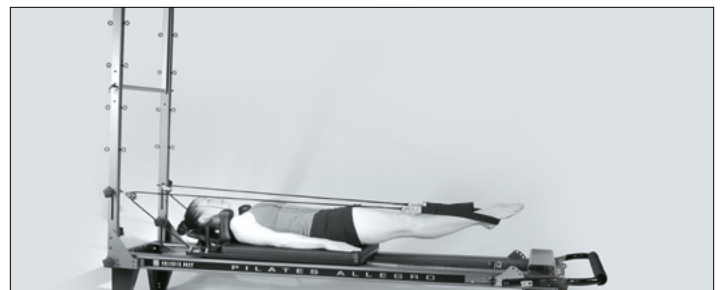
Scissors 1 / Circles 1



Scissors 2



Circles 2



Circles 3

## ARMÜBUNGEN, STUFE 1 - 2

### 4 – 10 Wiederholungen

**Federn:** 1-2

**Box:** längs, quer oder keine

**Schlaufen:** sehr kurz, kurz oder normal

Schwerpunkt der Übung

- » Atmung: beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Stärkung des Bizeps, Trizeps, Pectoralis und Deltamuskels
- » Stabilisierung der Schulterblätter
- » Stabilisierung der Rumpfes
- » Sitzhaltung

### Vorsicht bei:

Handgelenks-, Arm- oder Schulterproblemen, Rückenproblemen mit eingeschränkter Sitzfähigkeit

### Vorgaben:

**keine**

Sitzvarianten für alle Übungen

Auf dem Schlitten sitzend, Beine überkreuzt, Beine gerade oder kniend mit dem Gesäß auf den Füßen

### Übungen mit Blick zu den Seilen

#### Bizeps

Die ganz kurzen Schlaufen festhalten, Ellenbogen beugen um die Seile zu den Schultern zu ziehen.

#### Trizeps / hinterer Deltamuskel

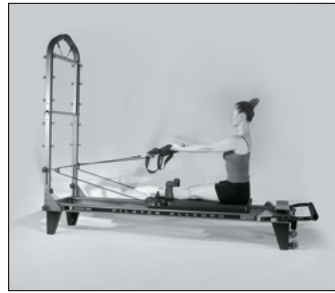
Schlaufen in den Händen halten. Die Arme sind gerade. Die Seile bis auf Höhe der Hüften ziehen und die Arme im Takt zurückschwingen lassen.

#### Ein Tablett reichen

Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Der Ellenbogen ist gebeugt. Nun nach vorne greifen, Arme strecken, Arme seitlich mit den Handflächen nach oben zeigend öffnen und zurückführen.

#### Einen Baum umarmen

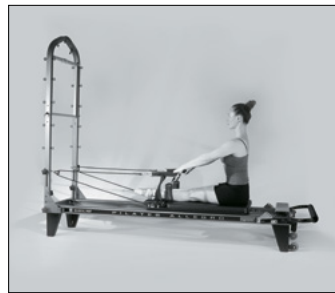
Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Die Arme zur Seite bewegen. Der Ellenbogen ist entspannt. Die Arme so führen, dass sich die Finger-spitzen berühr



Bizeps



Ein Tablett reichen



Trizeps



Einen Baum umarmen

## FUSSÜBUNGEN, ALLE STUFEN

### 10 Wiederholungen

**Federn:** 2 – 4 Federn

**Fußbügel:** mittig oder hoch / Kopfstütze: oben

### Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen in neutraler Wirbelsäulenposition
- » Beckenstabilität
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Ausrichtung der Hüfte, Beine und Fußgelenke
- » Kreislauf
- » **Isolierung:** lösen unnötiger Spannungen in Oberkörper und Hüften

### Vorsicht bei:

empfindlichen Fußgelenken, Knien, Hüftbeugeproblemen, Stauchungen der Wirbelsäule

### Ausgangspositionen

Legen Sie sich in Rückenlage auf dem Schlitten, Füße auf dem Fußbügel, Beine hüftbreit auseinander.

### Fersen

Die Fersen sind auf dem Fußbügel. Drücken Sie sich ab und danach wieder zurück in Ausgangsposition.

### Zehen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, Fersen leicht angehoben. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

### Klammerfuß

Die Fußballen um den Fußbügel legen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

### Pilates V

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, nach außen gedreht, leicht entlastet, Fersen zusammen. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

### Beugen / Relevé

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel, parallel, die Beine sind durchgedrückt. Fußsohle nach vorne drücken, Fußsohle nach hinten ziehen, Knie beugen, dann zurück in die Ausgangsposition drücken.

### 2. Position

Die Fersen liegen jeweils außen am Fußbügel, leicht nach außen gedreht. Abdrücken und wieder zurück in Ausgangsposition.

### Auf-der-Stelle-Laufen

Die Fußballen sind auf dem Fußbügel. Eine Ferse nach hinten ziehen, das andere Knie beugen. Beine abwechselnd 20 – 50 mal wiederholen.



Fersen



Zehen



Klammergriff



Pilates V





# Einbau des Towers in den Allegro® 2

## TEILELISTE

Beschreibung	Teilenummer	Stk.
Tower-Rahmen	18362	1
Tower-Halterungen (1 Paar)	12844	2
Untere Federhalterungen (1 Paar)	12843	2
Push-Through-Stange	11855	1
T-Stifte	14021	2
SoftTouch Einzelschlaufen	10045	1 Paar
Roll-Down-Stange	12228	1
Viereckiger Dämpfer	18553	3
<b>Federn:</b>		
Lange, gelbe Trapeze-Feder	14279	2
Lange, violette Trapeze-Feder	14306	2
Kurze, gelbe Trapeze-Feder	14272	2
Kurze, blaue Trapeze-Feder	14275	2

## WERKZEUGE

Schraubenschlüssel	11851	1
--------------------	-------	---

### 1. KOPFENDE VOM RAHMEN ENTFERNEN

**Hinweis:** Für diesen Vorgang sind zwei Personen erforderlich.

» Heben Sie das Kopfende (das Ende mit den Ständern) des Reformer an und schieben Sie einen Sitzkasten oder anderen festen Gegenstand unter die Rahmenschienen, so dass das Kopfende nicht den Boden berührt. Dadurch wird der Rest des Reformer abgestützt, wenn das Rahmenende entfernt wird.

» Entfernen Sie die zwei Muttern am Kopfende der Rahmenschienen mit dem beiliegenden Schraubenschlüssel (siehe Abb. A).

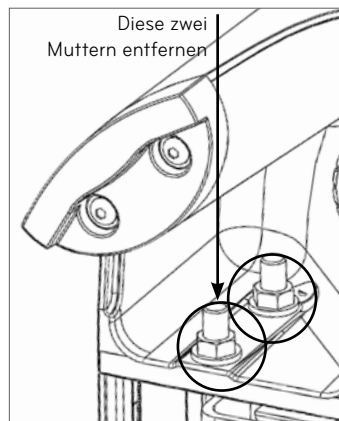


Abb. A (von der Unterseite des Reformer gesehen)

» Auf der anderen Seite wiederholen.

» Nehmen Sie einen Ständer und ein Beinendstück in die Hände und ziehen Sie das Kopfende aus dem Rahmen (siehe Abb. B). TIPP: Dies wird etwas Kraft erfordern, aber durch seitliches Hin- und Herbewegen des Kopfendes sollte es sich lockern.

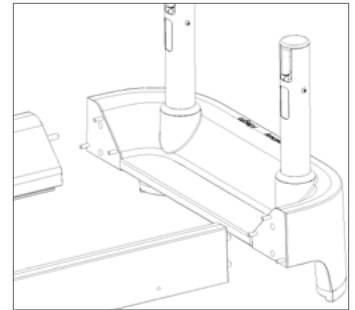


Abb. B

» Entfernen und entsorgen Sie die beiden schwarzen Dämpfer neben den Bolzenlöchern am Endstück. Wenn Ihr Reformer keine Dämpfer aufweist, mit dem nächsten Schritt fortfahren.

### 2. TOWER-HALTERUNGEN EINBAUEN

Nehmen Sie die Tower-Halterungen (sie befinden sich zum Versand am Tower) und richten Sie diese mit den Bolzen am Ende der Rahmenschienen aus. Die Halterung wird zwischen dem Ende der Rahmenschienen und dem soeben entfernten Kopfende des Rahmens platziert (siehe Abb. C).

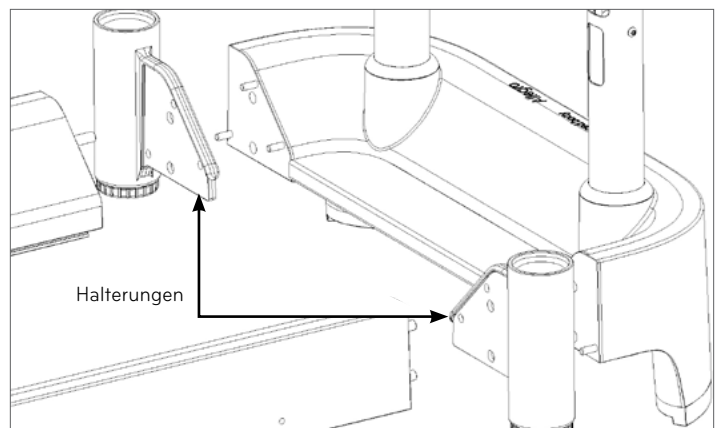


Abb. C

Die in Schritt 1 entfernten Muttern wieder locker anschrauben. Die Halterungen sollten wie in Abb. D dargestellt aussehen.

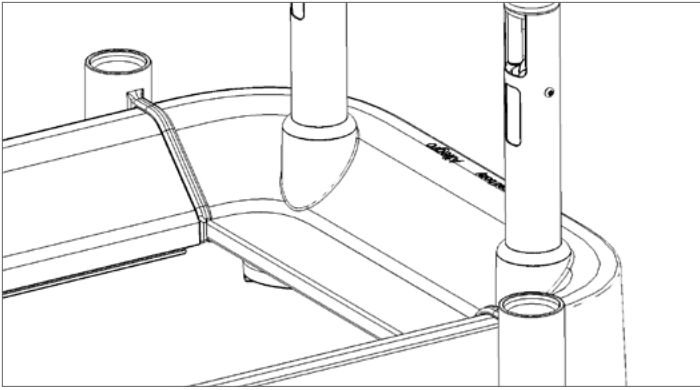


Abb. D

### 3. TOWER-RAHMEN EINSETZEN

Setzen Sie den Tower-Rahmen in die Halterungen auf beiden Seiten des Reformer-Rahmens ein. Die oben am Rahmen befindlichen Ösenbolzen (zur Aufnahme der Federn) sollten dem Reformer abgewandt sein (siehe Abb. E). Ziehen Sie die Knöpfe unter den Tower-Halterungen fest an, um den Tower zu sichern und auszurichten. Ziehen Sie die vier Muttern, die das Kopfende am Rahmen befestigen, fest an.

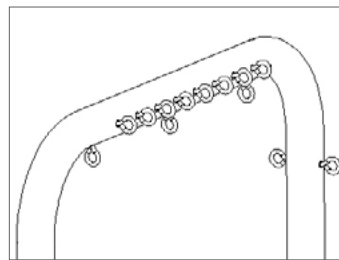


Abb. E: Ösenbolzen zur Federaufnahme sind dem Reformer abgewandt

### 4. SCHLITTENDÄMPFER ANBRINGEN

Wenn Sie in Schritt 1 viereckige Dämpfer entfernt haben, bringen Sie nun die neuen Schlittendämpfer wie in Abb. F dargestellt an. Nach dem Anbringen fest andrücken, damit sie richtig anhaften. Wenn Ihr Reformer keine viereckigen, schwarzen Dämpfer am Endstück hatte, diesen Schritt überspringen.

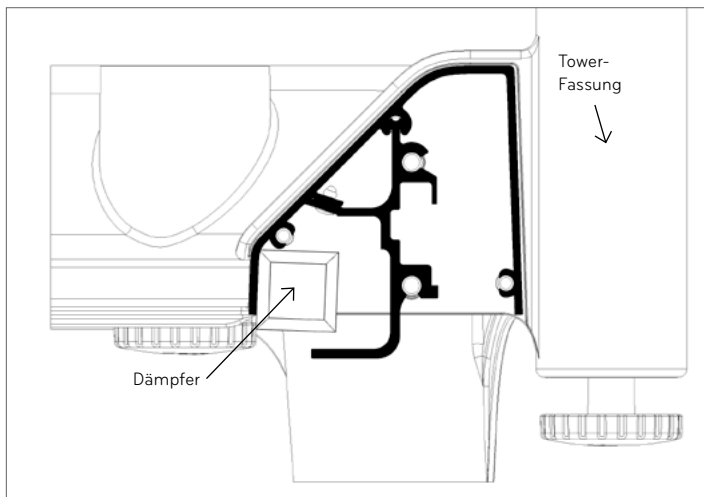


Abb. F

### 5. UNTERE FEDERHALTERUNG ANBRINGEN

Entfernen Sie, falls notwendig, alle vorhandenen Ständer. Setzen Sie die untere Federhalterung in die Ständerfassung (siehe Abb. G). Stellen Sie sicher, dass die Knöpfe unter dem Reformer mit den Federhalterungen eingerastet sind und ziehen Sie die Knöpfe fingerfest an.

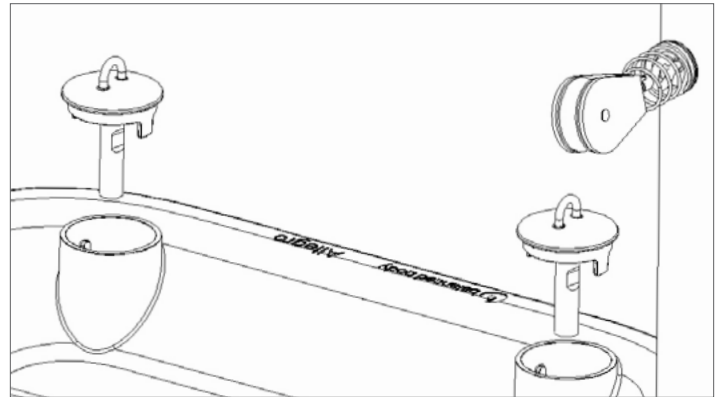


Abb. G

### 6. PUSH-THROUGH-STANGE (PTS) BEFESTIGEN

Befestigen Sie die PTS mit Hilfe der beiliegenden T-Stifte (siehe Abb. H). Drücken Sie den Knopf auf dem T-Stift an der Aussenseite des Reformer-Rahmens hinein, schieben Sie den Stift durch den Tower-Rahmen und in die Verbindungsbohrung an der PTS.

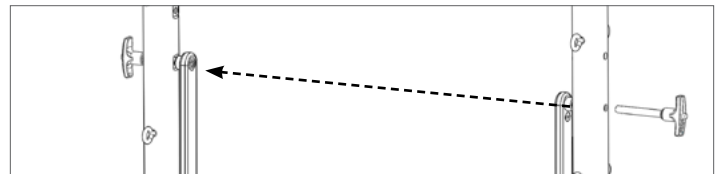


Abb. H

### 7. VERWENDUNG DES VORINSTALLIERTEN SICHERHEITSGURTES DER PUSH-THROUGH-STANGE (PTS)

- » Nur unter Aufsicht eines qualifizierten Trainers verwenden. Der PTS-Sicherheitsgurt dient nur für unten durchgeführte Übungen.
- » Die Abbildung rechts zeigt den zur Sicherung der Push-Through-Stange korrekt angebrachten Sicherheitsgurt. Der Gurt weist zahlreiche Schlaufen oder "Kontaktpunkte" auf, damit Sie den "Haltepunkt" der PTS einstellen können, wenn sie während der Übung ausgelassen wird.



**Hinweis:** Verwenden Sie den oben am Tower-Rahmen befindlichen Klettverschluss teil des Sicherheitsgurtes zur Sicherung der PTS, wenn diese nicht verwendet wird.

## 8. OPTIONALE VIERTE SEITE DER PTS

Eine vierte Seite für die PTS kann separat bestellt werden. Nehmen Sie zum Befestigen die PTS durch Entfernen der T-Stifte vom Rahmen ab. Setzen Sie die beiliegenden Schrauben in die Bohrungen ein (siehe Abb. I). Diesen Schritt auf der anderen Seite wiederholen und danach die PTS mit Hilfe der T-Stifte wieder am Rahmen befestigen.

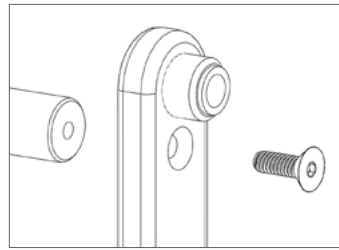


Abb. I

## 9. OPTIONALE MATTEN-CONVERSION

Um die Matte im Rahmen einzulegen, lösen Sie die Federn und schieben Sie den Schlitten bis zum Kopfende des Reformer. Legen Sie die Matte (mit der gepolsterten Seite nach oben) in den Rahmen und schieben Sie die hölzerne Zunge unter die Standplattform am Fußende des Rahmens.

## 10. SICHERHEIT UND WARTUNG

### Sicherheit

- » Um schwere Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Allegro 2 Tower Systems die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen.
- » Lesen Sie bitte vor Verwendung des Allegro 2 Tower Systems alle Anleitungen in dieser Gebrauchsanweisung.
- » Verwenden Sie das Allegro 2 Tower System nur gemäß diesen Anleitungen und dem Video.
- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, alle Benutzer des Allegro 2 Tower Systems über alle Vorsichtsmaßnahmen ausreichend zu informieren.
- » Bitte verwenden Sie das Allegro 2 Tower System nur auf einer ebenen Oberfläche.
- » Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fernhalten. Wird das Allegro 2 Tower System nicht verwendet, sollten mindestens zwei Federn mit dem Schlittenrahmen verbunden bleiben und die PTS abgesichert oder entfernt werden.
- » Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom Allegro 2 Tower System fernhalten.

- » Sollten Sie Schmerzen, Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, sofort das Training abbrechen.
- » Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn des Trainingsprogramms.

### Wartung

- » Je nach Häufigkeit der Verwendung sollten die Federn für ein oder zwei Jahre (3000 Stunden) betriebs sicher sein. Alle Federn austauschen, die geknickt oder verbogen sind oder im Ruhezustand Abstände aufweisen.
- » Haare und Schmutz von den Achsen der Rollen entfernen. Schmutz kann Druck auf die Lager ausüben und zu deren Verschleiß führen. Wenn die Lager Geräusche verursachen, sofort ersetzen. Darüber hinaus erfordern die Lager keine Wartung.
- » Bei Rissen in der Polsterung ein Reparaturkit für Polsterung von einem Autozubehörladen verwenden oder in einem Geschäft für Polstermöbel reparieren lassen.
- » Wenden Sie sich zwecks anderer oder neuer Polsterungsoptionen an Balanced Body.
- » Ersatzpolsterung erhalten Sie bei Balanced Body.
- » Fehlende Schrauben, Arretierstifte oder andere Teile sofort ersetzen.
- » Die Tower-Knöpfe monatlich festziehen, um deren festen Sitz zu gewährleisten.

### Reinigung

- » Wischen Sie Schlittenpolsterung, Kopfstütze, Fußstange und Schulterstützen nach jeder Verwendung mit einem weichen Tuch und einer milden, nichtscheuernden Seifenlösung ab.
- » Tower, PTS und Schiene von Staub und Schmutz freihalten.
- » Den Rahmen mit einem milden, nichtscheuernden Reinigungsmittel reinigen.
- » Die Seile und Federn von Staub freihalten.
- » Die Baumwollschlaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

Fragen? Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body unter der Nummer 1-800-PILATES (in den USA) oder +1-916-388-2838 (international) oder über [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

# Anleitung für den Allegro<sup>®</sup> 2 Reformer

## Optionen und Zubehör

### UMFASST DIE ANLEITUNG FÜR DEN ALLEGRO 2:

- » Fußplatte (Springbrett) Seite 132
- » Fußriemen Seite 132
- » Fußverlängerung Seite 133
- » Rollen Seite 134
- » Wandhalterungsriemen Seite 135
- » Anbringen der Matte am Turm Seite 135
- » 4. Seite für die Turmstange Seite 135

### I. INSTALLIEREN DER FUSSPLATTE (SPRINGBRETT)

Bevor Sie die Fußplatte installieren muss die Fußstange in ihre unterste Position gebracht werden, damit die Fußplatte die Fußstange nicht berührt, wenn sie installiert ist. Beim Allegro 2 ist keine Stütze für die Fußstange nötig. Zum Verwenden der Fußplatte müssen die senkrechten Stangen bis in die vorgesehenen Halterungslöcher geschoben werden bis die Fußplatte auf der Basisplattform aufliegt. Abb. B.



Abb. B

### II. INSTALLIEREN DES ALLEGRO 2-FUSSRIEMENS

Führen Sie die Laschen des Fußriemens zwischen dem Rahmen und der Basisplattform durch die Fußlaschen und dann rund um die Haken auf der Unterseite der Basisplattform wie in Abb. C dargestellt.

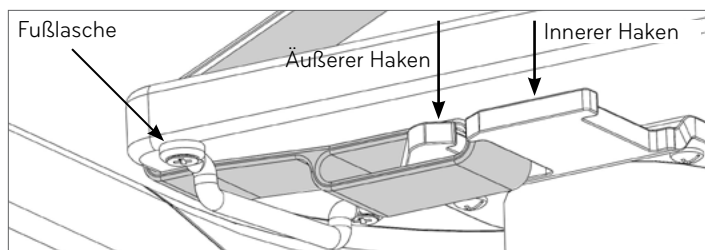


Abb. C: Ansicht von unterhalb der Basisplatte.

Für einen langen Fußriemen verwenden Sie bitte die äußeren Haken. Für einen kurzen Fußriemen verwenden Sie bitte die inneren Haken. Für einen mittellangen Fußriemen können Sie eine Lasche am äußeren Haken und die andere Lasche am inneren Haken befestigen. Abb. C.

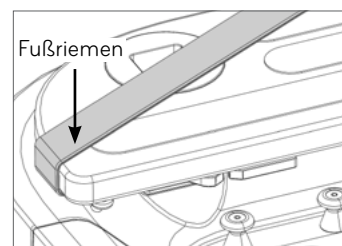


Abb. D Fußriemen auf der Basisplattform, von oben gesehen.

### III. INSTALLIEREN DER FUSSVERLÄNGERUNG UND STÜTZSTANGEN

#### LISTE DER TEILE

Beschreibung	Teilnummer	Anzahl
5/8 Zoll Schrauben	14061	8
Fußverlängerungen	11802	4
3/8 Zoll U-Scheiben	14081	4
3/8 Zoll Schraubensicherung	14080	4
5 Zoll Bolzen	14079	4
Fußsockel für die Fußverlängerung	11814	4
Trägerstangen	11820	2
7/8 Zoll Schrauben	14018	4
5/16 Zoll Inbusschlüssel	14514	1
3/16 Zoll Inbusschlüssel	13777	1
5/32 Zoll Inbusschlüssel	13778	1

**Hinweis:** Die Fußverlängerungen erhöhen den Allegro 2 um zusätzliche 15 cm. Fuß-Sets werden mit einer U-förmigen Halterung für Laschen geliefert, die unter der Kopfstütze installiert werden kann. Abb. F.

#### A. FÜSSE INSTALLIEREN

##### WICHTIG: ZUERST DIE FUSSTANGE INSTALLIEREN!

1. Bewegen Sie die Fußstange in ihre vertikale Position (für Stabilität). Führen Sie die Verriegelungsstifte der Fußstange ein.
2. Legen Sie eine Pilatesmatte neben dem Reformer auf den Boden, wenn Sie einen harten Boden haben, um dessen Lackierung zu schützen.
3. Ergreifen Sie den Rahmen des Reformers, nicht die Fußleiste und rollen Sie ihn auf die Seite.
4. Verwenden Sie den 5/32" Zoll Inbusschlüssel, um die Schrauben und U-Scheiben, die den Fuß befestigen, zu entfernen. Legen Sie Schrauben und U-Scheiben beiseite, um den neuen Fuß zu installieren. Drücken Sie die Distanzstücke aus den alten Füßen heraus und in die neuen Füße hinein. Dies kann einiges an Druck benötigen und es kann sein, dass Sie die Rückseite eines Schraubenziehers o. ä. verwenden müssen, um die Distanzstücke hineinzudrücken.
5. Bringen Sie dort, wo der Fuß war, zwei Richtschrauben an. (Abb. E)
6. Verbinden Sie den Fuß mit den 5 Zoll langen Bolzen, den Schraubensicherungen und den U-Scheiben wie in Abb. E dargestellt.
7. Richten Sie die äußeren Kanten des Fußes sorgfältig mit den äußeren Kanten des Rahmens aus.
8. Ziehen Sie den Bolzen mit dem mitgelieferten Schlüssel fest. Die Bolzen sollten sehr fest angezogen sein.
9. Befestigen Sie die neuen Füße.
10. Wiederholen Sie den Vorgang für die anderen drei Füße.

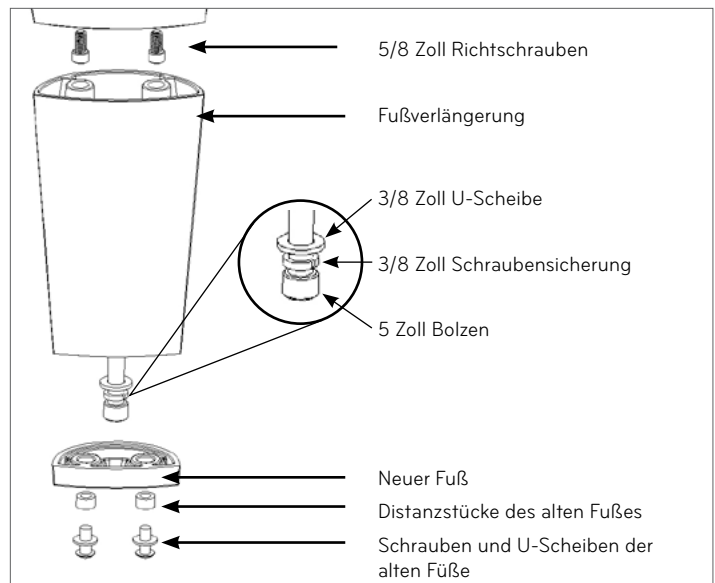


Abb. E

#### B. INSTALLIEREN SIE DIE HALTERUNG FÜR DIE LASCHEN

1. Richten Sie sie wie in Abb. F gezeigt aus.
2. Diese sind mit den mitgelieferten Schrauben und Inbusschlüssel zu befestigen.

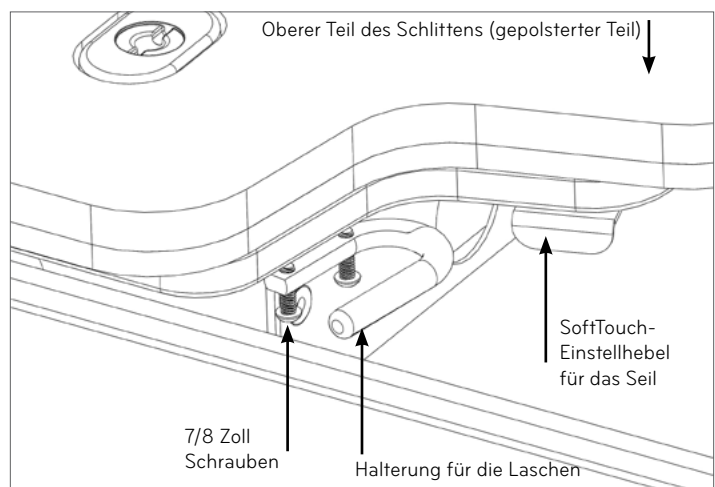


Abb. F

## IV. INSTALLIEREN DER ROLLEN

Das Rollenset enthält die Montagewinkel für den rechten und linken Fuß und einen Inbusschlüssel zum Montieren.

Die Rollensets für den Allegro 2 sind jeweils als Standardrollen und als Verlängerungsrollen erhältlich. Die Standardrollen können jedoch nicht für die Fußverlängerungen verwendet werden oder umgekehrt. Die Montage der verschiedenen Sets ist jedoch gleich. Die Rollen werden für gewöhnlich am Fußende des Rahmens angebracht, können jedoch wenn nötig auch am Kopfende installiert werden. Wenn die Rollen am Kopfteil des Reformers installiert sind, kann er nicht stehend gelagert werden.

### A. INSTALLATION DER ROLLEN

1. Bewegen Sie die Fußstange in ihre vertikale Position (für Stabilität). Führen Sie die Verriegelungsstifte der Fußstange ein.
2. Legen Sie eine Pilatesmatte neben dem Reformer auf den Boden, wenn Sie einen harten Boden haben, um dessen Lackierung zu schützen.
3. Ergreifen Sie den Rahmen des Reformers und rollen Sie ihn auf die Seite (auf die Matte).
4. Entfernen Sie den vorhandenen Gummifuß mit dem Inbusschlüssel.
5. Installieren Sie den Montagewinkel und den Fuß wie unten in Abb. G dargestellt.

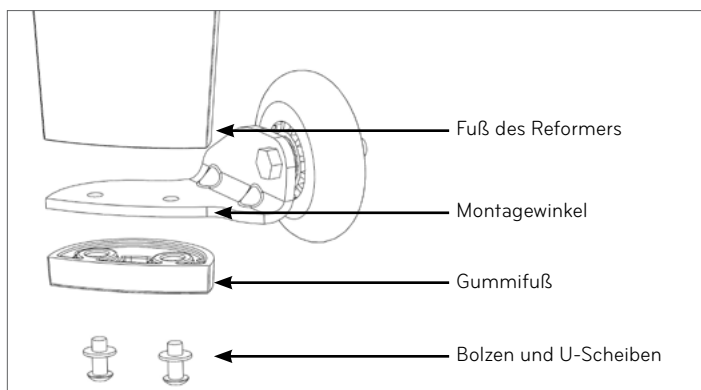


Abb. G

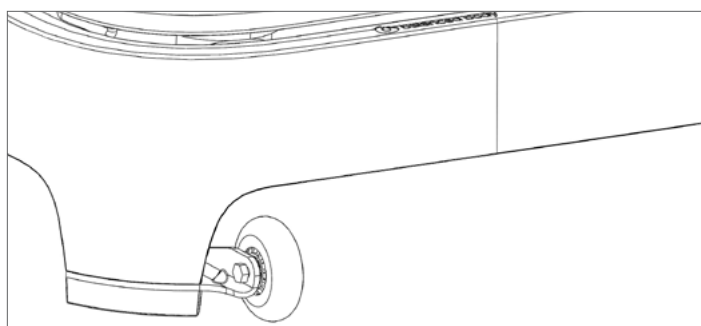


Abb. H (mit den Standardrollen)

6. In Abb. H sehen Sie den fertigen Aufbau.

7. Wiederholen Sie den Vorgang für den zweiten Fuß.

### B. AUFSTELLEN DES ALLEGRO 2 MIT DEN ROLLEN

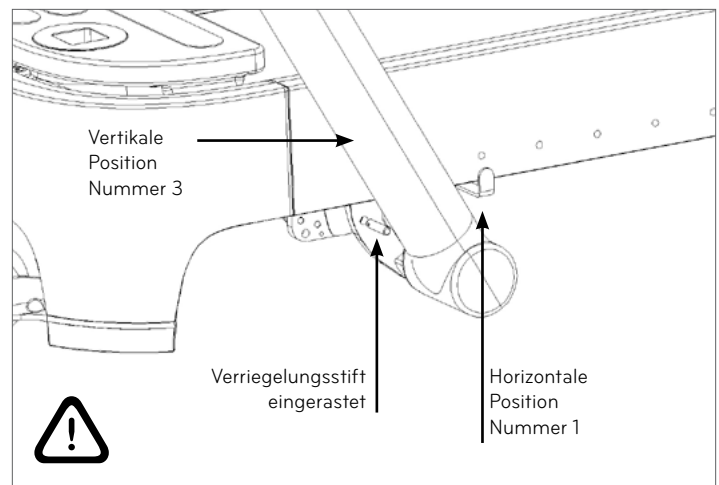


Abb. I

Sie können den Allegro 2 mit Rollen lagern, indem Sie ihn auf seine Füße stellen (Abb. J).

### WICHTIGER

#### SICHERHEITSHINWEIS:

Stellen Sie sicher, dass die Fußstange des Allegro 2 in der richtigen Position ist (vertikale Position Nummer 3 und horizontale Position Nummer 1) und dass beide Verriegelungsstifte eingerastet sind, bevor Sie ihn aufstellen, so wie es in Abb. I dargestellt ist. Sie können den Allegro 2 nicht ohne Rollen oder mit installiertem Turm aufstellen.

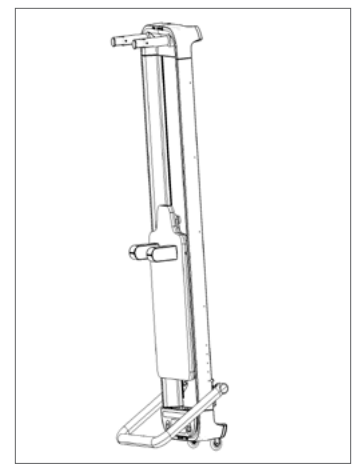


Abb. J

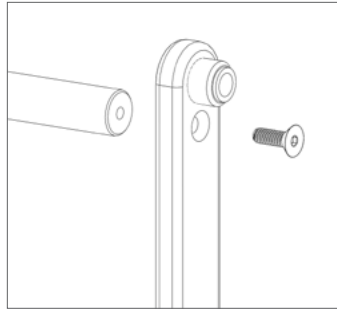
## V. WANDHALTERUNGSRIEMEN

Für zusätzliche Sicherheit bietet Balanced Body einen Riemen für vertikale Lagerung (Teil# 10017), der den Allegro 2 (ohne Turm) in seiner stehenden Position mit Rollen an einer Wand befestigt.

### VI. 4. SEITE FÜR DIE TURMSTANGE (TST)

Separat kann eine 4. Seite für die Turmstange (Teil# 12845) bestellt werden. Um diese zu installieren, nehmen Sie die TST vom Rahmen ab, indem Sie die T-Stifte herausziehen. Schrauben Sie die mitgelieferten Schrauben in die Löcher wie in Abb. K dargestellt.

Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite und befestigen Sie die TST dann erneut am Rahmen indem Sie die T-Stifte verwenden.



## VII. ANBRINGEN DER MATTE

Um die Matte (Teil# 12313) anzubringen hängen Sie zuerst die Federn aus und rollen Sie den Schlitten ganz bis an das Kopfende des Reformers. Bringend Sie die Matte (mit der gepolsterten Seite nach oben) am Rahmen an und führen Sie die hölzerne Zunge der Matte unter der Basisplattform am Fußende des Rahmens ein.

Abb. K

## FRAGEN?

Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst von Balanced Body unter 1-800-PILATES oder +1-916-388-2838

# Allegro Tower ÜBUNGEN

## DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSaufbau

- » **Stufe:** Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen:
- » **Wiederholungen:** gibt an, wie oft ein bestimmter Bewegungsablauf durchgeführt wird.
- » **Federn:** Anzahl und Befestigungsposition der Federn am Trapeze Table
- » **Schlaufen:** gibt an, welche Schlaufen für eine Übung verwendet werden sollen.\*
- » **Schwerpunkt der Übung:** gibt an, worauf bei einer Übung besonderes Augenmerk gelegt wird.
- » **Ausgangsposition:** gibt an, wo und wie eine Übung am
- » **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 gelbe oder 2 kurze gelbe Federn sind aus einer hohen Position angebracht.  
Rollback-Stange oder -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 nachrechts gedreht wird.
- » In dieser Haltung zurücklehnen, danach Seiten wechseln.



Roll Backs



Wasserski fahren

## FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

### 6 – 10 Wiederholungen

**Federn:** Lange Federn an der mittleren, oberen oder Über-Kopf- Befestigungsposition

Schlaufen 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 mit Kopf in Richtung auf das Half Trapeze liegen, Füße in den Schlaufen.

### Beinsenker

- » 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.

- » 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

- » Beinkreisen in beide Richtungen mit beiden Füßen in den Schlaufen, dabei Becken stabil halten.  
Varianten: parallel, ausgedreht, eingedreht

### Beinschere

- » Mit beiden Füßen in den Schlaufen die Beine zum Tisch absenken, dann Beine öffnen und schließen, dabei Becken stabil halten.  
Varianten: parallel, ausgedreht, eingedreht

### Gehen

- » Mit beiden Füßen in den Schlaufen abwechselnd ein Bein und dann das andere zum Tisch absenken, dabei Becken stabil halten.  
Varianten: parallel, ausgedreht, eingedreht



Beinsenker



Beinkreisen



Gehen (mittlere Federposition)



## FÜSSE IN DEN GURTEN, SEITENLAGE – ADDUKTOR-ZUGÜBUNG, STUFE 1-3

### 6 – 10 Wiederholungen

**Federn:** Lange Federn sind aus einer mittleren Position angebracht.

Fußgewölbe in den Schlaufen 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 im Allegro Tower auf die Seite, den Rücken parallel zur hinteren Kante der Matte und die Beine leicht nach vorne positioniert.  
Stützen Sie den Körper durch Festhalten an der senkrechten Stange oder durch Ablegen des Kopfes auf den Arm ab.
- » Legen Sie die Schlaufe um das Fußgewölbe.

### Standardübung

- » Ziehen Sie das obere Bein zum unteren Bein herunter.
- » Behalten Sie die korrekte Position in 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 violette Federn sind von der Unterseite her an der Push-Through-Stange angebracht.

#### 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

In Rückenlage auf dem Allegro Tower mit den Füßen auf der Push-Through-Stange liegen; Federn von niederer Position aus an der Push-Through-Stange angebracht.

#### Pliés

- » Varianten der Fußposition: Fersen, Zehen
- » Varianten der Beinhaltung: Parallel, ausgedreht; V-förmige Fußhaltung, breitbeinige 2. Position, Einbeinig

#### Plié / Relevé

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

## KATZE, STUFE 3

### 4 Wiederholungen

**Federn:** 2, von oben mit der Durchdrückstange verbundene, kurze Federn

#### Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** ausatmen/vorbeugen, einatmen/wegdrücken,
- » ausatmen/zurückziehen, einatmen/aufrichten
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule
- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung bei völliger Beweglichkeit der Wirbelsäule

#### Vorsicht bei:

- » Rückenverletzungen, Schulterverletzungen, Knieverletzungen
- » und Osteoporose

#### Vorgaben:

Dehnübungen „Katze“ und „Kamel“ auf der Matte

#### Ausgangsposition

Knien Sie sich auf den Tisch. Die Hände umfassen die nah zum Körper gezogene Durchdrückstange.

#### Standardübung

- » Drücken Sie die Stange herunter und beugen Sie mit dem Kopf beginnend die Wirbelsäule nach vorne.
- » Drücken Sie die Stange von sich weg, sobald die Wirbelsäule unter Spannung kommt.
- » Bringen Sie sich durch Einziehen der Bauchmuskeln und Aufrollen der Wirbelsäule unter Spannung, bevor Sie sich Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition begeben (lassen Sie dabei die Hüften so weit wie möglich nach vorne über die Knie gedrückt).





# Montering av Allegro<sup>®</sup> 2 Reformer från Balanced Body<sup>®</sup>

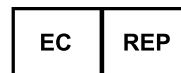
DETTA ÄR EN MEDICINSK ANORDNING



#### Redogörelse för avsedd användning

Denna Allegro<sup>®</sup> 2 Reformer är av tillverkaren avsedd för att användas av personer i syften för fysioterapi, rehabilitering, förebyggandet, behandlingen och lindringen av skador, stödjande funktionell terapi för ett funktionshinder eller för allmänt stärkande och förbättring av rörligheten i människokroppen. Skulle skada uppstå under användning, rapportera till tillverkaren och behörig myndighet i den medlemsstat där användaren och / eller patienten är etablerad.

För tryckta instruktioner, ring Balanced Body



EMERGO EUROPE  
Westervoortsedijk 60,  
6827 AT Arnhem  
The Netherlands



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

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

10828C | 2024-05

# Säkerheten först: En guide till korrekt underhåll och säker användning av din Pilates-utrustning.

I över 35 år har Balanced Body infört säkerhetsrelaterade innovationer i Pilates-utrustning. Många av våra förbättringar är nu branschstandard, vilka resulterat i Pilates-utrustning som är säkrare idag än någonsin tidigare.

Utöver utrustningens kvalitet är säkerheten beroende av korrekt underhåll och säker användning. Denna guide skapades för att hjälpa dig att använda och underhålla din utrustning för optimal säkerhet. Läs dessa instruktioner noggrant och behåll dem för framtida referens. Ring oss om du har några frågor.

**Underlåtenhet att följa dessa instruktioner kan leda till allvarliga personskador.**

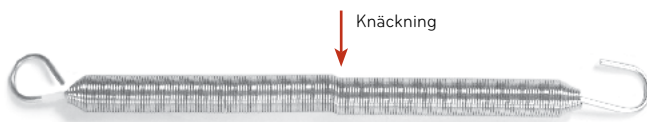
## ALL UTRUSTNING

### Fjädrar

Fjäderinspektioner är avgörande för att hålla din utrustning i ett säkert driftskick. Alla Balanced Body-fjädrar bör bytas ut minst vartannat år. Vissa miljö- och användningsförhållanden kan förkorta fjädrarnas förväntade hållbarhet och du kan behöva byta fjädrar oftare. Därför är det mycket viktigt att kontrollera fjädrarna regelbundet eftersom slitna eller gamla fjädrar tappar sin motståndskraft och kan gå sönder under användning. Om en fjäder går sönder under användning kan det uppstå personskador.

Låt inte fjädrarna fjädra tillbaka okontrollerat under användning. Detta kan skada fjädrarna och förkorta deras förväntade hållbarhet.

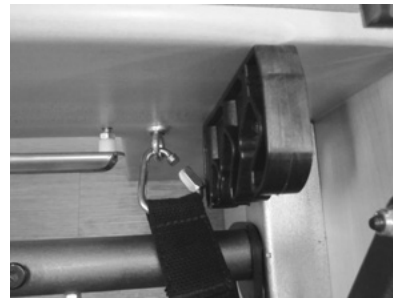
**Inspektera fjädrarna med avseende på mellanrum och knäckningar (varje vecka eller månad beroende på hur ofta de används).** Leta efter mellanrum och knäckningar mellan spiralerna när fjädern är i vila. Det är inte ovanligt att fjädern har ett mycket litet mellanrum i den avsmalnande änden (ibland kan mellanrum skapas under tillverkningen). Det ska dock inte finnas några mellanrum i fjäderkroppen. Om du ser några mellanrum eller knäckningar i fjäderkroppen ska du omedelbart sluta använda och byta ut fjädern. Se **figur 1**. Hållbarheten förkortas dessutom om det förekommer korrosion på fjädern. Sluta använda fjädern omedelbart om du upptäcker rost eller oxidation under inspektionen.



Figur 1

### Snabblänklämmor

**Inspektera klämmorna med avseende på slitage (varje månad).** Kontrollera snabblänklämmorna varje månad för att se till att de sitter fast ordentligt. Gör detta genom att vrida sexkantsmuttern på klämman åt höger för att dra åt den. Om du efter flera inspektioner märker att sexkantsmuttern fortfarande behöver dras åt, använd en 7/16"-nyckel för att dra åt sexkantsmuttern eller öka inspektionsfrekvensen till varannan vecka. Se **Figur 2a**.



Figur 2a

**OBS! ANVÄND INTE DIN REM OM SEXKANTSMUTTERN INTE ÄR GÄNGAD PÅ SEXKANTSÄNDEN.**

### Karbinhakar

**Inspektera karbinhakarna med avseende på slitage (varje månad).** Kontrollera först att karbinhaken fungerar korrekt. Om karbinhaken inte dras tillbaka och återgår ordentligt ska du omedelbart sluta använda fjädern och byta ut karbinhaken. Öglebultarna kan orsaka överdrivet slitage på karbinhakarna. Om karbinhaken är mycket slitna ska du omedelbart sluta använda fjädern och ringa Balanced Body för att byta ut fjädern eller karbinhaken. Se **Figur 2b**.



Figur 2b : Bra karbinhake: Inget slitage på kroken.

Dålig karbinhake: För mycket slitage på kroken.

## ÖGLEBULTAR, MUTTRAR OCH BULTAR

### **Dra åt alla bultar och skruvar på utrustningen (varje månad).**

Kontrollera att alla öglebultar, muttrar och bultar är fast åtdragna. Se avsnittet med rubriken "Hur man inspekterar och drar åt muttrar och bultar".

## REP OCH REMMAR

**Rep- och remslitage (varje kvartal).** Repen måste bytas ut om du kan se repets kärna genom ytterhöljet eller om repen är tillplattade. Remmarna måste bytas ut så snart nötning upptäcks. Kontrollera särskilt de delar av rep eller remmar som är fästa vid klämmorna och löper genom remskivorna.

## REFORMER-MASKINER

**Kontrollera krokarna och öglebultar på fjäderstången (varje kvartal).** Balanced Body tillverkar två olika fjäderstångssystem:

- » Revo-fjäderstång. Se till att krokarna och handtaget på fjäderstången är åtdragna.

Standardfjäderstång. Kontrollera att muttrarna som håller fast fjäderstångens krokarna är åtdragna. Se avsnittet med rubriken "Hur man inspekterar och drar åt muttrar och bultar".

**Fjäderrotation (varje kvartal).** Du kan förlänga Reformerfjädrarnas livslängd genom att rotera fjädrar för samma vikt varje kvartal. Haka loss fjädrarna och flytta dem till en annan plats på fjäderstången. Rotation av fjädrarna bidrar till att de slits jämnare.

**Stolpar på utsidan.** Trästolpar måste monteras på utsidan av ramen. Kontrollera att stolparna sitter ordentligt eftersom de kan lossna med tiden.

**Fjädrar hakade nedåt under glidbänken.** Se till att fjädrarna är fasthakade i nedåtläge. Se **figur 3**.

**Säkra glidbänken.** Se till att minst två fjädrar säkrar glidbänken till fjäderstången när Reformern inte används.



Figur 3: Fjädrar fasthakade nedåt

**Standardinställningar.** Många användare har en "standardinställning" för Reformer-maskiner. I slutet av ett träningspass ansluter användaren ett förutbestämt antal fjädrar i neutral spänning, ställer in fotstången på förutbestämd höjd och repen på en förutbestämd längd. Detta säkerställer att utrustningen är redo för nästa användning och att glidbänken säkras av fjädrarna.

**Fotremmen spänd under övning med låda.** När du använder lådan och fotrem måste fotremmen spännas (med klämmor som drar från öglebultens överdel) innan du påbörjar övningen. Se **figur 4**.



Figur 4: Fotrem under spänning

## UNDERHÅLL AV REFORMERNS HJUL OCH GLIDSPÅR

**Rengör glidspåren och hjulen (varje vecka).** För att glidbänken ska röra sig smidigt och för att hjulen ska hålla längre rekommenderar vi att du torkar av glidspåren en gång i veckan.

Koppla bort fjädrarna och rengör hela glidspårets längd med en mjuk trasa och Balanced Body Cleaner, mild tvål med vatten eller ett mildt kommersiellt rengöringsmedel, till exempel Fantastik® eller 409®. Använd inte sliprengöringsmedel eller -dynor eftersom de kan skada anodiseringen på glidspåren. För att rengöra hjulen håller du trasan mot hjulen medan du flyttar glidbänken. Om du känner en ojämnhet vid denna förflyttning har smuts samlats på glidspåren eller hjulen. Avlägsna hår och smuts från glidspåren. Hår kan lindas runt hjulaxlarna, ackumuleras och orsaka hjulfel. Använd pincett för att avlägsna hår från hjulen.

**Smörjning.** Spreja aldrig silikon i närheten av eller inuti hjulen – detta kan tvätta bort smörjmedlet ur lagren och förstöra dem. Du kan köpa torrsilikon i de flesta järn- och bildelsaffärer. Remskivorna måste ibland smörjas för att förhindra gnissel. Rikta en mycket snabb sprutning av torrsilikon eller Teflonspray in i remskivan. "Torr" silikon är inte oljebaserad. Oljebaserad ("våt") silikon och WD40 ska inte användas eftersom de drar till sig smuts. Var noga med att inte spreja för mycket. Det kan vara lämpligt att ta bort repen för att undvika att få silikon på dem.

Smörj **inte** glidspåren på Allegro 2.

**Fotstångsstöd (varje kvartal).** För alla fotstänger med stödfästen från Balanced Body måste du kontrollera att svängskruven som fäster stödfästet till fotstången är fastskruvad; men inte så hårt åtskruvad att det förhindrar stödet från att svänga fritt. På Legacy Reformer måste svängskruven dras åt för att säkra fotstångsstödet.

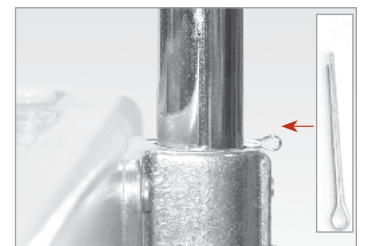
**Huvudstöd (varje månad).** Se till att gångjärnsskruvar och -bultar på huvudstödet är ordentligt åtdragna.

**Under Reformern (varje månad).** Flytta på Reformer-maskinerna och se till att rengöra golvet under dem.

**Ståplattformens fotstångsstötfångare (endast Reformer-maskiner av trä).** Om ståplattformens fotstångsstötfångare (de små plastdelarna som skyddar ståplattformen från fotstången) är trasiga eller skadade kontakter du Balanced Body för att byta ut dem.

## TRAPETSBÄNK (CADILLAC) OCH TORN

**Ta bort saxsprintar.** Dessa sprintar är placerade i de vertikala rören som ansluter takskenorna till ramen. De måste tas bort så snart installationen är klar. Om dessa saxsprintar inte tas bort kan de riva hål i kläder och hud. Använd tång för att ta bort sprintarna.



Figur 5: Saxsprint före och efter borttagning från trapetsbänken.

Spara saxsprintarna om du behöver ta isär eller sätta ihop bänken för transport. Se **figur 5**.

**Tryckstång (PTB) med skjutreglage.** PTB:n kan flyttas vertikalt för att anpassas till olika användare och övningar. Skjutreglagen på rören möjliggör denna vertikala rörelse. Se till att dessa skjutreglage är rena och lätta att flytta. Innan du påbörjar en övning bör du kontrollera att skjutreglagen är inriktade med PTB:ns hål och låsta på plats. Tryck ned för att säkerställa att de sitter ordentligt. Om du upptäcker slitage på skjutreglageknoppens pinne kan du kontakta Balanced Body för att byta ut. Om du använder PTB:n i detta tillstånd kan det orsaka skador.

**Veckovist underhåll av tryckstång med skjutreglage.** Kontrollera att pinnarna i kolvknopparna sticker ut och låses i de vertikala rören. Dra ut båda knopparna och flytta skjutreglagen till en annan position. Släpp knopparna före nästa hål och fortsätt att skjuta systemet på plats. När pinnen är över ett hål faller den automatiskt in i hålet. När varje skjutreglage är i en ny position trycker du PTB:n nedåt. Skjutreglagens pinnar bör inte komma ut ur hålen. Om pinnarna inte håller sig på plats i rörhålen måste dragknopparna bytas ut. Kontakta Balanced Body för reservdelar.

### Inställning av T-pinne för tryckstång (PTB)

Vid övningar som utförts med PTB:n fjäderspänd nedifrån och när kundens huvud är under PTB:n ska inställning med T-pinne användas tillsammans med säkerhetsrem eller kedja. Det rekommenderas starkt att du övervakar kunden under övning. Detta är en viktig säkerhetsåtgärd.

**Kontroll av tryckstång (PTB).** Se till att du har tillräckligt med utrymme runt trapetsbänken för att använda PTB:n säkert utan risk för att träffa andra människor. Endast utbildade och erfarna användare bör använda PTB:n. En övervakare bör alltid ha kontroll över stängens med en hand. Om användaren skulle förlora kontrollen över stängens kan övervakaren ta kontroll.

**Korrekt fastsättning av säkerhetsremmen.** För övningar som utförs med fjäderspänning nedifrån ska säkerhetsrem eller kedja alltid användas för att säkra stängens.

Säkerhetsremmen eller kedjan ska lindas runt PTB:n eller takramen, inte öglebultarna. Remmen eller kedjan är bara så stark som den svagaste länken. Stängens är mycket starkare än öglebultarna. **Figur 6.**



Figur 6: Säkerhetsrem som håller tryckstången i klockan 4-läge. Remmen är säkrad till PTB:n och takramen, inte till öglebultarna.

Det rekommenderas starkt att du övervakar kunden under övning. Detta är en viktig säkerhetsåtgärd.

### Inställning av PTB för

**övningar fjäderspända nedifrån.** Vid övningar som utförs med tryckstången fjäderspänd nedifrån ska säkerhetsremmen fästas så att tryckstångens vinkel inte är lägre än klockan 4. Detta begränsar stängens rörelseomfång och förhindrar att den kommer i kontakt med användaren.

Det rekommenderas starkt att du använder den fjärde sidan på PTB:n tillsammans med säkerhetsremmen för att undvika skador.



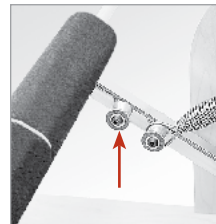
Figur 7: Säkerhetsrem som håller tryckstången i klockan 4-läge. Säkerhetsremmen är säkrad till PTB:n och takramen, inte till öglebultarna.

## STOLAR

**Stig av med försiktighet.** Släpp långsamt och försiktigt pedalerna när du stiger av stolen. Låt inte pedalerna snäppa tillbaka.

**Övervaka användaren.** Om användaren står, sitter eller ligger på stolen finns det en ökad risk för att falla. Stående övningar kan vara särskilt farliga. Att övervaka användaren kan göra dessa övningar säkrare.

**Timglasfjäderfästen.** Om din stol har timglasfjäderfästen och fästena inte håller fjädrarna ordentligt kan du byta ut fiberbrickorna (de är rödbruna).



Figur 8: Fiberbricka

**Figur 8.** Om din stol är en Balanced Body Split-step Pedal Chair (kombinationsstol) bör du överväga att uppgradera till Cactus Springtree.

## RENGÖRING OCH UNDERHÅLL AV KLÄDSEL

**Rengöring.** Du kan förlänga klädselns hållbarhet genom att hålla den ren och fri från smuts, olja och svett. Torka av klädseln med en lösning av mild tvål och vatten efter varje användning. Torka sedan av med rent vatten och torka torrt med en mjuk handduk.

**Desinficering.** Utrustningens klädsel är belagd med BeautyGard®, som har antibakteriella egenskaper. För ytterligare desinfektion kan du använda desinfektionslösningen Balanced Body Clean TM från Balanced Body. Användning av någon annan lösning (särskilt de som innehåller eteriska oljor) rekommenderas inte eftersom de förkortar utrustningens hållbarhet.

## HUR MAN KONTROLLERAR OCH DRAR ÅT MUTTRAR OCH BULTAR

**Använd fingrarna för att kontrollera att muttrarna och bultarna är åtdragna.**

Om du kan vrida muttern eller bulten med fingrarna sitter den för löst och bör dras åt. Använd först fingrarna för att dra åt. Vrid muttrarna och bultarna medurs för att dra åt. Sätt in en skruvmejsel genom öglebultarna för att hålla dem stadigt när du drar åt muttrarna. Använd sedan en liten skiftnyckel för att dra åt muttrarna ytterligare. **Figur 9.**



Figur 9: Använd två fingrar för att dra åt bultarna

Det rekommenderas att du kontrollerar att pinnarna på PTB:n sticker ut och låser i de vertikala rören ordentligt. För att verifiera deras funktion drar du först ut båda knopparna och börjar flytta skjutreglagen till ett annat läge. Släpp knopparna före nästa hål och fortsätt att skjuta systemet. När knappens pinne befinner sig över ett hål faller den in i hålet. När varje skjutreglage är i ett nytt läge trycker du PTB:n rakt nedåt. Skjutreglagens pinnar bör inte komma ut ur hålen. Om pinnarna inte stannar i rörhålen måste dragknopparna bytas ut. Kontakta Balanced Body för reservdelar.

## KONTROLL AV UTRUSTNING OCH UNDERHÅLLSLOGG

Vi rekommenderar att du gör en underhållslogg för varje del av utrustningen. Loggen bör innehålla:

1. En beskrivning av maskinen inklusive serienummer, datum och plats för inköp samt tillverkare. All denna information ska anges på fakturan.
2. Datum och beskrivning av allt nödvändigt underhåll och kontroller som utförts.
3. Datum och beskrivning av varje reparation, inklusive namn och kontaktuppgifter för person eller företag som utförde reparationen.

## UNDERHÅLLSSCHEMA

All utrustning	Dag	V.	Mån.	Kv.
Kontrollera fjädrar m.a.p. mellanrum och krökningar		✓	✓	
Kontrollera snabbblänkarna m.a.p. slitage			✓	
Kontrollera att muttrar och bultar är åtdragna			✓	
<b>Reformer</b>				
Rengör hjul och glidspår		✓		
Kontrollera fjäderstångskrokar/öglebultar				✓
Rotera fjädrarna med varandra				✓
Kontrollera rep/remmar				✓
Kontrollera fotstångsstöd				✓
Kontrollera One-Step-fjäderstångerna				✓

## RESERVDELAR

För att beställa reservdelar eller om du har frågor, kontakta:

USA och Kanada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)  
 Storbritannien: 0800 014 8207  
 Andra platser: +1 916-388-2838

Fax: 916-379-9277

E-post: info@pilates.com

www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 USA

[Klicka här](#) för **Balanced Body Patent Data**

## PODCASTSÄNDNINGAR FÖR MONTERING OCH UNDERHÅLL

Se vårt bibliotek med monterings- och underhållsvideor på [www.pilates.com/podcasts](http://www.pilates.com/podcasts).

# Montering av Allegro® 2 Reformer från Balanced Body®

## DELLISTA

Beskrivning	Delnummer	Ant.
Allegro 2 Reformer med glidbänk och rep	N/A	1
Alternativ för fotstång i kolfiber*	17210	1
Standard fotstång i stål*	18101	1
Axelstöd (1 par)	12840	1
Repstolpe **	12836	2
Soft Touch dubbla öglor (1 par)	10046	1
Röd fjäder	14285	3
Blå fjäder	14286	1
Gul fjäder	14295	1
Fjäderkrage (uppsättning av 5)	12833	1
<b>Bultsats för fotstång:</b>		
Bult	11835	2
Bricka	17263	2
Fyrkantigt skjutreglage	11833	2
<b>Verktyg:</b>		
Skiftnyckel	11851	1

\* Footbar-alternativ görs vid köptillfället.

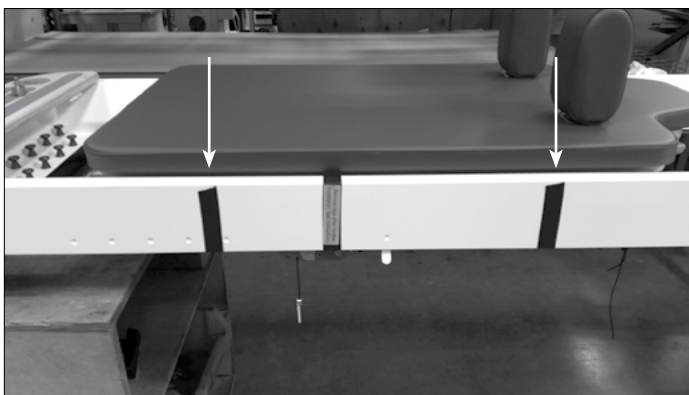
\*\* Om din Reformer beställdes med Tower of Power, medföljer inga repstolpar.  
Du använder istället remskivor monterade på tornet.



# I. MONTERING AV ALLEGRO 2 REFORMER

## A. ÖPPNA LÅDAN:

1. Lyft lådans överdel.
2. Separera lådans hörn och lägg sidorna på golvet. Ta bort förpackningsmaterialet från undersidan av glidbänken och sidorna av Reformern och lämna förpackningsmaterialet under fötterna. Detta gör att maskinen höjs något och fotstången blir lättare att montera.
3. Glidbänken har fyra distanser för att skydda hjulen från att skadas under leverans. En svart tejp håller dessa distanser på fyra platser, två på varje sida. Ta bort och kasta distanserna och tejpnen innan du använder din Allegro® 2 Reform (se figur A).



Figur A

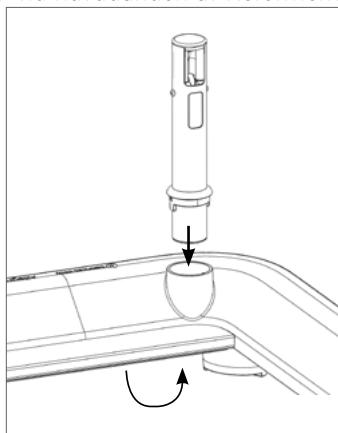
4. Öppna tillbehörlådan och se till att Reformern står på en plan yta.

## B. MONTERA REPSTOLPARNA

1. Sätt in repstolparna i fästhålerna vid huvudändan av Reformern (se figur B).

2. Dra åt vreden på undersidan av fästhålerna (under Reformerns ram).

3. Ta reda på repen som sticker ut från framsidan av glidbänken. Mata in dragsnöret i änden av repet i det nedre hålet av repstolpen och ut genom det övre hålet. **Använd dragsnöret för att dra repet genom repstolpen.**

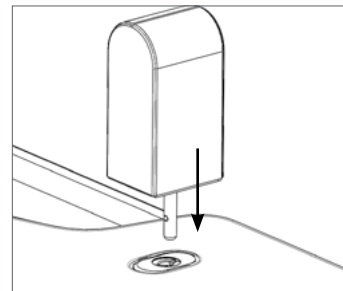


Figur B

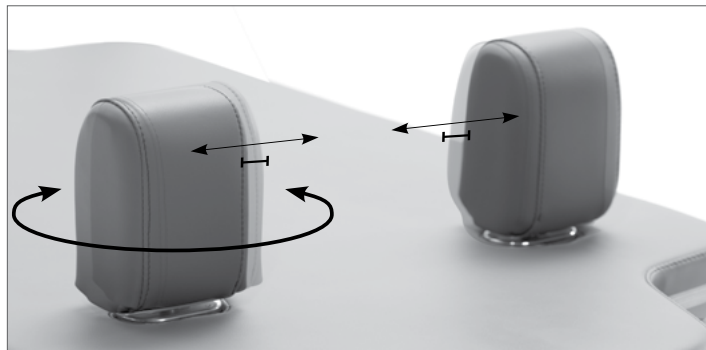
**Ta sedan bort dragsnöret från repet och kasta.**

## C. MONTERA AXELSTÖDEN

1. Sätt in pinnarna på undersidan av varje axelstöd i hålen på glidbänken (se i figur C).
2. Axelstöden kan vridas för att anpassas till användare med breda eller smala axlar (se figur Cb).



Figur C



Figur Cb

## D. MONTERA FOTSTÅNGEN

Lägg inte Reformern på sidan innan du monterat fotstången

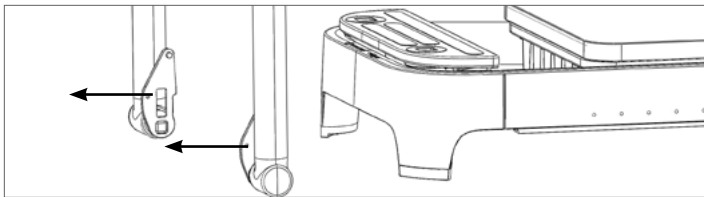
**VIKTIGT:** Se videon på [www.pilates.com/a2footbar](http://www.pilates.com/a2footbar) innan du försöker montera fotstången.

### Tips för att komma igång:

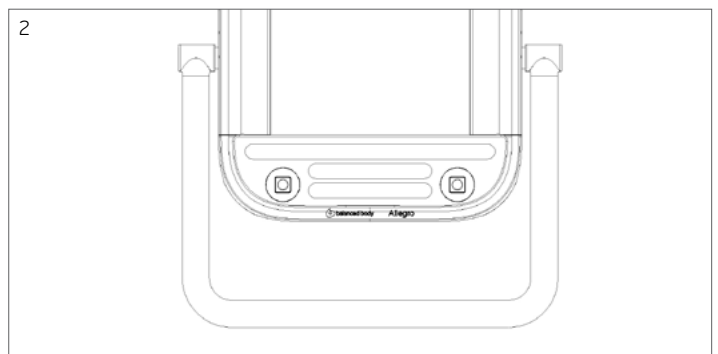
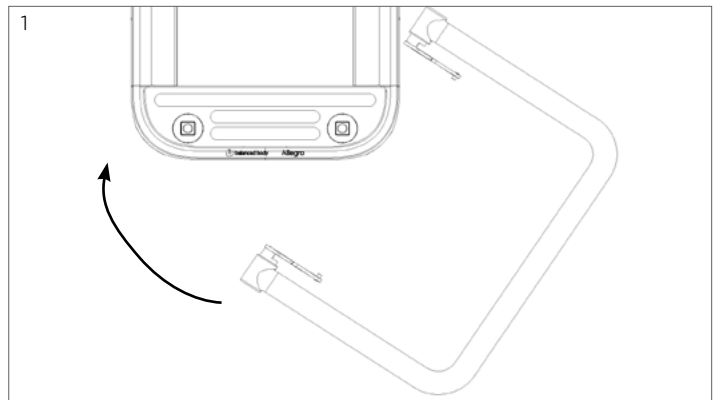
Sammantaget är Allegro 2 enkel att montera. Denna del är dock den mest komplicerade och måste utföras korrekt.

**VIKTIGT:** En god idé är att först läsa resten av detta avsnitt innan monteringen påbörjas eftersom det kan vara besvärligt att läsa och montera samtidigt.

1. Ta bort låspinnarna från deras "förvaringsläge" och låt dem hänga fritt (se figur E för referens). Obs: Fotstångens låspinnar används för stående förvaring tillsammans med Allegro 2-hjulsatsen (tillval).
2. Koppla bort fjädrarna och flytta glidbänken till huvudänden av Reformern.
3. Se till att indikatorfliken är i samma position på båda sidorna av ramen (se figur H för referens).
4. För att montera skjuter du fotstångslådan från undersidan av ramen och tar bort fotstången. Ta fotstången till Reformerns fotände. Rikta in de böjda ytorna på fotstångens metallplattor så att de pekar bort från Reformern (se i figur D).

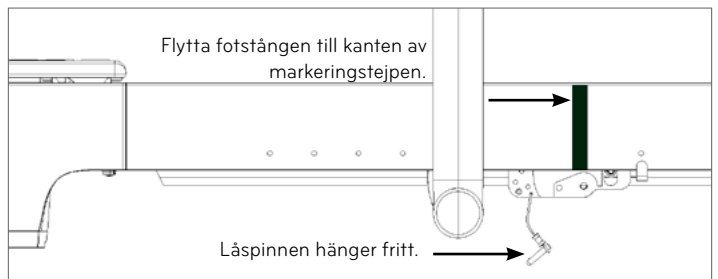


Figur D



Figur E

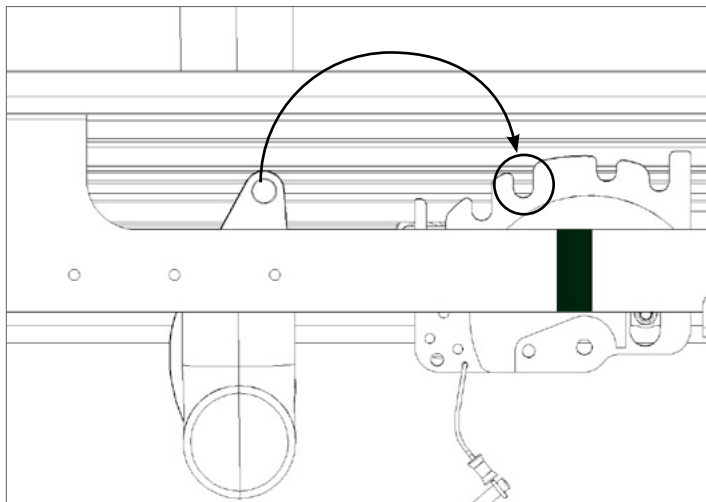
5. Lägg ner fotstången och manövrera den så att fotstångens fästen befinner sig under Reformerns ram (se figur F). Stå vid Reformerns fotände och placera fotstången i upprätt läge (se figur F). Se återigen till att låspinnarna hänger fritt.
6. Notera markeringstejpen på varje sida av ramen. Stå vid Reformerns fotände bakom fotstången och lyft upp fotstången så att metallplattorna är inuti ramens glidspår. Flytta den försiktigt mot Reformerns huvudände tills den når den första kanten av markeringstejpen (se figur F).



Figur F

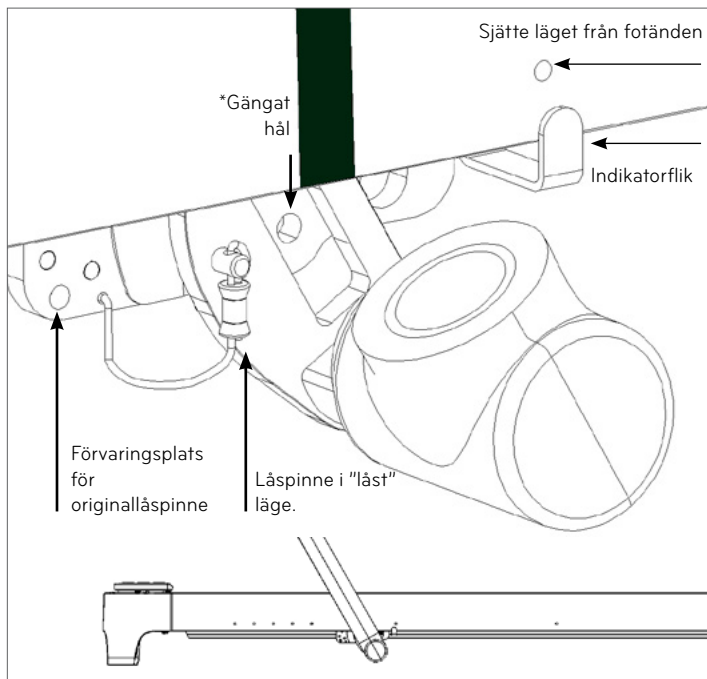
**OBS:** Fotstången kan "fångas" inuti glidspåren när den flyttas framåt. Flytta fotstången från sida till sida (inte upp och ner) för att frigöra den.

Figur G visar ett tvärsnitt från sidan av fotstängan utan Reformerns glidspår så att du kan se vad som händer inuti ramens glidspår under detta steg. När du når markeringstejpen ska du sänka fotstängan tills den faller in i fotstängens glidmekanism som visas i figuren (luta den inte).



Figur G

7. Om du har anslutit fotstängan korrekt bör den kunna luta sig bakåt mot fotänden av ramen i en vinkel på ca 45 grader och du bör kunna se det gängade hålet\* genom spåret. Se figur H. Sätt in låspinnen på ena sidan av ramen i "låst" läge (se i figur H). TIPS: Du måste höja och luta fotstängan något för att rikta in låspinnarnas hål i plattorna och glidmekanismen.



Figur H

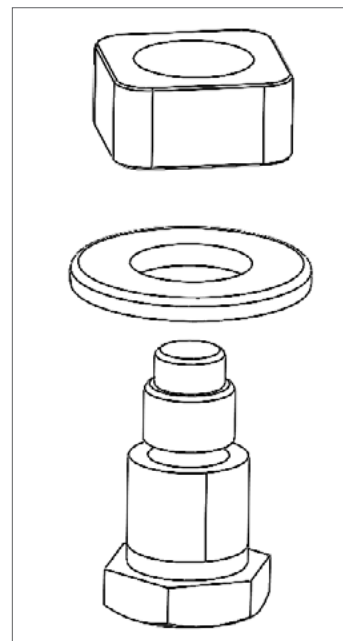
Obs: När pinnen är i låst läge är nästa steg enklare att utföra om Reformerns huvudände lyfts upp på ett stabilt föremål.

8. Från påsen med delar tar du ut och sätter ihop en bults, en bricka och ett fyrkantigt skjutreglage (se figur I).

9. Det är viktigt att denna bultsats monteras på sidan av fotstängan där **ingen** låspinne är insatt.

10. När du installerar brickan på axelbulten, se till att den rundade kanten på brickan är vänd mot torget som visas i Figur I.

Montera bultsatsen för hand (se figur J). Du måste rikta in det fyrkantiga skjutreglaget på bultsatsen med det rektangulära spåret. **Dra åt med fingret.**



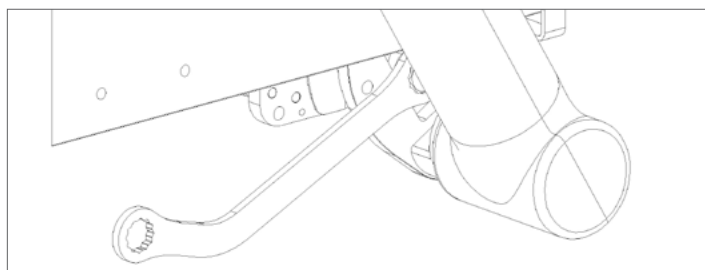
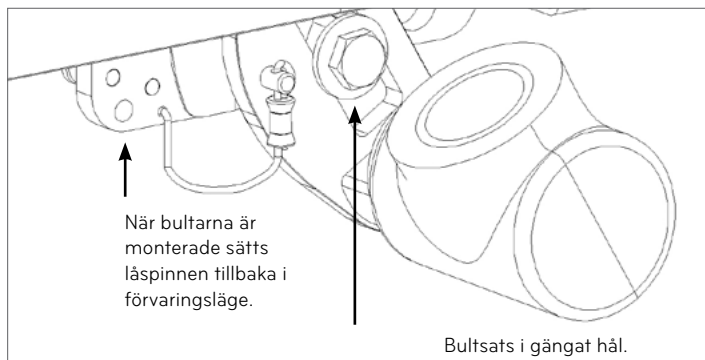
Figur I

Du kan behöva lyfta och vicka på fotstängan medan du drar åt bultarna för hand. Du kan använda den andra handen, axeln eller låta en vän vicka på fotstängan upp och ner medan du vrider bultarna med fingrarna.

Bulten är enkel att skruva in för hand tills den är helt inskruvad. Bronsbrickan på bulten ska fortfarande gå att snurra när bulten är åtdragen för hand.

ANVÄND INTE skiftnyckeln förrän bulten är helt inskruvad för hand.

När det inte går att skruva in för hand längre använder du den långa armen på den medföljande skiftnyckeln för att dra åt. Dra inte åt för hårt. Bulten bör nu vara helt fastskruvad.

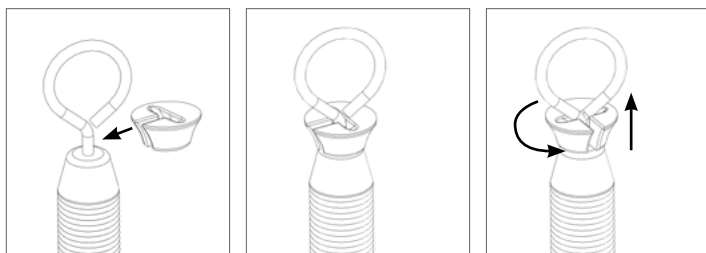


Figur J

11. När du monterat den första bultsatsen kan du ta bort låspinnen som håller fotstången på plats. Montera nu den andra bultsatsen och dra åt med skiffnyckeln.
12. När bultarna har monterats sätter du tillbaka låspinnarna i "förvaringsläge". **Du kan också ta bort markeringstejpen.** Fotstången är nu klar att användas.

#### E. MONTERA FJÄDERKRAGARNA

Balanced Body-fjädrarna är förmonterade. För att montera fjäderkragarna kopplar du bort fjädrarna från fotänden av Reformern. Tryck in kragens spår på fjäderns hals (se figur K). Vrid och tryck kragen uppåt för att säkra den.

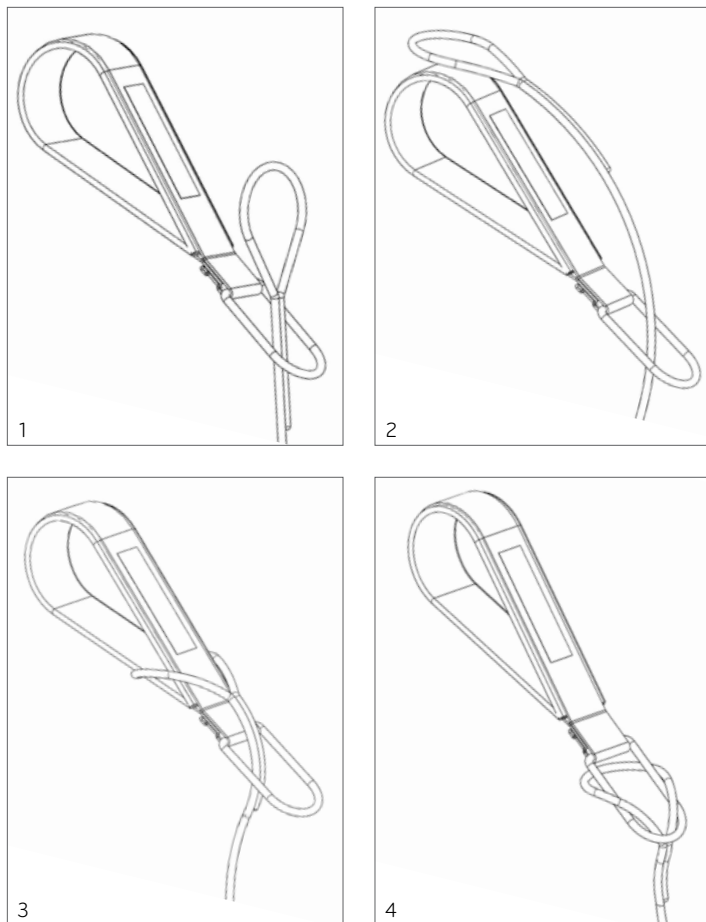


Figur K

#### F. FÄST BOMULLSÖGLORNA TILL REPEN

Repen på Allegro 2 är förmonterade. För att fästa öglorna till repen för du helt enkelt in repet genom den vadderade öglan och drar åt hårt (se figur L).

För mer information om hur du använder Allegro 2:s SoffTouch-repjusteringssystem kan du se videorna online.



Figur L

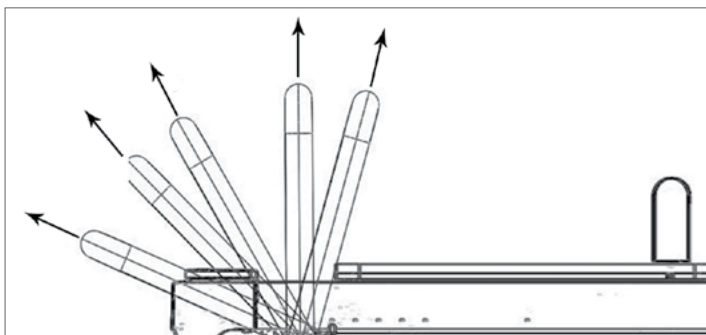
## II. ANVÄNDNING AV EASYSET-FOTSTÅNGEN

### JUSTERA FOTSTÅNGEN OCH FOTSTÅNGENS LÄGE

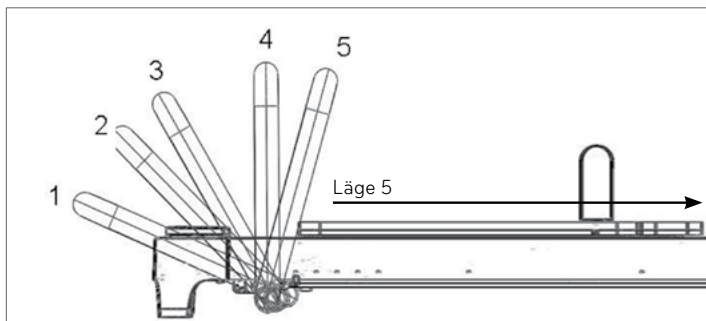
För att justera fotstångens läge lossar du fotstången genom att lyfta den i de riktningar som visas i figur M. När du flyttar på fotstången lyfter du från mittdelen med händerna eller fötterna (du kan behöva använda båda händerna och båda fötterna). Undvik att rycka på fotstången. Flytta sedan till önskat läge. Se figur N för tillgängliga fotstångslägen. Obs: Använd läge 1 när hoppbrädan är monterad. I läge 5 kan du flytta på fotstången längs hela ramens längd.

### VIKTIGT SÄKERHETSTIPS:

Se till att fotstången sitter ordentligt i varje läge innan användning. En snabb skakning bekräftar om den sitter fast ordentligt. Dra inte fotstången uppåt under användning. Om du gör det kan den lossna och göra att fotstången byter läge oväntat.



Figur M



Figur N

## III. JUSTERING AV SOFTTOUCH-REPSYSTEMET OCH HUVUDSTÖDEN

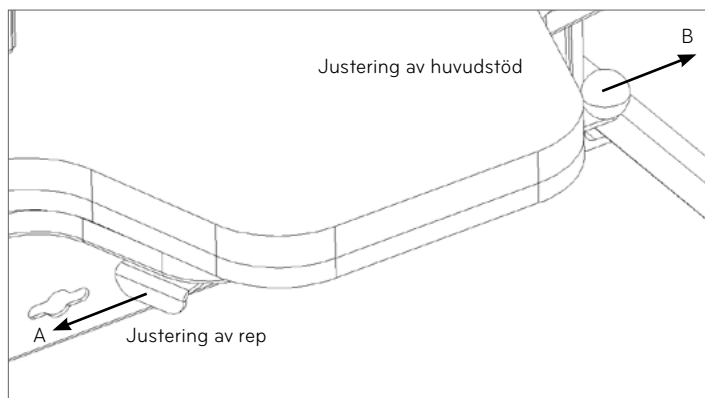
### JUSTERING AV REP:

Se pil A i figur O. Dra spaken bort från huvudstödet (tryck inte ner). Repen dras automatiskt in i glidbänken (kortare) eller så kan de dras för att bli längre. När önskad längd uppnås släpper du spaken och repen kommer att låsas. VIKTIGT: Använd inte Reformern med spaken är utdragen i justeringsläge. Om du gör det kan det skada Reformern.

### JUSTERING AV HUVUDSTÖD:

Se pil B i figur O. Dra ut knoppen från huvudstödet (tryck inte ner) och lyft sedan eller sänk till önskad höjd (platt, medium eller hög). När knoppen släpps låses huvudstödet i läge.

**Obs:** Huvudstödet är ENDAST konstruerat för att bära hela kroppsvikten när det är i platt läge.

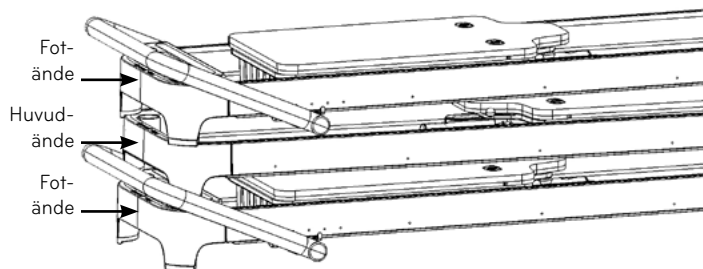


Figur O

## IV. FÖRVARING

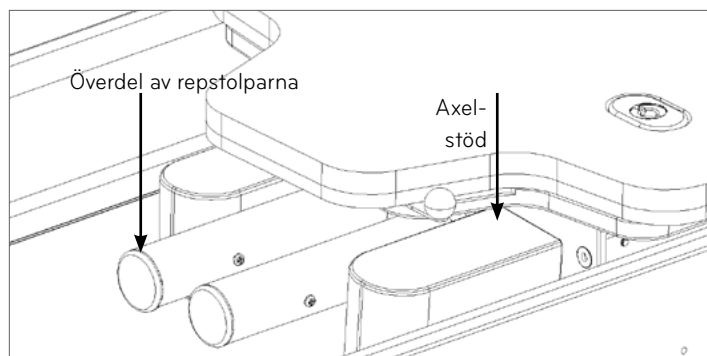
### STAPLING

Två personer rekommenderas för stapling. Allegro 2 måste staplas ovanpå varandra genom att växla mellan fot- och huvudändan (se figur P). Reformerns fötter låser sig i ståplattformen i fotänden och den övre änden av huvudändan. Om du har standardmodellen av Allegro 2 kan du stapla upp till fem Reform-er-enheter. Om du har en Allegro 2 med förlängda ben kan du stapla upp till tre Reform-er-enheter. **Du kan inte stapla en Reform-er med torn.**



Figur P

Vid stapling kan repstolparna och axelstöden förvaras under huvudstödet på glidbänken (se figur Q).



Figur Q

### STÅENDE FÖRVARING (hjulsats krävs)

Transporthjulen är en tillvalssats som måste monteras för stående förvaring. Förvara INTE Allegro 2 stående om du inte har hjul. För information om hur hjulsatsen monteras, se instruktionerna i Allegro 2 Tillval.

# V. SÄKERHET OCH UNDERHÅLL

## SÄKERHET

För att minska risken för person- eller materialskada ska du läsa alla instruktioner och följande viktiga försiktighetsåtgärder innan du använder Allegro 2.

- » Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder Allegro 2 får tillräcklig information om försiktighetsåtgärderna.
- » Använd endast Allegro 2 på en plan yta.
- » Håll händer och fötter borta från alla rörliga delar. När Allegro 2 inte används ska du låta minst två fjädrar vara anslutna till ramen.
- » Håll alltid barn under 12 år och husdjur borta från Allegro 2.
- » Om du känner smärta, yrsel eller andningssvårigheter ska du omedelbart sluta träna.
- » Stå inte på fotstången.
- » Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- » Förvara inte Allegro 2 stående utan hjulsatsen.

## UNDERHÅLL

- » Beroende på hur ofta den används bör fjädrarna vara säkra att användas i ett eller två år (3 000 timmar). Byt ut alla fjädrar som är krökta, böjda eller är uttöjda i vila.
- » Om dina rep måste bytas ut hänvisas du till instruktionerna på glidbänkens undersida. Reformern måste vändas på sidan (placera en Pilates-matta på golvet bredvid Reformern för att skydda dess yta) eller ställas i upprätt läge om du har transporthjul.
- » Avlägsna hår och skräp från hjulens axlar. Skräp kan skapa tryck på hjulen och göra att de slits. Om du hör ljud från kullagren ska du byta ut dem.
- » Reparera eventuella revor i klädseln med reparationssett som finns att köpa i bildelsaffärer eller låt reparationen göras lokalt.
- » Kontakta Balanced Body för andra alternativ för klädsel eller utbyte av klädsel. Byte av klädsel finns tillgänglig från Balanced Body.
- » Kontrollera och dra åt alla skruvar och bultar. Ersätt eventuella skruvar, låspinnar eller andra delar som saknas.
- » Kontrollera fotstångens bultar varje månad för att se till att de fortfarande är åtdragna.

## RENGÖRING

Torka av glidbänkens dyna, huvudstödet, fotstången och axelstöden med en mjuk trasa och en mild, icke-slipande blandning av tvål och vatten efter varje användning. Håll glidbänkens skenor och hjul fria från damm och smuts. Rengör ramen med en mild, icke-slipande blandning av tvål och vatten. Håll repen och fjädrarna rena från damm. Bomullsöglorna kan tvättas i maskin. Häng för att torka.

OBS: SMÖRJ ELLER FETTA INTE IN NÅGRA KOMPONENTER PÅ A2:S FOTSTÅNG, GLIDBÄNK, HJUL ELLER GLIDSPÅR. Om du har några problem eller frågor kan du kontakta Balanced Bodys tekniska support. Vid smörjning eller infettning kanske inte komponenterna låses säkert och bli osäkra.

Frågor? Kontakta Balanced Bodys tekniska support på 1-800-PILATES eller +1-916-388-2838 eller [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

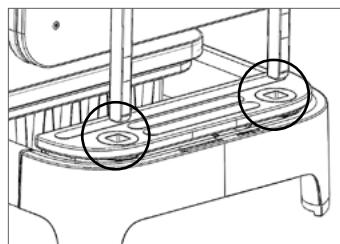
# Instruktioner för tillval och tillbehör till Allegro<sup>®</sup> 2 Reformers

## INSTRUKTIONER SOM INGÅR FÖR ALLEGRO 2:

- » Fotplatta (hoppbräda) Sida 15
- » Fotrem Sida 15
- » Förlängningsben Sida 16
- » Hjulsats Sida 17
- » Säkerhetsrem för vägg Sida 18
- » Montera tornmattan Sida 18
- » Fjärde sidan för torntryckstången Sida 18

## I. MONTERING AV FOTPLATTAN (HOPPBRÄDA)

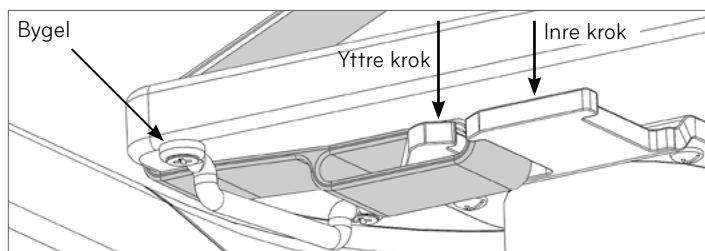
Innan du monterar fotplattan ska du placera fotstången i det lägsta läget och närmast fjäderändan av Reformern så att fotplattan inte vidrör fotstången vid montering. Stöd för fotstången krävs inte på Allegro 2. För att använda fotplattan skjuter du in repstolparna i hålen tills fotplattan vilar på ståplattformen. Se fig. B.



Figur B

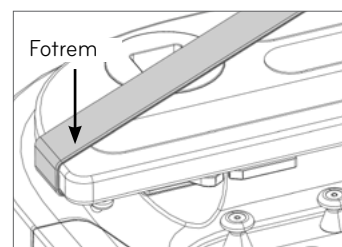
## II. MONTERING AV ALLEGRO 2-FOTREMMEN

Mata in fotremmens öglor mellan ramen och den stående plattformen, genom bygel och sedan runt krokplattorna på undersidan av ståplattformen (se figur C).



Figur C: Vy från undersidan av ståplattform.

För en lång fotrem placerar du öglorna runt de yttre krokarna. För en kort fotrem placerar du öglorna runt de inre krokarna. För en medellång fotrem placerar du en ögla runt den yttre kroken och den andra öglan runt den inre kroken. Se figur C.



Figur D: Vy av fotrem från översidan av ståplattform.

### VIKTIGT SÄKERHETSTIPS:

Kontrollera att fotremmen är korrekt monterad före varje användning. En felaktigt monterad fotrem kan leda till allvarliga skador.

### III. MONTERING AV FÖRLÄNGNINGSBEN OCH ÖGLEKROKAR

#### DELLISTA

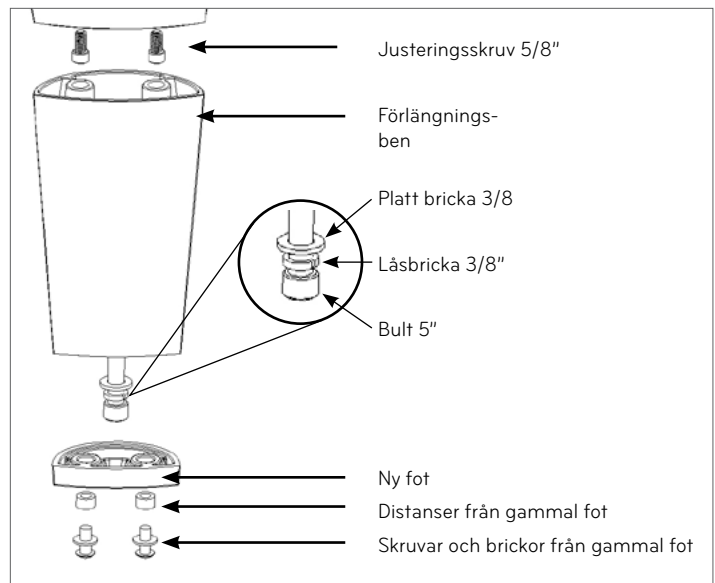
Beskrivning	Delnummer	Ant.
Skruvar 5/8"	14061	8
Förlängningsben	11802	4
Platta brickor 3/8	14081	4
Låsbrickor 3/8	14080	4
Bultar 5"	14079	4
Fötter för förlängningsben	11814	4
Öglekrokar	11820	2
Skruvar 7/8"	14018	4
Insexnyckel 5/16"	14514	1
Insexnyckel 3/16"	13777	1
Insexnyckel 5/32"	13778	1

**Obs:** Med förlängningsbenssatserna höjs Allegro 2 ytterligare 6" (15 cm) från marken. Bensatserna innehåller också en U-formad öglekrok som kan monteras under huvudstödet. Se fig. F.

#### A. MONTERA BENEN

##### VIKTIGT: Montera fotstången först!

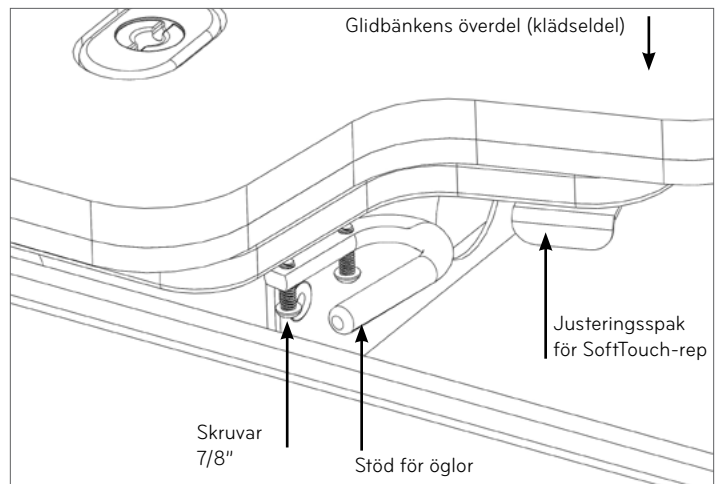
1. Flytta fotstången till vertikalt läge (för stabilitet). Sätt i fotstångens låspinnar.
2. Om du har ett hårt golv kan du lägga en Pilates-matta på golvet bredvid Reformern för att skydda dess yta.
3. Ta tag i Reform-ramen och vrid Reformern, inte fotstången, på dess sidan.
4. Använd medföljande insexnyckel 5/32" för att ta bort skruvarna och brickorna som fäster en fot. Lägg skruvarna och brickorna åt sidan för att montera den nya foten. Tryck ut distanserna från de gamla fötterna och tryck in dem i de nya fötterna. Detta kan kräva viss ansträngning och du kan behöva använda exempelvis handtaget på en skruvmejsel för att trycka in distanserna.
5. Montera två justeringskruvar där foten var. (Figur E).
6. Montera benen löst med de 5-tums långa bultarna, låsbrickan och brickan (se figur E).
7. Rikta försiktigt in benets ytterkant med ramens ytterkant.
8. Dra åt bulten med medföljande skiftnyckel. Bulten ska vara mycket hårt åtdragen.
9. Fäst de nya fötterna.
10. Upprepa för de andra tre benen.



Figur E

#### B. MONTERA ÖGLEKROKEN

1. Placera den såsom visas i figur F.
2. Fäst den med medföljande skruvar och insexnyckeln.



Figur F

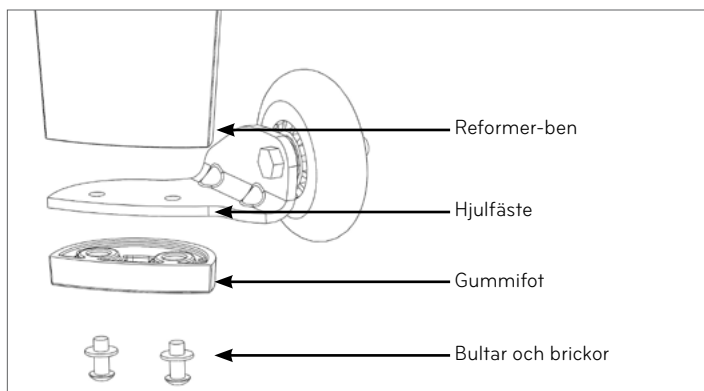
#### IV. MONTERING AV HJULSATSERNA

Hjulsatsen innehåller hjulfästen för höger och vänster ben samt insexnyckel för montering.

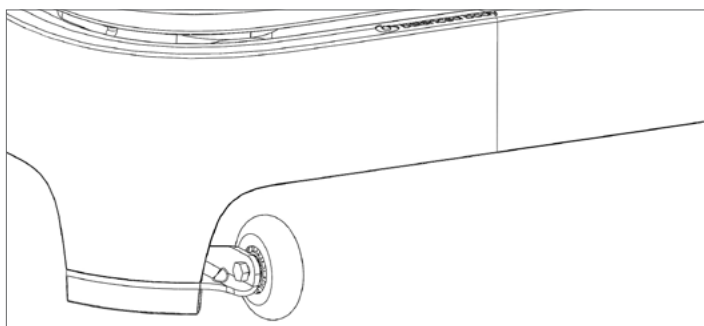
Transporthjulsatserna är tillgängliga för Allegro 2 i både standardkonfigurationen och med förlängningsben. Men monteringen av de två olika versionerna är densamma. Hjulen fästs vanligtvis vid ramens fotände, men kan monteras vid huvudändan vid behov. Om hjulen monteras på huvudändan av Reformern kan den inte förvaras på änden.

#### A. MONTERA HJULEN

1. Flytta fotstången till vertikalt läge (för stabilitet). Montera fotstångens låspinnar.
2. Om du har ett hårt golv kan du lägga en Pilates-matta på golvet bredvid Reformern för att skydda dess yta.
3. Ta tag i Reformer-ramen och vrid Reformern på dess sida (på mattan).
4. Ta bort den befintliga gummifoten med insexnyckeln.
5. Montera hjulfästet och foten (se figur G nedan).  
Se figur H för den slutliga konfigurationen.
6. Upprepa på det andra benet.

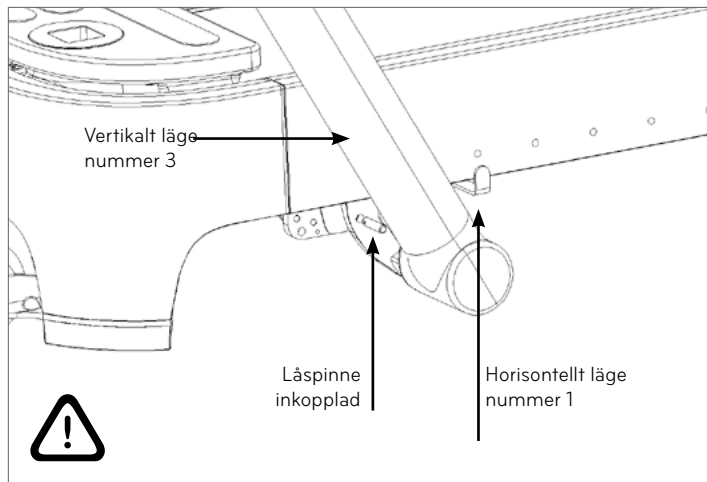


Figur G



Figur H (standardhjulsats visas)

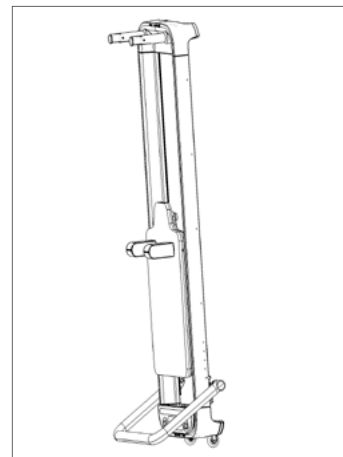
#### B. FÖRVARA ALLEGRO 2 STÄENDE MED HJULSATSERNA



Figur I

Med hjulen kan du förvara Allegro 2 stående på dess fotände (figur J).

**VIKTIGT SÄKERHETSTIPS:**  
Innan du ställer den i upprätt läge måste du se till att fotstången är i rätt läge (vertikalt läge nummer 3 och horisontell läge nummer 1) och att båda låspinnarna är inkopplade som visas i figur I. Du kan inte förvara Allegro 2 stående utan hjul eller om du har ett torn monterat.



Figur J

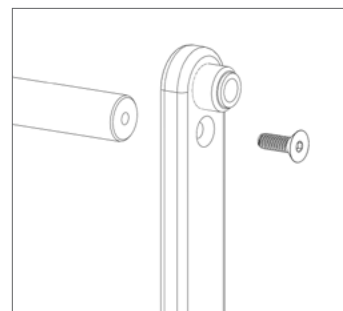
#### SÄKERHETSREM

För extra säkerhet erbjuder Balanced Body en rem för vertikal förvaring (del nr 10017), med vilken du kan fästa Allegro 2 (utan torn) till en vägg i upprätt läge med hjul.

#### VI. FJÄRDE SIDAN FÖR TORNETS TRYCKSTÅNG (PTB)

En fjärde sidan för PTB (del nr 12845) kan beställas separat. För att montera den tar du bort PTB:n från ramen genom att ta bort T-pinnarna. Sätt in och dra åt de medföljande skruvarna i hålen (se figur K).

Upprepa på den andra sidan och fäst PTB:n igen med hjälp av T-pinnarna.



Figur K

## VII. MONTERA MATTAN

För att montera mattan (del nr 12313) på ramen måste du koppla bort fjädrarna och flytta glidbänken hela vägen till Reformerns huvudände. Placera mattan (med den klädda sidan uppåt) i ramen och skjut in trätungan på mattan under ståplattformen vid ramens fotände.

### FRÅGOR?

Kontakta Balanced Bodys tekniska support på  
1-800-PILATES eller +1-916-388-2838 eller [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# V. SÄKERHET OCH UNDERHÅLL

## SÄKERHET

För att minska risken för person- eller materialskada ska du läsa alla instruktioner och följande viktiga försiktighetsåtgärder innan du använder Allegro 2 Reformers.

- » Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder Allegro 2 Reformers får tillräcklig information om försiktighetsåtgärderna.
- » Använd endast Allegro 2 Reformers på en plan yta.
- » Håll händer och fötter borta från alla rörliga delar. När Allegro 2 Reformers inte används ska du låta minst två fjädrar vara anslutna till ramen.
- » Håll alltid barn under 12 år och husdjur borta från Allegro 2 Reformers.
- » Om du känner smärta, yrsel eller andningssvårigheter ska du omedelbart sluta träna.
- » Stå inte på fotstången.
- » Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- » Förvara inte Allegro 2 Reformers stående utan hjulsatsen.

## UNDERHÅLL

- » Beroende på hur ofta den används bör fjädrarna vara säkra att användas i ett eller två år (3 000 timmar). Byt ut alla fjädrar som är krökta, böjda eller är uttöjda i vila.
- » Om dina rep måste bytas ut hänvisas du till instruktionerna på glidbänkens undersida. Reformern måste vändas på sidan (placera en Pilates-matta på golvet bredvid Reformern för att skydda dess yta) eller ställas i upprätt läge om du har transporthjul.
- » Avlägsna hår och skräp från hjulens axlar. Skräp kan skapa tryck på hjulen och göra att de slits. Om du hör ljud från kullagren ska du byta ut dem.
- » Reparera eventuella revor i klädseln med reparationssett som finns att köpa i bildelsaffärer eller låt reparationen göras lokalt.
- » Kontakta Balanced Body för andra alternativ för klädsel eller utbyte av klädsel. Byte av klädsel finns tillgänglig från Balanced Body.
- » Kontrollera och dra åt alla skruvar och bultar. Ersätt eventuella skruvar, låspinnar eller andra delar som saknas.
- » Kontrollera fotstångens bultar varje månad för att se till att de fortfarande är åtdragna.

## RENGÖRING

Torka av glidbänkens dyna, huvudstödet, fotstången och axelstöden med en mjuk trasa och en mild, icke-slipande blandning av tvål och vatten efter varje användning. Håll glidbänkens skenor och hjul fria från damm och smuts. Rengör ramen med en mild, icke-slipande blandning av tvål och vatten. Håll repen och fjädrarna rena från damm. Bomullsöglorna kan tvättas i maskin. Häng för att torka.

OBS: SMÖRJ ELLER FETTA INTE IN NÅGRA KOMPONENTER PÅ A2:S FOTSTÅNG, GLIDBÄNK, HJUL ELLER GLIDSPÅR. Om du har några problem eller frågor kan du kontakta Balanced Bodys tekniska support. Vid smörjning eller infettning kanske inte komponenterna låses säkert och bli osäkra.

Frågor? Kontakta Balanced Bodys tekniska support på 1-800-PILATES eller +1-916-388-2838 eller [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

## VI. ÖVNINGAR MED ALLEGRO 2

HUNDRA, ALLA NIVÅER

Set: 10

Fjädrar: 1-3

Stång: Ingen

Öglor: Normal

Huvudstöd: Upp

### Tänk på

- » Intermittent andning – Andas in i 5 delar, andas ut i 5 delar
- » Stabil bäcken – nedtryckt eller neutral
- » Indragna magmuskler
- » Stärkta magmuskler
- » Axlarna ned
- » Utsträckt nacke

### Var försiktig vid

Ryggsador, nackskador, höftledssador, benskörhet

### Förkunskaper

Hundra på mattan

### Utgångsställning

Ligg på rygg på glidbänken med knäna i 90 graders vinkel. Händerna i öglorna och armarna mot taket

### Nivå 1

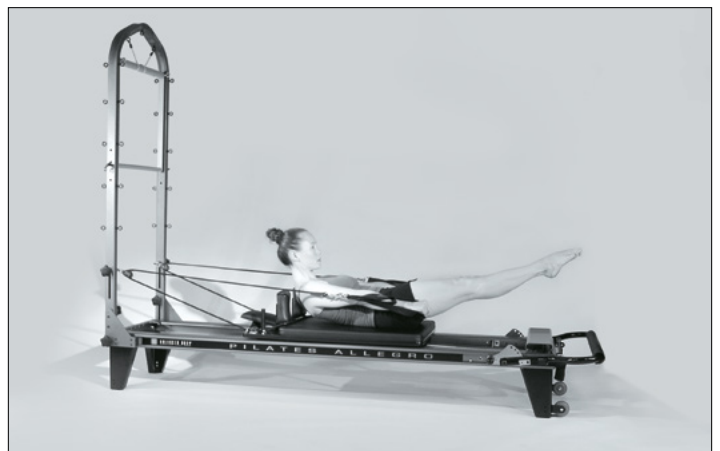
Böj knäna i 90 grader. Dra armarna till sidan av kroppen. Lyft överkroppen från glidbänken. Flytta armarna med andetagen

### Nivå 2

Benen rakt upp mot taket. Dra armarna till sidan av kroppen samtidigt som du lyfter huvudet och överkroppen från glidbänken. Flytta armarna med dina andetag

### Nivå 3

Dra armarna till sidan av kroppen samtidigt som du lyfter huvudet och överkroppen från glidbänken. Sträck ut benen mot taket och sänk sedan benen med ryggen platt mot mattan. Flytta armarna med dina andetag.



## FÖTTER I REMMAR, NIVÅ 1

**Repetitioner:** 6

**Inställning:** 2 fjädrar

**Stång:** Valfri

**Öglor:** Normal

### Tänk på

- » Andning - andas ut vid sträckning/andas in vid böjning eller andas in vid sträckning/andas ut vid böjning
- » Ryggraden mot mattan eller i ett neutralt läge
- » Indragna magmuskler
- » Stärkta magmuskler
- » Bäckens stabilitet
- » Stärker hamstring, adduktor och gluteal
- » Flexibilitet i hamstring och adduktor
- » Justering av ben och höft
- » Rörelseomfång i höft

### Var försiktig vid

Skada i höftleden, begränsad hamstringsflexibilitet, ryggsador, svaga magmuskler

### Förkunskaper

Tillräcklig hamstringsflexibilitet, förmåga att stabilisera ryggen, hundra

### Utgångsställning

Ligg på glidbänken med öglorna runt fotvalven

### Bensänkning

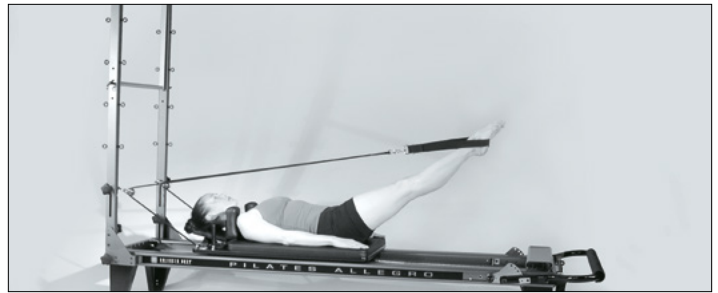
- » Höfterna är stabila. Börja med att hålla ihop innerlären. Sänk och höj benen.
- » Varianter: Benen är parallella. Vänd in eller ut i magisk cirkel eller boll mellan benen

### Bensax

- » Höfterna är stabila. Börja med att hålla ihop innerlären. Öppna benen mot sidorna och återgå
- » Varianter: Benen förblir ovanför höfterna, benen rör sig mot stängan medan glidbänken flyttas (V)

### Bencirklar

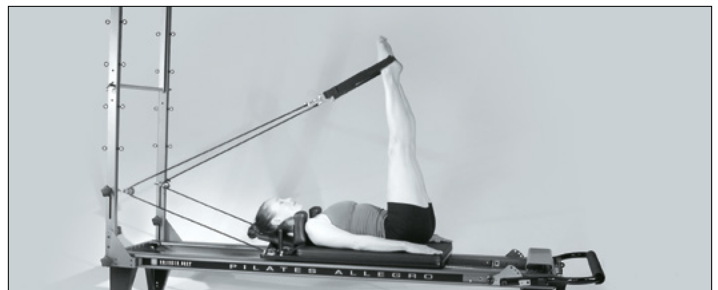
Stabila höfter. Börja med att hålla ihop innerlären. Dra benen nedåt och runt i cirklar eller D:n. Upprepa i omvänd riktning. Varianter: Parallella ben. Vända utåt eller inåt, eller knän i remmar



Utgångsställningar - Bensänkning 1



Bensänkning 2



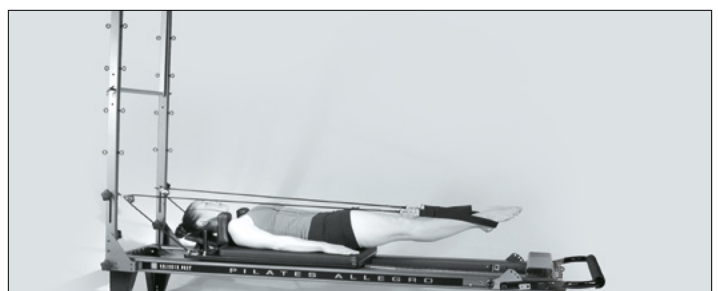
Bensax 1/bencirklar 1



Bensax 2



Bencirklar 2



Bencirklar 3

## ARMÖVNING, NIVÅ 1-2

Repetitioner: 4-10

Fjädrar: 1-2

Låda: Lång, kort eller ingen

Öglor: Mycket korta eller normala

### Tänk på

- » Andning – andas in och dra/andas ut på tillbakavägen
- » Stärkt biceps, triceps, bröst och deltamuskel
- » Stabilisering av skulderblad
- » Stabilisering av överkropp
- » Sittande ställning

### Var försiktig vid

Handleds-, arms- eller axelproblem, ryggproblem med begränsad sittförmåga

### Sittande varianter för alla övningar

Sitt på glidbänken med korslagda ben, raka ben eller på knä

### Övningar med ansiktet mot remmarna

#### Biceps

Håll de mycket korta öglorna i händerna. Böj armbågarna för att dra remmarna till axlarna.

#### Triceps/bakre deltamuskeln

Med öglorna i handen och armarna utsträckta drar du ner remmarna i nivå med höfterna och pulserar armarna tillbaka

### Övningar vänd mot fotstången

#### Servera en bricka

Sitt mot fotstången. Händerna i normala öglor. Böjda armbågar. Sträck ut armarna framåt. Öppna armarna mot sidan med handflatan upp och återgå.

#### Krama ett träd

Sitt mot fotstången med normala öglor i händerna. Sträck ut armarna åt sidan med mjuka armbågar och för fingertopparna på varje hand mot varandra.

Biceps



Servera en bricka



Triceps



Krama ett träd



## FOTÖVNING, ALLA NIVÅER

**Repetitioner:** 10

**Fjädrar:** 2–4 fjädrar

**Stång:** Mitt- eller högt läge

**Huvudstöd:** Upp

Tänk på

- » Andning – andas ut vid uträckning/andas in vid tillbakagång eller vice versa
- » Neutral ryggrad
- » Bäckens stabilitet
- » Justering av höft, ben och fotled
- » Stärkt höft, ben och fotled
- » Cirkulation
- » Isolering – lätta på onödiga spänningar i överkroppen och höfterna

### Var försiktig vid

Känslig för flexion av fotled, knä, höft eller ryggradskompression

### Utgångsställning

Ligg på glidbänken, fötterna på fotstäng, benen höftbredd isär

### Hälar

Med hälarna på fotstäng tryck ifrån och återgå

### Tår

Med trampdynan och tårna på stäng höj hälarna lätt, tryck ifrån och återgå

### Gripning

Med trampdynan och tårna runt stäng, tryck ifrån och återgå

### V-pilates

Med trampdynorna på stäng, vända utåt, låg relevé, hälarna ihop, tryck ifrån och återgå

### Böj/relève

Trampdynorna parallellt placerad på stäng och raka ben. Plantarflexa fotleden, dorsiflexa fotleden, plantarflexa fotleden och böj knäna. Tryck tillbaka till utgångsläget

### Andra positionen

Med hälarna i varsin ända av stäng, lätt utsvängda, tryck ifrån och återgå

### Spring på plats

Trampdynorna på stäng. Dorsiflexa en häl. Böj det andra knät. Växla mellan benen 20–50 gånger



Hälar



Tår



Gripning



V-pilates



# Montering av tornet på Allegro<sup>®</sup> 2

## DELLISTA

Beskrivning	Delnummer	Ant.
Tornram	18362	1
Tornfästen (1 par)	12844	1
Nedre fjäderfästen (1 par)	12843	1
Tryckstång	11855	1
T-pinnar	14021	2
SoftTouch enkla öglor	10045	1 par
Nedrullningsstång	12228	1

Fyrkantig stötfångare 18553 3

## Fjädrar:

Lång gul trapetsfjäder	14279	2
Lång lila trapetsfjäder	14306	2
Kort gul trapetsfjäder	14272	2
Kort blå trapetsfjäder	14275	2
Säkerhetsrem med karbinhake	15447	1

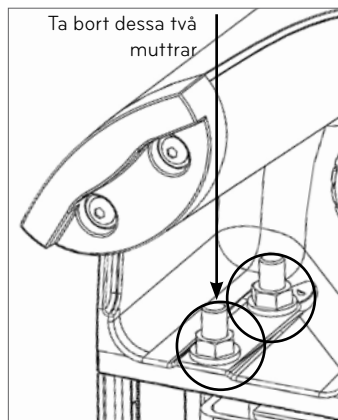
## VERKTYG

Skiftnyckel 11851 1

## 1. TA BORT HUVUDÄNDEN FRÅN RAMEN

**Obs:** Två personer rekommenderas för detta moment.

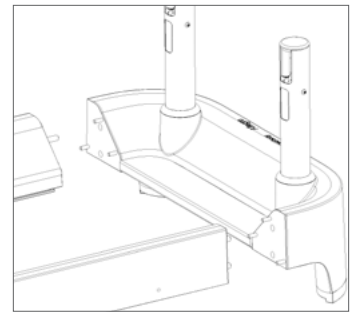
- » Lyft huvudänden (änden med repstolparna) på Reformern och placera en sittlåda eller annat fast föremål under ramens glidspår så att huvudänden inte vidrör golvet. På så sätt stöds resten av Reformern när ramänden tas bort.
- » Ta bort de två muttrarna från huvudänden av ramens glidspår med medföljande skiftnyckel (se figur A).



Figur A (vy från undersidan av Reformern)

» Upprepa på andra sidan.

- » Greppa en repstolpe och ett benstycke och dra ut huvudänden ur ramen (se figur B). TIPS: Eftersom detta kräver viss ansträngning kan du vicka huvudänden i sidled för att den ska lossa.

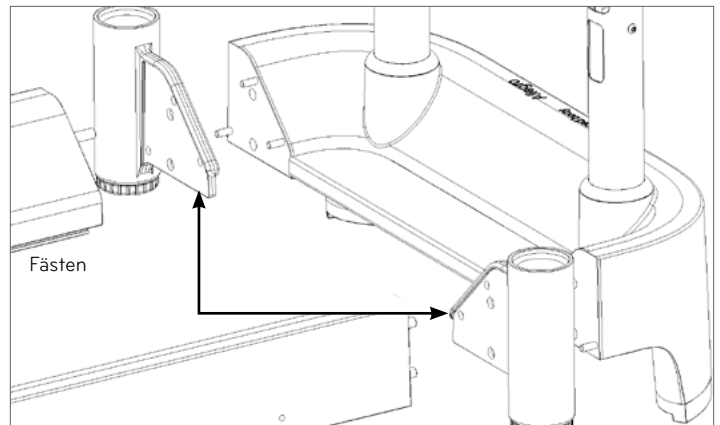


Figur B

- » Ta bort de två svarta stötfångarna nära bulvhålen på slutstycket och kasta. Om din Reformer inte har dem kan du fortsätta till nästa steg.

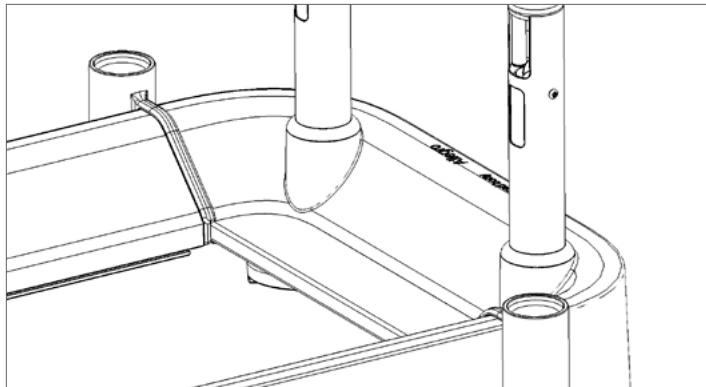
## 2. MONTERA TORNFÄSTENA

Ta tornfästena (de är fästa på tornet för fraktändamål) och rikta in dem med bultarna i änden av ramens glidspår. Fästet placeras mellan ramens glidspår ände och ramens huvudände som precis togs bort (se figur C).



Figur C

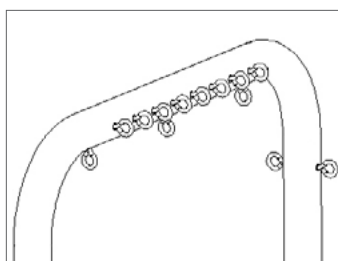
Montera de fyra muttrarna som togs bort i steg 1 igen utan att dra åt. Fästena bör se ut som i figur D.



Figur D

### 3. MONTERA TORNRAMEN

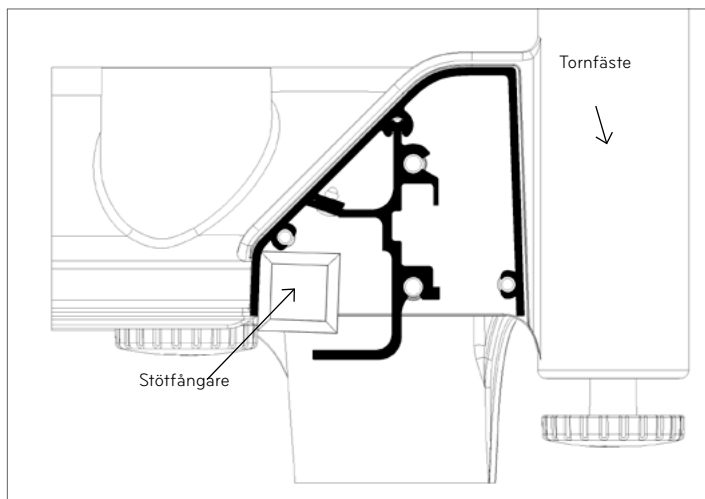
Sätt in tornet i fästena på båda sidor av Reformer-ramen. Öglebultarna längst upp på ramen (som fjädrarna fästs i) bör vara vända bort från Reformern. Dra åt vreden under tornfästena för att säkra och rikta in tornet. Dra åt de fyra muttrarna som fäster huvudändan till ramen.



Figur E: Öglebultarna för fjäderupphängning vända bort från Reformern

### 4. MONTERA GLIDBÄNKENS STÖTFÅNGARE

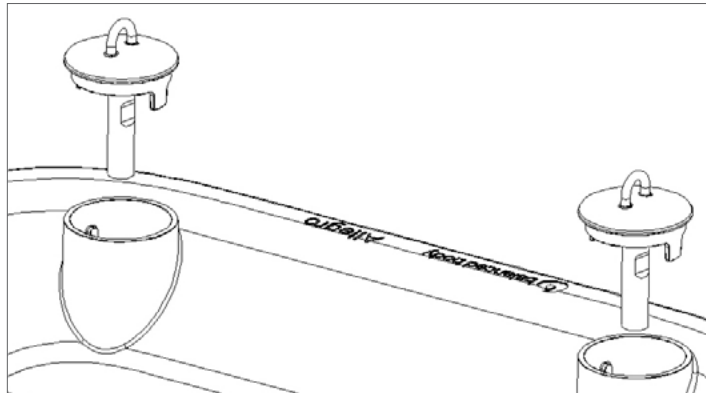
Om du tog bort de fyrkantiga stötfångarna i steg 1 monterar du de nya stötfångarna (se figur F). När de är på plats trycker du in dem hårt för att de ska fästa ordentligt.



Figur F

### 5. MONTERA DE NEDRE FJÄDERFÄSTENA

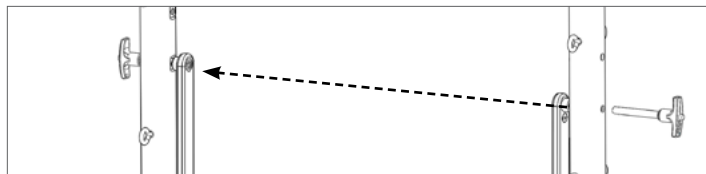
Ta vid behov bort befintliga repstolpar. Sätt in det nedre fjäderfästet i repstolphållarna (se figur G). Se till att vreden på undersidan av Reformern har kopplats med fjäderfästena och dra åt vreden för hand.



Figur G

### 6. MONTERA TRYCKSTÅNGEN (PTB)

Fäst PTB:n med de medföljande T-pinnarna (se figur H). Tryck på knappen på T-pinnen på utsidan av Reformer-ramen, skjut in pinnen genom tornramen och in i anslutningshålet på PTB:n.



Figur H

### 7. ANVÄND DEN FÖRINSTALLERADE SÄKERHETSREMMEN FÖR TRYCKSTÅNGEN (PTB)

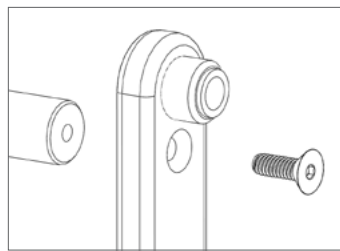
- » Använd endast under övervakning av en kvalificerad instruktör. PTB-säkerhetsremmen används endast för övningar med PTB som är fjäderspänd nedifrån.
- » Bilden till höger visar säkerhetsremmen korrekt monterad för att säkra tryckstången. Remmen är försedd med ett antal öglor eller "kontaktpunkter" så att du kan justera "stoppunkten" för PTB:n om den släpps under övningen.



**Obs:** Använd säkerhetsremmens kardborrfäste högst upp på tornramen för att säkra PTB:n när den inte används.

## 8. FJÄRDE SIDAN FÖR PTB (TILLVAL)

En fjärde sida för PTB:n kan beställas separat. För att montera den tar du bort PTB:n från ramen genom att ta bort T-pinnarna. Sätt in de medföljande skruvarna i hålen (se figur I). Upprepa på den andra sidan och sätt sedan tillbaka PTB:n på ramen med T-pinnarna.



Figur I

## 9. MONTERA MATTAN (TILLVAL)

För att montera mattan på ramen kopplar du bort fjädrarna och flyttar glidbänken hela vägen till Reformerns huvudände. Placera mattan (med den klädda sidan uppåt) i ramen och skjut in trätungan på mattan under ståplattformen på ramens fotände.

## 10. SÄKERHET OCH UNDERHÅLL

### Säkerhet

- » För att minska risken för allvarliga skador ska du läsa följande viktiga försiktighetsåtgärder innan du använder Allegro 2-tornsystemet.
- » Läs alla instruktioner i denna bruksanvisning innan du använder Allegro 2-tornsystemet.
- » Använd endast Allegro 2-tornsystemet enligt beskrivningen i dessa instruktioner och videon.
- » Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder Allegro 2-tornsystemet får tillräcklig information om alla försiktighetsåtgärder.
- » Använd endast Allegro 2-tornsystemet på en plan yta.
- » Håll händer och fötter borta från rörliga delar. När Allegro 2-tornsystemet inte används ska du låta minst två fjädrar vara anslutna till blidbänkens ram och se till att PTB:n är säkrad eller borttagen.
- » Håll alltid barn under 12 år och husdjur borta från Allegro 2-tornsystemet.
- » Om du känner smärta, yrsel eller andningssvårigheter ska du omedelbart sluta träna.
- » Rådgör med läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

### Underhåll

- » Beroende på hur ofta den används bör fjädrarna vara säkra att användas i ett eller två år (3 000 timmar). Byt ut alla fjädrar som är krökta, böjda eller är uttöjda i vila.
- » Avlägsna hår och skräp från hjulens axlar. Skräp kan skapa tryck på kullagren och göra att de slits. Om du hör ljud från kullagren ska du byta ut dem. I övrigt krävs inget underhåll på kullagren.
- » Reparera eventuella revor i klädseln med reparationssett som finns att köpa i bildelsaffärer eller låt reparationen göras lokalt.
- » Kontakta Balanced Body för andra alternativ för klädsel och utbyte av klädsel.
- » Byte av klädsel finns tillgänglig från Balanced Body
- » Ersätt eventuella skruvar, låspinnar, T-pinnar eller andra delar som saknas.
- » Dra åt vreden på tornet varje månad för att se till att de alltid är åtdragna.

### Rengöring

- » Torka av glidbänkens dyna, huvudstödet, fotstängan och axelstöden med en mjuk trasa och en mild, icke-slipande blandning av tvål och vatten efter varje användning.
- » Håll tornet, PTB:n, glidbänkens skenor fria från damm och smuts.
- » Rengör ramen med ett mildt, icke-slipande rengöringsmedel.
- » Håll repen och fjädrarna rena från damm.
- » Bomullsöglorna kan tvättas i maskin. Häng för att torka.

Frågor? Kontakta Balanced Bodys tekniska support på 1-800-PILATES eller +1-916-388-2838 eller [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).



# Övningar med Allegro-tornet

## DEFINITION AV BEGREPP FÖR ÖVNINGSFÖRBEREDELSE

- » **Nivå:** Kompetens som krävs för att genomföra övningen.
- » **Repetitioner:** Hur många gånger övningen ska genomföras.
- » **Fjädrar:** Antal och placering av fjädrar på Allegro-tornet.
- » **Öglor:** Vilka öglor som ska användas under övningen.\*
- » **Tänk på:** Vad man bör tänka på under övningen.
- » **Var försiktig vid:** Fysiska tillstånd som kan begränsa eller utesluta en deltagare. Övningarna kan behöva modifieras för personer med dessa tillstånd.
- » **Förkunskaper:** Specifika övningar som måste bemästras innan man utför en ny övning.
- » **Utgångsställning:** Den ställning du ska ha när du börjar övningen på Allegro-tornet.

\*Om tillämpligt

## BAKÅTRULLNING, NIVÅ 1

**Fjädrar:** 2 långa gula eller 2 korta gula fjädrar från högt läge  
**Repetitioner:** 6–10  
Bakåtrullningsstång eller handtag

### Tänk på

- » Andning – andas ut vid nedrullning, andas in längst ner, andas ut vid upprullning
- » Balans mellan magmuskler och ländryggens sträckmuskler
- » Mjuk nacke och axlar
- » Bibehåll C-kurva
- » Mjuka höftleder

### Var försiktig vid

Axel- och nackproblem, vissa korsryggsproblem, benskörhet

### Utgångsställning

Sitt mot tornet. Håll i stängan eller handtagen med mjuka knän och fötterna på metallstängerna.

### Standardövning

Håll stängan med utsträckta armar. Luta dig tillbaka med böjd rygg. Håll överkroppen ovanför bänken. Räta sedan upp medan du bibehåller en svag böjning av ryggraden.

### Sneda varianter

- » Trästång (vattenskidåkning)
- » Sitt diagonalt på bänken. Placera vänster fot mot stolpen och höger fot över vänstra fotleden. Placera vänster hand på stängan och sträck ut höger arm till sidan bakåt medan du vrid överkroppen till höger.
- » Rulla ryggen nedåt och upp igen. Bibehåll vridningen. Byt sedan sida.



Bakåtrullning



## FÖTTER I REMMAR, NIVÅ 1

**Fjädrar:** Långa fjädrar från mitt- eller högt läge

**Repetitioner:** 6–10

Öglor runt fotvalven

### Tänk på

- » Andning – andas ut vid sträckning/andas in vid böjning eller vice versa
- » Neutral ryggrad
- » Indragna magmuskler
- » Bäckens stabilitet
- » Stärkt hamstring, adduktor och gluteal
- » Flexibilitet i hamstring och adduktor
- » Benjustering

### Var försiktig vid

Ryggsador, vissa knäskador och sträckning av hamstring

### Utgångsställning

Ligg på rygg med huvudet mot tornet och öglorna runt fotvalven

### Bensänkning

- » Med båda fötterna i öglorna och innerlåren mot varandra sänk benen mot bänken och behåll stabil bäcken.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt, håll en boll eller magisk cirkel mellan benen

### Bencirklar

- » Båda benen i öglorna. Rör benen i cirklar i båda riktningar. Bibehåll stabil bäcken.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt

### Bensax

- » Båda benen i öglorna. Sänk benen mot bänken. Öppna och stäng benen. Bibehåll stabil bäcken.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt

### Promenera

- » Båda benen i öglorna. Växla mellan att föra ett ben nedåt mot bänken och sedan det andra. Bibehåll stabil bäcken.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt



Bensänkning



Bencirklar



Promenera (fjädrar i mittläge)



## FÖTTER I REMMAR, SIDOLIGGANDE – ADDUKTOR-DRAGÖVNING, NIVÅ 1–3

**Fjädrar:** Långa fjädrar från mittläge

**Öglor:** Runt fotvalven

**Repetitioner:** 10

### Tänk på

- » Andning – andas ut nedåt/andas in uppåt
- » Korrekt sidoliggande ställning (midja upp, höfter och axlar i linje)
- » Indragna magmuskler
- » Stabil bäcken och isolering av benen från bäcken
- » Stärker adduktor, medial hamstring och yttre rotation

### Var försiktig vid

Vissa ryggsador, knäskador och instabila sakroiliakleder

### Utgångsställning

- » Ligg på sidan med huvudet mot Allegro-tornet. Ryggen i linje med mattans bakkant och benen något framåt.
- » Stöd kroppen genom att stödja underarmen mot den vertikala stängan eller vila huvudet på armen.
- » Placera öglan runt fotvalvet

### Standardövning

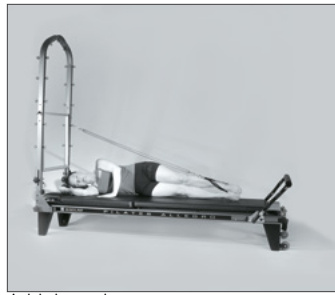
- » Dra det övre benet mot det nedre benet.
- » Bibehåll korrekt sidoliggande ställning.
- » Varianter: Parallella, vänd utåt (större rörelseomfång), vänd inåt

### Oval rörelse

- » Bibehåll korrekt ställning. Rör övre benet i en liten cirkel i båda riktningarna.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt

### Framåt- och bakåtspark

- » Bibehåll korrekt ställning. Dra det övre benet framåt och bakåt (som i sidospark på mattan).
- » Varianter: Parallella, vända utåt, vända inåt



Adduktor-dragning



Framåt- och bakåtspark



## FOT- OCH BENÖVNING, NIVÅ 1

**Fjädrar:** 2 långa lila fjädrar fästa från botten av tryckstängens

**Repetitioner:** 10

**Säkerhetsrem:** På

### Tänk på

- » Andning – andas in när du trycker, andas ut på tillbakavägen
- » Ryggraden mot mattan eller i ett neutralt läge
- » Justering av ben, fotled och fot
- » Flexibilitet i vad och hamstring
- » Stärkt fot, fotled och underben

### Var försiktig vid

Rygg- och knäskador

### Utgångsställning

Ligg på rygg på Allegro-tornet med fötterna på tryckstängens och fjädrarna fästa från lågt läge på tryckstängens.

### Plié

- » Ligg på rygg med tryckstängens i linje med främre höftvecket. Böj knän och höfter. Mellanfötterna eller hälar på stängens. Sträck ut benen och återgå till utgångsställningen.
- » Fotställningsvarianter: Hälar, tår
- » Benvarianter: Parallella, vända utåt, v-formad fotställning, bred andra position, ett ben

### Plié/relevé

- » Ligg på rygg med tryckstängens i linje med främre höftvecken. Böj knän och fötter. Mellanfötterna eller tårna på stängens.
- » Tryck stängens uppåt mot taket. Sträck ut knäna. Plantarflexa fotleden, dorsiflexa fotleden och återgå.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, ett ben

### Plantarflexion

- » Ligg på rygg med tryckstängens i linje med främre höftvecken. Raka ben. Mellanfötterna eller tårna på stängens. Plantarflexa och dorsiflexa fotlederna.
- » Varianter: Parallella, vända utåt, ett ben, spring på plats



Plié



Plantarflexion – 2 ben



Plantarflexion – växlande ben

## KATTEN, NIVÅ 3

**Fjädrar:** 2 korta fjädrar ovanifrån från tryckstängens

**Repetitioner:** 4

### Tänk på

- » Andning – andas ut nedåt, andas in vid framtryck, andas ut vid indragning, andas in vid uträtning av kroppen.
- » Flexibilitet i ryggrad
- » Stabilitet/rörlighet i skulderblad
- » Indragna och lyfta magmuskler
- » Andningskoordination med full rörlighet i ryggrad

### Var försiktig vid

Rygg-, axel- och knäskador samt benskörhet

### Förkunskaper

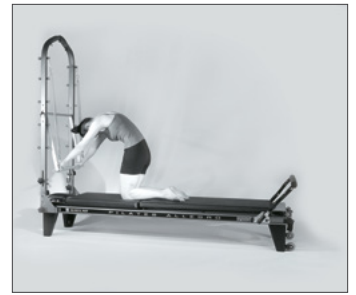
Matta – Katt-/kamelstretch

### Utgångsställning

Stå med knäna på bänken, händerna på tryckstängens med stängens nära kroppen.

### Standardövning

- » Tryck ner stängens och böj ryggraden nedåt med huvudet först.
- » Tryck stängens framåt och sträck ut ryggraden.
- » Återvänt genom att dra in magmusklerna och böja ryggraden i flexion innan du staplar den ena ryggkotan ovanpå den andra för att återgå till utgångsställningen (håll höfterna pressade framåt över knäna så långt som möjligt).



# Montáž stroje Allegro® 2 Reformer společnosti Balanced Body®

JEDNÁ SE O ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ



#### Prohlášení o zamýšleném použití

Stroj Allegro® 2 Reformer je určen výrobcem k použití pro účely fyzioterapie, rehabilitace, prevence, léčby a úlevy od zranění, podpůrné, funkční terapie pro postižení nebo pro celkové posílení a zlepšení mobility lidského těla. Pokud dojde během používání ke zranění, oznamte to výrobcí a příslušnému orgánu členského státu, ve kterém uživatel nebo pacient žije.

Tištěné pokyny si vyžádejte od společnosti Balanced Body



# Bezpečnost především: Příručka pro správnou údržbu a bezpečné používání vašeho pilates zařízení.

Společnost Balanced Body zavádí inovace související s bezpečností pilates zařízení již více než 45 let. Řada z našich vylepšení se stala standardem v oboru a výsledkem jsou pilates zařízení, která jsou bezpečnější než předtím.

Kromě kvality zařízení závisí bezpečnost na správné údržbě a bezpečném používání. Tato příručka byla vytvořena, aby vám pomohla používat a udržovat zařízení v souladu s optimální bezpečností. Přečtěte si ji pozorně a uschovejte pro budoucí použití. Pokud máte jakékoli dotazy, zavolejte nám. **Nedodržení těchto pokynů může vést k vážnému zranění.**

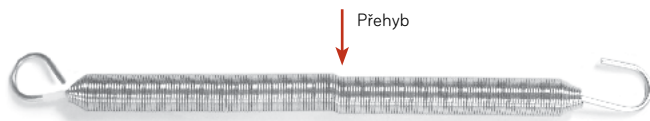
## VEŠKERÉ VYBAVENÍ

### Pružiny

Kontroly pružin jsou důležité pro udržení vašeho zařízení v bezpečném provozním stavu. Všechny pružiny Balanced Body by měly být vyměněny minimálně každé dva roky. Některá prostředí a použití mohou zkrátit očekávanou životnost pružin a je možné, že budete muset pružiny měnit častěji. Proto je velmi důležité pružiny pravidelně kontrolovat, protože opotřebené nebo staré pružiny ztrácejí odolnost a mohou se během používání zlomit. Pokud se během používání praskne pružina, může dojít ke zranění.

Během používání nedovolte, aby se pružiny svinuly zpět nekontrolovaně. Dojde tím k poškození pružiny a zkrácení očekávané životnosti.

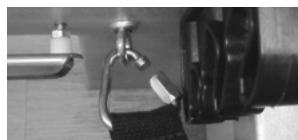
**Kontrolujte pružiny, zda v nich nejsou mezery nebo přehyby (každý týden nebo měsíc, v závislosti na frekvenci použití).** Hledejte mezery a přehyby mezi pružinami, když je pružina v klidu. Může se stát, že pružina má velmi malou mezeru na zúženém konci (někdy mezera vznikne během výrobního procesu). V těle pružiny by však neměly být žádné mezery. Pokud se v těle pružiny objeví mezery nebo přehyby, přestaňte pružiny používat a okamžitě je vyměňte. Viz **Obrázek 1**. Navíc koroze kdekoli na přehybech zkracuje životnost pružiny. Pokud během kontroly zjistíte korozi nebo oxidaci, přestaňte pružinu ihned používat.



Obrázek 1

### Karabiny

**Kontrolujte opotřebení karabin (každý měsíc).** Nejprve zkontrolujte, zda karabina funguje správně. Pokud se karabina nezasouvá a správně se nevrátí, okamžitě přestaňte pružinu používat a vyměňte karabinu. Šrouby s okem mohou způsobit nadměrné opotřebení na karabinách. Pokud karabina vykazuje velké opotřebení, okamžitě přestaňte pružinu používat a zavolejte společnosti Balanced Body ohledně výměny pružiny nebo karabiny. Viz **Obrázek 2**.



Obrázek 2: Dobrá karabina: bez opotřebení na háku.



Špatná karabina: přílišné opotřebení na háku.

## ŠROUBY S OKEM, MATICE A ŠROUBY

**Utáhněte všechny šrouby a vrtuty zařízení (každý měsíc).**

Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby s okem, matice a šrouby utažené. Viz část nazvaná „Jak zkontrolovat a utahovat matice a šrouby.“

## LANKA A POPRUHY

**Opotřebení lanek a popruhů (každého čtvrt roku).** Lanka by měla být vyměněna, pokud vidíte jádro lana přes vnější oplet, nebo pokud jsou lanka zploštělá. Popruhy by měly být vyměněny, jakmile si všimnete jakéhokoli třepení. Zkontrolujte části lanek nebo popruhů, které se připevňují k upínkám a procházejí kladkami.

## REFORMERS

**Zkontrolujte háky pružinové tyče nebo šrouby s okem (každého čtvrt roku).** Balanced Body vyrábí dva různé systémy pružinových tyčí:

- » Pružinové tyče Revo. Zkontrolujte, zda jsou háky a rukojeti pružinové tyče pevně utažené.

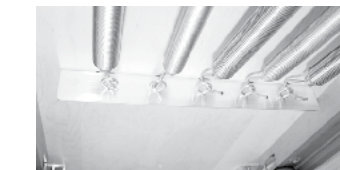
Standardní pružinová tyč. Zkontrolujte, zda jsou matice upevňující háky pružinové tyče utažené. Viz část nazvaná „Jak zkontrolovat a utahovat matice a šrouby.“

**Rotace pružin (každého čtvrt roku).** Životnost pružin Reformer můžete prodloužit rotací pružin stejné hmotnosti každé čtvrtletí. Odeberte hák a přesuňte do jiné polohy na pružinové tyči. Rotace pružin přispívá k rovnoměrnějšímu opotřebení.

**Sloupky na vnější straně.** Dřevěné sloupky musí být namontovány na vnější straně rámu. Sloupky se mohou časem uvolnit, takže se vždy ujistěte, že drží pevně.

Pružiny **zaháknuté dolů pod plošinou.** Zkontrolujte, zda jsou pružiny zahnuté v poloze dolů. Viz **Obrázek 3.**

**Zajistěte plošinu.** Pokud stroj Reformer nepoužíváte, ujistěte se, že alespoň dva pružiny zajišťují plošinu k pružinové tyči.



Obrázek 3: Pružiny zaháknuté směrem dolů

**Výchozí nastavení.** Mnoho uživatelů má „výchozí nastavení“ pro stroje Reformer. Na konci lekce uživatel připojí předepsaný počet pružin v neutrálním napětí, nastaví stupátko do předem určené výšky a nastaví lanka na stanovenou délku. Tím je zajištěno, že je zařízení připraveno k dalšímu použití a plošina je zajištěna pružinami.

**Nožní popruh pod napětím při práci s boxem.** Při použití boxu a nožního popruhu se před zahájením cvičení ujistěte, že popruh je pod napětím (s karabinami táhnoucími z horní části šroubu s okem). Viz **Obrázek 4.**



Obrázek 4: Nožní popruh pod napětím

## ÚDRŽBA KOLEČEK A KOLEJNIC STROJE REFORMER

**Čistěte kolejnice a kolečka (každý týden).** Pro zajištění plynulého pohybu plošiny a zachování dlouhé životnosti kol doporučujeme jednou týdně ořídit kolejnice.

Odpojte pružiny a vyčistěte celou délku kolejnic měkkým hadříkem a čisticím prostředkem společnosti Balanced Body, jemným mýdlem s vodou nebo běžným jemným čisticím prostředkem, jako je Fantastik® nebo 409®. Nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky ani drsné houbičky, protože mohou poškodit eloxování na kolejnicích. Při čištění koleček držte hadřík na kolečkách a pohybujte plošinou. Pokud při pohybu cítíte drhnutí, na povrchu kolejnic nebo koleček se zachytily nečistoty. Vyberte vlasy a nečistoty z kolejnic. Vlasy se mohou omotat kolem os koleček a postupným nahromaděním způsobit selhání kolečka. K odstranění vlasů z koleček použijte pinzetu.

**Mazání.** Nikdy nestříkejte silikon do blízkosti nebo dovnitř koleček – mohlo by tu způsobit vymytí maziva z ložisek a jejich zničení. Suchý silikon si můžete koupit ve většině železářství a v prodejnách autodílů. Někdy je nutné promazat kladky, aby přestaly skřípat. Krátce stříkněte suchý silikon nebo teflon do osy kladky. „Suchý“ silikon nemá olejový základ. Silikon na bázi oleje („mokrý“) a WD40 by se neměly používat, protože přitahují nečistoty. Dávejte pozor, abyste nepoužili příliš velké množství spreje. Můžete odstranit lanka, aby se na ně silikon nedostal.

216 **Nepromazávejte** kolejnice stroje Allegro 2.

**Opěrky stupátka (každého čtvrt roku).** U všech stupátek Balanced Body s držáky podpěry stupátka ověřte, zda je otočný vrut připevňující držák podpěry stupátka ke stupátku utažený, ale ne tak těsný, aby zabraňuje volnému otáčení podpěry. U Legace Reformers přitáhněte otočný šroub, abyste zajistili podpěru stupátka.

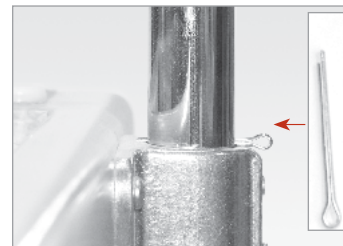
**Opěrka hlavy (každý měsíc).** Zkontrolujte, zda jsou vruty a šrouby závěsu na opěrce hlavy utažené.

**Pod strojem Reformer (každý měsíc).** Odsuňte stroj Reformer a uklid'te podlahový prostor pod ním.

**Nárazníky stupátka platformy ke stání (jen dřevěné stroje Reformer).** Pokud jsou nárazníky stupátka platformy ke stání (malé plastové díly, které chrání platformu ke stání před stupátkem) rozbité nebo poškozené, obraťte se na společnost Balanced Body a vyměňte je.

## TRAPÉZOVÝ STŮL (CADILLAC) A PŘÍSLUŠENSTVÍ TOWER

**Odstraněné závlačky.** Tyto závlačky jsou umístěny ve svislých trubkách, které vyrovnávají kryt s rámem a měly by být odstraněny okamžitě po dokončení instalace. Neodstraněné závlačky mohou roztrhnout oblečení a rozedřít kůži. Závlačky vyjměte kleštěmi.



Obrázek 5: Závlačka před a po odebrání z Trapézového stolu.

Závlačky uschovejte pro případ, že budete potřebovat stůl rozmontovat kvůli přepravě a znovu jej sestavit. Viz **Obrázek 5.**

### Posuvná tyč (PTB) s posuvníky.

PTB se pohybuje svisle, aby se přizpůsobila různým uživatelům a cvikům. Tento vertikální pohyb umožňují posuvníky na trubkách. Zkontrolujte, že jsou tyto posuvníky čisté a snadno se pohybují. Před zahájením jakéhokoli cviku se ujistěte, že posuvníky jsou správně zarovnané s otvory PTB a uzamčeny do polohy. Pro zajištění zatlačte směrem dolů. Pokud si všimnete opotřebených kolíků hlavice posuvníků, zavolejte společnosti Balanced Body, že je chcete vyměnit. Použití PTB v tomto stavu může způsobit zranění.

**Týdenní údržba posuvné tyče s posuvníky.** Zkontrolujte, zda kolíky v hlavicih pístu vyčnívají a jsou uzamčeny do svislých trubek. Vytáhněte obě hlavice a přesuňte posuvníky do jiné polohy. Uvolněte hlavice před dalším otvorem a pokračujte v posuvu systému do polohy. Nad otvorem kolíků hlavice automaticky zapadne do otvoru. Jakmile je každý posuvník v nové poloze, zatlačte PTB dolů. Kolíky posuvníků by neměly vypadnout z otvorů. Pokud kolíky nezůstaly v otvorech trubky, je třeba vyměnit tažné hlavice. Zavolejte společnosti Balanced Body a požádejte o náhradní díly.

**Posuvná tyč s nastavením zajišťovacího kolíku.** U cviků s pružinami zdola, pokud je hlava vašeho klienta pod PTB, použijte nastavení zajišťovacího kolíku kromě zabezpečovacího popruhu nebo řetězu. Důrazně doporučujeme, abyste klienta jistili. Je to důležité z hlediska bezpečnosti.

**Ovládání posuvné tyče (PTB).** Ujistěte se, že máte dostatek místa okolo trapézového stolu, abyste mohli bezpečně používat PTB bez

obav, že někoho udeříte. PTB může být nebezpečná, pokud se nepoužije správně. PTB by měli používat pouze zkušení uživatelé. Jistící osoba by měla mít vždy jednou rukou kontrolu nad tyčí. Pokud by uživatel ztratil kontrolu nad tyčí, jistící osoba může tyč ovládat.

**Správné upevnění zabezpečovacího popruhu.** U cviků s pružinami zdola by měl tyč vždy jistit zabezpečovací popruh nebo řetěz.

Zabezpečovací popruh nebo řetěz by se měly omotat kolem PTB a rámu klenby, nikoli šroubů s okem. Popruh nebo řetěz je pouze tak silný jako nejslabší článek a rám a tyč jsou mnohem silnější než šrouby s okem. **Obrázek 6.**



Obrázek 6: Bezpečnostní popruh drží posuvnou tyč v poloze hodinových ručiček ve 4 hodiny. Popruh je zabezpečený kolem PTB a rámu klenby, nikoli šroubů s okem.

Důrazně doporučujeme jištění vašeho klienta. Je to důležité z hlediska bezpečnosti.

**Nastavení PTB u cviků s pružinami zdola.** U cviků s pružinami zdola je třeba připevnit bezpečnostní popruh tak, aby úhel posuvné tyče nebyl nižší než poloha hodinových ručiček ve 4 hodiny. Tím se omezí rozsah tyče a zabrání se tomu, aby se potenciálně dostala do kontaktu s uživatelem.

Důrazně doporučujeme použití 4. strany na PTB spolu s bezpečnostním popruhem, aby se zabránilo zranění.



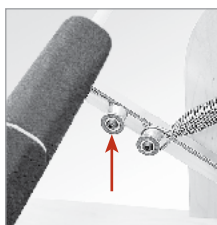
Obrázek 7: Zabezpečovací popruh drží posuvnou tyč v poloze hodinových ručiček ve 4 hodiny. Popruh je zabezpečený kolem PTB a rámu klenby, nikoli šroubů s okem.

## SEDÁTKA

**Sesedávejte kontrolovaně.** Při sesedávání ze sedátka pomalu kontrolovaně uvolněte pedály. Nedovolte, aby pedály sebou trhly.

**Jistěte uživatele.** Když uživatel stojí, sedí nebo leží na sedátku, existuje zvýšené riziko pádu. Zejména cviky ve stoje mohou být nestabilní. S jištěním budou tyto cviky bezpečnější.

**Úchytky na pružiny ve tvaru přesýpacích hodin.** Pokud má sedátko úchytky na pružiny ve tvaru přesýpacích hodin a úchytky nedrží správně pružiny, vyměňte podložky z vláken (jsou červenohnědé barvy).



Obrázek 8: Podložka z vláken

**Obrázek 8.** Pokud je vaše sedátko Balanced Body Split-step Pedal Chair (Combo Chair), zvažte prosím upgradování na Cactus Springtree).

## ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA ČALOUNĚNÍ

**Čištění.** Můžete prodloužit životnost čalounění tím, že ho budete udržovat čisté a bez nečistot, oleje nebo potu. Po každém použití otřete čalounění roztokem jemného mýdla a vody. Poté ho otřete čistou vodou a osušte měkkým ručníkem.

**Dezinfekce.** Čalounění zařízení je ošetřeno produktem BeautyGard®, který nabízí antibakteriální ochranu. Pokud chcete další dezinfekci, společnost Balanced Body nabízí dezinfekční roztok Clean™. Použití jakéhokoli jiného roztoku (zejména těch, které obsahují esenciální oleje) zkracuje životnost některých zařízení a nedoporučuje se.

Tvarovanou pěnovou výplň doporučujeme čistit jemným mýdlem nebo produktem BB Clean a otřít dočista hadříkem navlhčeným ve vodě, aby se odstranily zbytky čisticího prostředku.

**Čištění držadel.** Držadla by se měla čistit jemným mýdlem, jako je Woolite. Sušte pověšené.

## JAK ZKONTROLOVAT A UTAHOVAT MATICE A ŠROUBY.

### Pomocí prstů zkontrolujte utažení matic a šroubů.

Pokud dokážete otočit matici nebo šroub prsty, jsou příliš volné a je třeba je utáhnout. Nejprve utáhněte prsty. Utáhněte matice a šrouby ve směru hodinových ručiček. Do šroubů s okem zasuňte šroubovák, abyste je při utahování matic drželi na místě. Potom pomocí malého klíče matice ještě více utáhněte.

### Obrázek 9.



Obrázek 9: K utažení šroubů použijte dva prsty

Doporučuje se zkontrolovat kolíky na výčnělku PTB a odpovídajícím způsobem je zafixovat do svislých trubek. K ověření jejich funkčnosti, nejprve vytáhněte obě hlavice a začněte přesouvat posuvníky do jiné polohy. Uvolněte hlavice před dalším otvorem a pokračujte v posuvu systému. Nad otvorem kolík hlavice zapadne do otvoru. Jakmile je každý posuvník v nové poloze, zatlačte PTB dolů. Kolíky posuvníků by neměly vypadnout z otvorů. Pokud kolíky nezůstaly v otvorech trubky, je třeba vyměnit tažné hlavice – zavolejte společnosti Balanced Body a požádejte o náhradní díly.

## PROTOKOL O KONTROLE A ÚDRŽBĚ ZAŘÍZENÍ

Doporučujeme, abyste pro každý kus zařízení vedli protokol údržby. Protokol by měl obsahovat:

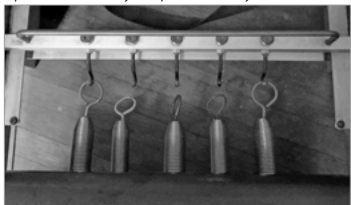
1. Popis stroje včetně sériového čísla, data a místa nákupu a výrobce. Všechny tyto informace by měly být uvedeny na faktuře.
2. Datum a popis veškeré požadované údržby a provedených kontrol.  
Datum a popis každé opravy, včetně jména a kontaktních údajů pro osobu nebo společnost provádějící opravu.

## UPEVNŮVACÍ BODY ZAŘÍZENÍ

Před použitím zařízení se ujistěte, že pružiny jsou bezpečně upevněny. Níže jsou uvedeny příklady bezpečně připevněných pružin k různým upevňovacím bodům, se kterými se můžete setkat na zařízení Balanced Body. Všimněte si, že přidání odporu pružiny některé cviky usnadňuje a jiné činí obtížnějšími. Provádění cviků s nesprávným odporem pružiny zvyšuje riziko pádu. Pokud si nejste jisti správným odporem pružiny, obraťte se na certifikovaného instruktora pilates.



Úchytky na pružiny ve tvaru přesýpacích hodin na stroji Allegro 2 a některých verzích Allegro Reformer a také horní (přednapětí) upevňovací body na pružinové tyči Revo.



Upevňovací bod ve tvaru háku na pružinových tyčích Revo, pružinových tyčích Standard a některých verzích strojů Allegro Reformer. Nezapomeňte, že sloupky ve tvaru přesýpacích hodin v horní části této pružinové tyče v pozici pre-load jsou zde zobrazeny bez připojených pružin.



Upevňovací bod „Chair Cactus“, který se nachází na různých židlích. Může být také plošší a vyroben z plechu.



Upevňovací bod pro šrouby s okem a držátka, který se nachází na strojích Cadillac, nástěnných jednotkách a příslušenstvích Tower.



Upevňovací bod ve tvaru háku na strojích Controllogy Reformers.



Upevňovací bod pro pružiny „Reformer Cactus“, který se nachází na IQ, Metro IQ a jedné verzi Allegro Reformer. Může nebo nemusí mít zářezy a ohyby na dně kaktusů.

## HARMONOGRAM ÚDRŽBY

<b>Veškeré vybavení</b>	Den	Týd.	Měs.	Čtv.
Zkontrolujte pružiny, zda v nich nejsou mezery nebo přehyby		✓	✓	
Kontrolujte opotřebení karabin (každý měsíc).			✓	
Zkontrolujte utažení matic a šroubů			✓	
<b>Reformers</b>				
Očistěte kolečka a kolejnice		✓		
Zkontrolujte háky / šrouby s okem pružinové tyče				✓
Rotujte pružiny				✓
Zkontrolujte lanka/popruhy				✓
Zkontrolujte opěrky stupátka				✓
Zkontrolujte pružinové tyče				✓




# REFORMER BEZPEČNÉ POUŽITÍ

## Bezpečnost a Universal Reformer

Pilates Universal Reformer je určen k výuce cvičebního repertoáru Josepha H. Pilatese. Veškeré užití musí brát v úvahu jedinečnou funkčnost a design nástroje Reformer, stejně jako dovednosti, odborné znalosti a vzdělání instruktora. **Cvičení mimo zamýšlené použití může způsobit poškození zařízení a může být pro klienta nebezpečné.** Nesprávně vyučované cviky mohou navíc vést ke ztrátě rovnováhy, koordinace a kontroly klienta na pohyblivém vozíku a k následnému zranění. Pilates Universal Reformer se používá pouze pod dohledem instruktora pilates, který je speciálně vyškolen pro bezpečné používání stroje Reformer.

### Rovnováha. Koordinace. Kontrola

Jednou z jedinečných vlastností stroje Reformer je využití pružin jako odporu proti pohybu vozíku Reformer. K bezpečnému provedení cviku musí být vždy splněny tři důležité podmínky.

- Uživatel musí vždy během používání stroje Reformer udržovat rovnováhu.
- Pohyby uživatele musí být koordinovány s rychlostí, načasováním a variabilitou odporu pružiny.
-  Pohyby uživatelů musí být kontrolovány a uspořádány. NIKDY nesmí dojít k povolení lanek ani odsakování pružin.
- Uživatel by se měl pohybovat v rámci svých schopností, síly a flexibility.



Pokročilý cvik Control Front. Pohyby na stroji Reformer jsou komplexní a klient se musí vždy pohybovat v rámci své rovnováhy, kontroly a koordinace.

### Nalezení instruktora

Práce s kvalifikovaným instruktorem pilates, který je certifikován pro cvičení na Pilates Reformer je důležitou součástí bezpečného a efektivního používání stroje Reformer. Existuje mnoho vzdělávacích programů pilates a je důležité, aby si uživatelé zachovali zdravě kritický přístup. Hledejte instruktory, kteří získali certifikaci s alespoň 200 hodinami na stroji Reformer.

### Odpor pružin

Pro bezpečné užívání stroje Reformer musí nováčci metodě pilates porozumět a naučit se předvídat odpor pružiny. Kromě toho je nutné znát relativních hmotnost pružin a vědět, jak pružiny bezpečně vyměnit, jak zkontrolovat jejich opotřebení a jak pohybovat pružinovou tyčí pro bezpečné používání pružin při přechodu mezi cviky a nastavování pružin. Zajištění správného nastavení pružin pro konkrétního klienta, jejich zajištění na háčích, aby se zabránilo oddělení pružiny, a pochopení jejich vztahu k pohybu vozíku snižuje pravděpodobnost nehody a zvyšuje míru úspěchu klienta a také instruktora.

Pružiny pravidelně kontrolujte, zda nejsou opotřebované, a podle potřeby je vyměňte. Doporučujeme měnit pružiny každé 2 roky – 1 rok v případě skupinových fitness kurzů.



Pravidelně kontrolujte opotřebení pružin a podle potřeby je vyměňte. Doporučujeme měnit pružiny každé 2 roky – 1 rok v případě skupinových fitness kurzů.

### Nezkušení klienti

Pilates cvičení jsou integrována, komplexní cviky motorického učení. K pokroku je nezbytná praxe a zkušenosti. Instruktori, buďte prosím opatrní s rychlostí postupu u svých klientů. Všimněte si, zda dokáží udržet rovnováhu a mají dostatečnou koordinaci a kontrolu – až poté postupujte ke komplexnějším cvikům. Klienti, buďte prosím trpěliví během procesu učení a pochopení hodnoty rovnováhy, koordinace a kontroly.

## Nastavení cvičení. Reformer – nasednutí a vysednutí



Během přechodů mezi cviky může dojít k možným zraněním, když klienti nasedají a vysedají ze stroje Reformer. Správné pokyny pro nastavení cvičení, nasedávání a vysedávání podle rovnováhy, kontroly a koordinace potřebné pro konkrétní cviky a pro přechody mezi cviky jsou prvořadě pro zajištění úspěchu uživatele a omezení nehod nebo nepříjemných incidentů. Pro instruktory je důležité, aby v případě pochybností nahlédli do příručky s pokyny a pro klienty je zásadní chápat význam nalezení vysoce kvalifikovaného instruktora.

### Sedací box a nožní popruh



Montáž boxu pro cviky v sedě (Short Box Series), na zádech, (Backstroke a Teaser) a na břicho, (Overhead Press and Swan) vyžaduje zvláštní pokyny pro montáž a demontáž. Pokud je nutný popruh pro nohy, ujistěte se, že je správně zajištěn k vašemu stroji Reformer (viz jednotlivé pokyny k nastavení stroje Reformer). Popruh musí být neustále v kontaktu s chodidlem klienta. Další podrobnosti týkající se sedacího boxu a nožního popruhu naleznete v příručce s pokyny. Tady uvádíme některé obecné návrhy.\*

\* ⚠ Sedací boxy jsou určeny k sezení, ležení a stání. Nejsou určeny ke skákání, dupání ani aktivitám, jako je step aerobic.



Short box správná poloha při sezení. Pokud je box umístěn vodorovně na vozíku pro cvičení Short box, konce přesahují plošinu vozíku. Pro bezpečné nasednutí musí klienti vždy sedět uprostřed boxu.



Short box nesprávná poloha sezení. Pokud je box umístěn vodorovně, neseďte na jeho okrajích, překloupí se.



Short box správná poloha popruhu. Ujistěte se, že nožní popruh je bezpečně připevněn ke stroji Reformer a chodidlo je po celou dobu v kontaktu s popruhem.



Long box správné umístění boxu a těla. Pro pokročilé cviky, jako je Long Box Teaser, je důležité, aby byl box správně umístěn na stroji Reformer a poloha těla byla optimální pro udržení rovnováhy, kontroly a koordinace v průběhu pohybu.

## Lanka

Nastavení lanek a uzamykacích mechanismů se u jednotlivých strojů Reformer liší. Bezpečné použití lanek vyžaduje jejich správnou instalaci. U všech strojů Reformer s výjimkou A2 zajistěte, aby lanko bylo navlečené skrz kotvící oka a vedlo mezi rozvodovými kolíky, jak je znázorněno. V případě A2 je zajišťovací mechanismus pod vozíkem. Před pohybem se ujistěte, že jsou lanka zabezpečena



Fotka lankových kolíků

## Cvičení ve stoje ⚠

Cviky ve stoje jsou součástí repertoáru cviků metody pilates a jsou funkční a integrální součástí kompletního cvičení. Stání na pohybujícím se vozíku je však složité, potenciálně nebezpečné a musí k němu být přistupováno s náležitou opatrností. Vybízíme instruktory, aby, pokud je to možné, klienty jistili a pomáhali jim. Veškeré další využití musí být prováděno opatrně po vyhodnocení schopností klientů a po nastavení důvěry a komunikace mezi instruktorem a klientem, aby se minimalizovala případná ztráta rovnováhy, koordinace a kontroly. Podporujeme použití stabilizačních rekvizit, jako jsou gondola nebo baletní tyče či osobní asistence, protože klient se díky nim učí a vychází ze schopností klienta.



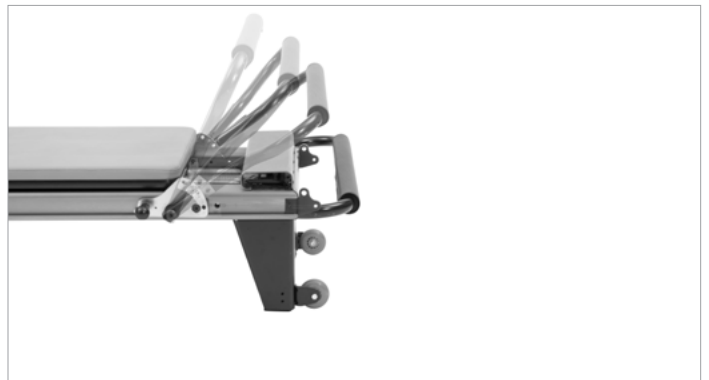
Roznožka ve stoje s gondola tyčí nebo jištěním

## Cvičení na zadním konci ⚠

Existují některé krásné moderní možnosti cvičení na zadním konci (konec se sloupky) stroje Reformer. Je však nutná extrémní opatrnost. Nedovolte, aby došlo k uvolnění vozíku nebo ztrátě kontaktu s ním, když je vozík tažen k zadnímu konci a pružiny jsou zcela napnuté. Mělo by to za následek dopad na přední část ve vysoké rychlosti (konec stupátka) stroje Reformer, což může vést k možnému poškození rámu, nárazníků, pružinového mechanismu a dalších prvků. Cviky v sedě, kleče a tahání jsou možné na zadním konci při poloze na břiše na long boxu. Je nutná opatrnost.

## Stupátko ⚠

Existuje mnoho různých stupátek a v závislosti na tom, který Reformer máte, stupátko může nebo nemusí mít uzamykací mechanismus. Ujistěte se, že stupátko je vždy v bezpečné poloze a pokud existuje uzamykací mechanismus, že je uzamčen a zajištěn.




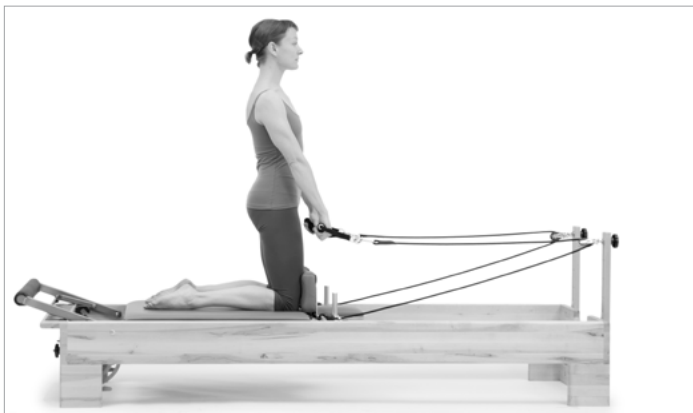
Stupátko Allegro 1 má několik poloh zamykání. Prostudujte si prosím příručku svého stroje Reformer, protože stupátka se liší u jednotlivých modelů a možností Reformer.

## Nastavte a zkontrolujte


Při každé úpravě stroje Reformer (lanka, stupátko, sloupky) ho vždy před použitím nastavte a zkontrolujte.

### Cviky ve vysokém kleku


**Chest Expansion** - cvik Chest Expansion je stálíci v pilates repertoáru. Je považován za středně pokročilý až pokročilý cvik, protože vyžaduje vzpřímenou rovnováhu na pohyblivém vozíku. Klient je otočený směrem ke sloupku a pohyb klienta a tah pružin může způsobit nestabilitu. Pokud je odpor příliš malý, může uživatel táhnout příliš velkou silou, vozík se uvolní a může ztratit rovnováhu. Tam, kde je odpor příliš velký, může klient sám ztratit rovnováhu a být potlačen dopředu. **Jistěte klienta a postupujte opatrně**, dokud se klienti cvik nenaučí.  **Cvičení se stoje směrem ke sloupkům s rukama v popruzích se nedoporučuje, protože existuje potenciální riziko pádu a zranění.**



Chest Expansion\*

**Kneeling Arms směrem ke stupátku** - tento cvik se může rychle stát pro klienty nebezpečným.  **Nedoporučujeme toto cvičení vkléče ani ve stoje, protože existuje potenciální riziko pádu a zranění.** Bud'te také opatrní, když jsou klienti v nízkém kleku, protože pozice může být nepohodlná, což vede k tomu, že si ji klienti přizpůsobují a mohou ztratit rovnováhu.



 **Kneeling Arms směrem ke stupátku.. Nedoporučujeme, protože může být obtížné udržet rovnováhu, kontrolu a koordinaci – existuje potenciální riziko pádu a zranění.**

### Balistické pohyby

Balistické pohyby mají za následek uvolnění popruhu a okamžik vznášení vozíku, téměř pocit momentální beztlíže. Když se popruhy natáhnou, odpor se znovu aktivuje. Pokud je to nečekané může dojít k napětí v kloubech a ztrátě kontroly nebo rovnováhy uživatele. **V žádném případě by vozík neměl narazit proti nárazníkům ani proti zadní straně.** Kontrola pohybů je klíčem k úspěchu při cvičení a tréninku pilates.

### Reformer ve skupině

Při výuce skupiny nebo účasti na skupinové hodině se strojem Reformer, je důležité zjistit kvalitu výuky učitelů. Jejich hodnota je založena na pevných základech a pilates repertoáru a organizační filozofii při výuce pilates. Udržování rovnováhy, koordinace a kontrola jsou klíčem k úspěšným a bezpečným skupinovým hodinám se strojem Reformer.

### Naslouchání, vztah klienta a instruktora

Aby bylo možné maximalizovat pozitivní dopad pilates repertoáru a cviků inspirovaných metodou pilates, je důležité vytvořit dobrý pracovní vztah mezi klientem a instruktorem založený na vzájemné důvěře a komunikaci. Pokud klient vykazuje známky obav, strachu nebo obecně nepohody, je důležité mu naslouchat a cvičení vyhodnotit a přizpůsobit podle potřeby. Vytvoření prostředí, ve kterém se klient podělí o své zkušenosti se strojem Reformer je klíčové k zajištění jeho pohybu v bezpečném pohybovém rozsahu, celkové bezpečí a k ujištění se, že volba cviků je účinná a vhodná pro jeho tělo.

### Údržba stroje Reformer

Udržování vašeho stroje Reformer v dobrém stavu je klíčem k jeho optimálnímu fungování pro vás i vaše klienty. Příručka pro bezpečné používání, která je součástí vašeho zařízení, obsahuje doporučené plány pro kontrolu a výměnu opotřebovaných dílů. Společnost Balanced Body také nabízí volitelný protokol údržby, který pro vás může být užitečný. Dodržujte doporučené plány a postupy údržby, abyste optimalizovali výkon svého stroje Reformer.

# Montáž stroje Allegro® 2 Reformer společnosti Balanced Body®

## SEZNAM SOUČÁSTEK

Popis	Číslo součástky	Počet
Stroj Allegro 2 Reformer s plošinou a lanky	Není k dispozici	1
Možnost stupátka z uhlíkového vlákna*	17210	1
Možnost standardního ocelového stupátka*	18101	1
Ramenní opěrka (1 pár)	12840	1
Sloupek **	12836	2
Dvě držadla Soft Touch (1 pár)	10046	1
Červená pružina	14285	3
Modrá pružina	14286	1
Žlutá pružina	14295	1
Pružinový uzávěr (sada 5)	12833	1
<b>Sestavy šroubů stupátka:</b>		
Šroub	11835	2
Podložka	17263	2
Čtvercový posuvník	11833	2
<b>Nářadí:</b>		
Klíč	11851	1

\* Možností stupátka se volí v okamžiku nákupu

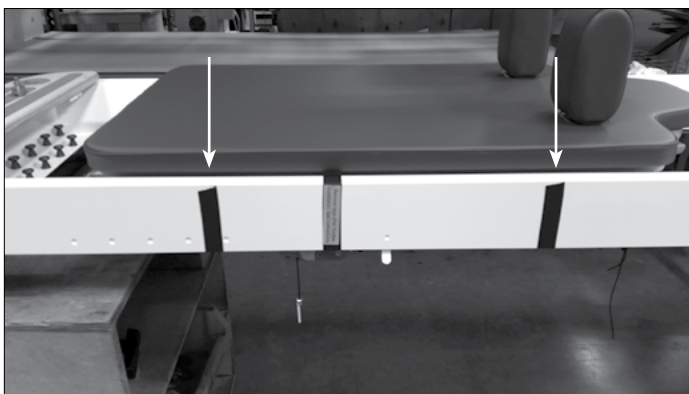
\*\* Pokud jste si objednali stroj Reformer s Tower of Power, neobdržíte sloupky. Použijete dvě kladky namontované na Tower.



# I. MONTÁŽ STROJE ALLEGRO 2 REFORMER

## A. OTEVŘENÍ KRABICE:

1. Zvedněte víko krabice.
2. Oddělte rohy krabice a položte boční části na zem. Odstraňte obalový materiál ze spodní části plošiny a po stranách stroje Reformer a ponechte obalový materiál pod nohama. Stroj se tím mírně nadzvedne a usnadní se montáž stupátka.
3. Plošina má čtyři distanční vložky, které chrání valivá kolečka před poškozením během přepravy. Tyto distanční vložky drží na místě černá páska – celkem na čtyřech místech, jsou dvě na každé straně. Před použitím stroje Allegro® 2 Reformer tyto distanční vložky a pásku vyjměte a odstraňte, jak je znázorněno na obrázku A.

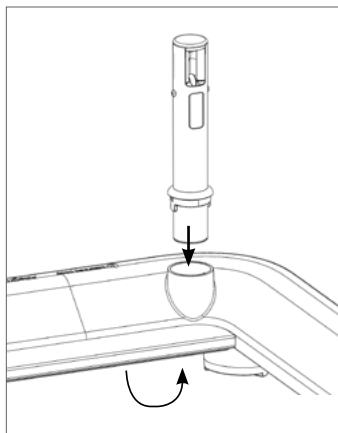


Obrázek A

4. Otevřete krabici s příslušenstvím a ujistěte se, že stroj Reformer je na rovném povrchu.

## B. NAMONTUJTE SLOUPKY

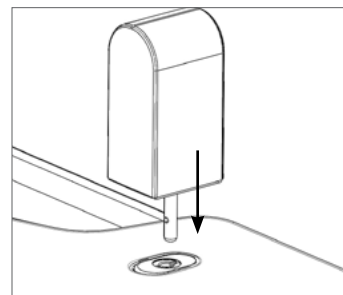
1. Vložte sloupky do otvorů v části stroje Reformer u hlavy, viz Obrázek B.
2. Zajistěte utažením hlavic ve spodní části otvorů (pod rámem stroje Reformer).
3. Najděte lanka, která vycházejí z přední části plošiny. Provlékněte zajišťovací lanko na konci lanka spodním okénkem sloupku a ven horním okénkem. **Použijte zajišťovací lanko k protažení lanka sloupkem, poté zajišťovací lanko odvažte a odstraňte.**



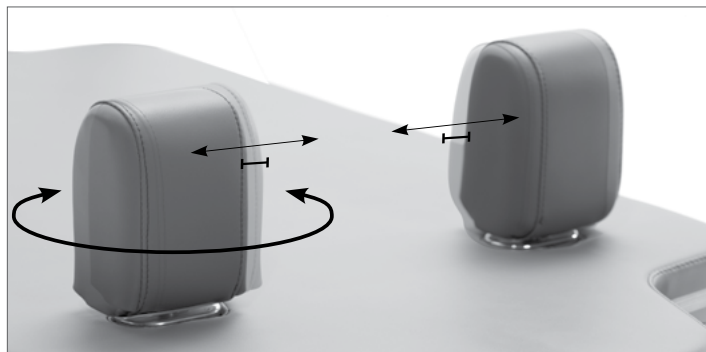
Obrázek B

## C. NAINSTALUJTE RAMENNÍ OPĚRKY

1. Vložte tyče na spodní straně každé ramenní opěrky do otvorů na plošině, jak je znázorněno na Obrázku C.
2. Ramenní opěrky lze otáčet tak, aby vyhovovaly uživatelům s širokými nebo úzkými rameny. Viz Obrázek Cb.



Obrázek C



Obrázek Cb

## D. NAMONTUJTE STUPÁTKO

Před namontováním stupátka nepokládejte stroj Reformer na bok

**DŮLEŽITÁ POZNÁMKA:** Před montáží stupátka zhlédněte video [www.pilates.com/a2footbar](http://www.pilates.com/a2footbar).

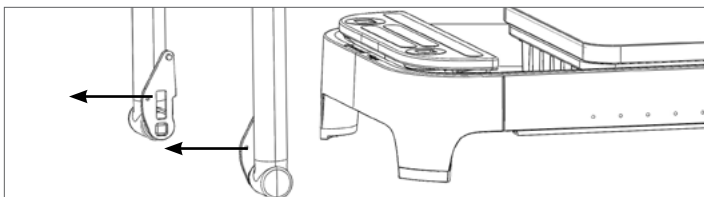
### Tipy, jak začít:

Celkově je proces montáže stroje Allegro 2 jednoduchý, ale toto je nejsložitější část a je třeba ji provést správně.

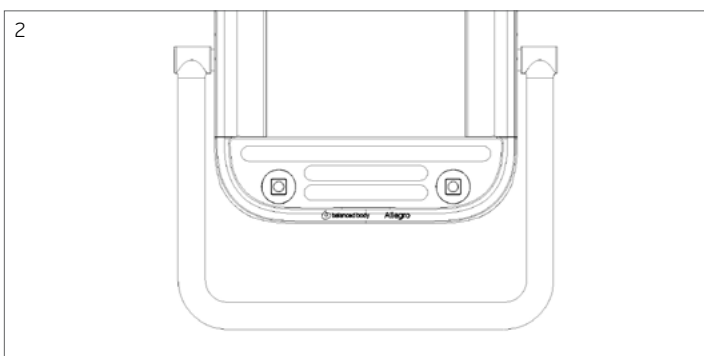
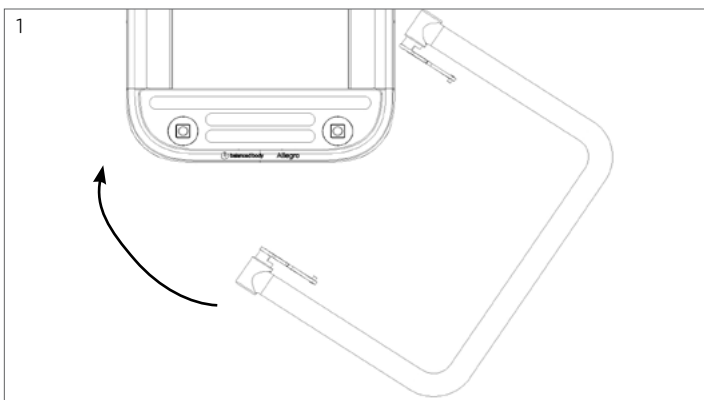
**DŮLEŽITÁ POZNÁMKA:** Je vhodné přečíst si zbytek této části, než se o montáž pokusíte, protože může být obtížné číst a montovat současně.

1. Vyjměte zajišťovací kolíky z polohy „uloženo“ a nechte je volně viset (viz obrázek G). Poznámka: Zajišťovací kolíky stupátka se používají pro uložení ve stoje s volitelnou sadou koleček Allegro 2.
2. Odpojte pružiny a posuňte plošinu na konec stroje Reformer u hlavy.
3. Zkontrolujte, zda je ukazovací záložka na obou stranách rámu ve stejné poloze (viz obrázek H).
4. Při montáži vysuňte krabici stupátka z pod rámu a vyjměte stupátko. Přemístěte stupátko na konec stroje Reformer u

nohou. Otočte zakřivené povrchy kovových desek stupátka tak, aby byly odkryty od stroje Reformer, jak je znázorněno na obrázku D.



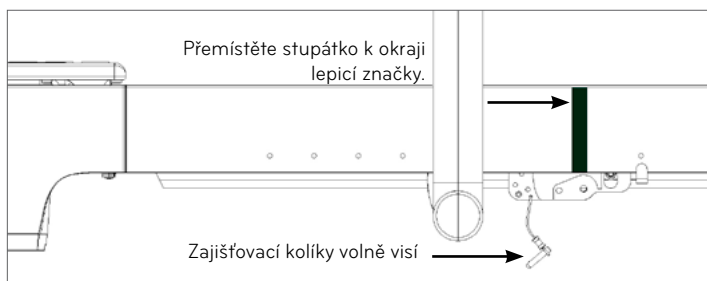
Obrázek D



Obrázek E

5. Položte stupátko dolů a držáky na stupátku umístěte pod rámem stroje Reformer, jak je znázorněno na obrázku F. Když stojíte u nohou stroje Reformer, postavte stupátko vzpřímeně, jak je znázorněno na obrázku F. Znovu se ujistěte, že zajišťovací kolíky volně visí.

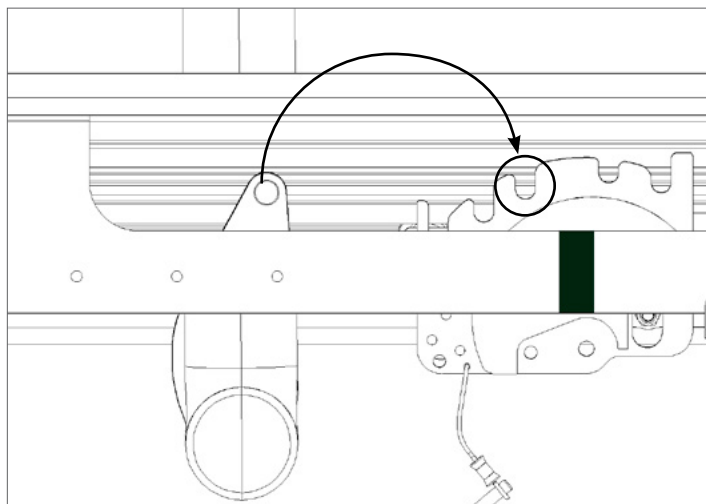
6. Všimněte si lepicího pásku na každé straně rámu. Postavte se na straně stroje Reformer u nohou za stupátkem a zvedněte stupátko tak, aby kovové desky byly zastrčeny uvnitř kolejnic rámu. Opatrně ho posuňte směrem k čelu stroje Reformer, dokud nedosáhne prvního okraje lepicích značek (viz obrázek F).



Obrázek F

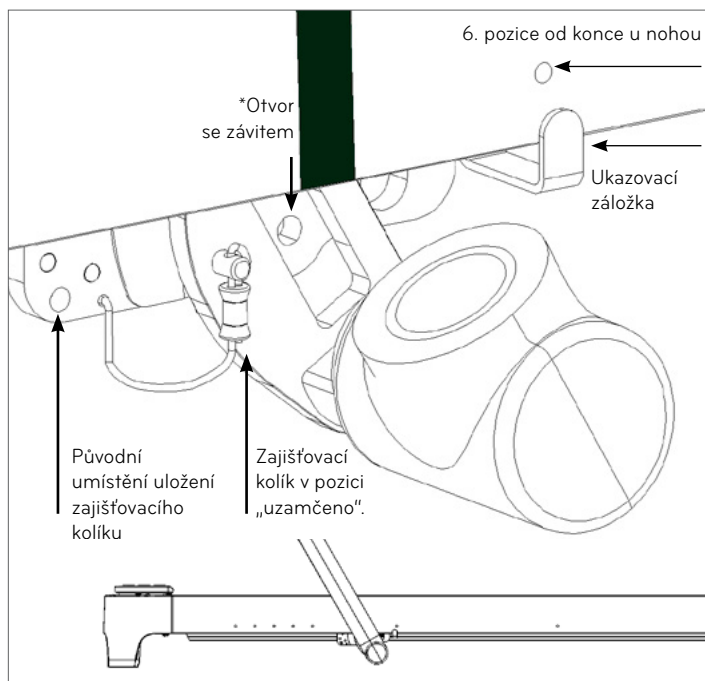
POZNÁMKA: Je možné, že stupátko se může „zachytit“ uvnitř kolejnic, když s ním pohybujete vpřed. Zahýbáním stupátka ze strany na stranu (ne nahoru a dolů) ho uvolníte.

Na obrázku G je výřez s boční stranou stupátka a kolejnice stroje Reformer, takže můžete vidět, co se děje uvnitř rámu kolejnice během tohoto kroku. Jakmile se dostanete k lepicím značkám, spusťte stupátko dolů do posuvného mechanismu stupátka, jak je znázorněno (nesklopte).



Obrázek G

7. Pokud jste správně zaklesli stupátko, mělo by být schopné naklonit se zpět k rámu v části u nohou v úhlu asi 45 stupňů a měli byste být schopni vidět otvor se závitem\* skrz drážku. Viz obrázek H. Vložte zajišťovací kolík na jedné straně rámu do polohy „zamykání“, jak je znázorněno na obrázku H. K zarovnání otvorů pro kolíky v deskách a posuvného mechanismu budete muset stupátko mírně naklonit.



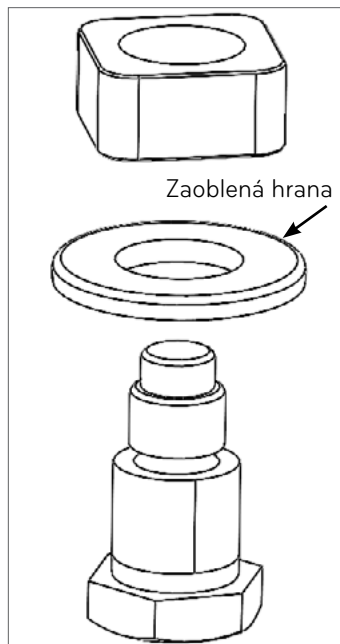
Obrázek H

Poznámka: Jakmile je kolík v uzamčené poloze, další kroky se zjednoduší, pokud je část stroje Reformer u hlavy zvednuta na stabilním objektu.

8. Ze sáčku dílů sestavte jeden ze šroubů, podložek a čtvercových posuvníků (viz obrázek I).

9. Je důležité, aby tato sestava šroubů byla namontována na straně stupátka **bez** zastrčeného pojistného kolíku

10. Při montáži podložky na ramenní šroub zajistěte, aby zaoblená hrana podložky směřovala ke čtverci, jak je znázorněno na obrázku I.



Obrázek I

Namontujte sestavu šroubů ručně, jak je znázorněno na obrázku J. Budete muset zarovnat čtvercový posuvník sestavy šroubů s obdélníkovou drážkou, **dotáhněte prstem**.

Při ručním utahování šroubů budete muset stupátko zvednout a zaklonit. Můžete použít druhou ruku, rameno, nebo využít pomocníka, který bude stupátkem pohybovat nahoru a dolů, zatímco budete prsty otáčet šroub.

Šroub se snadno zašroubuje, dokud nebude zcela namontován. Podložka na šroubu se bude i nadále moci otáčet, když je šroub utažený.

NEPOUŽÍVEJTE klíč, dokud šroub nebude zcela přišroubován rukou.

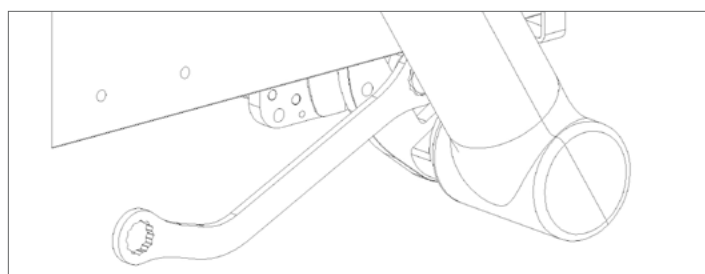
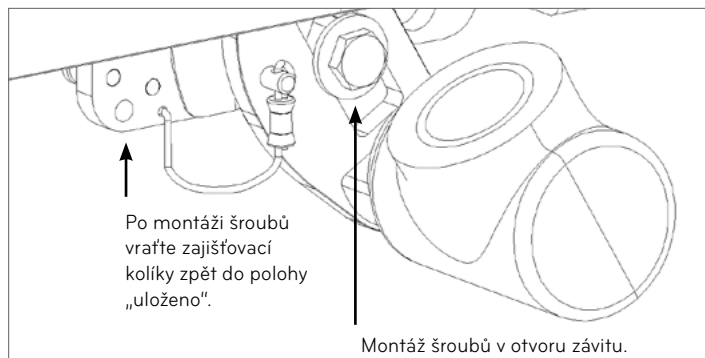
Jakmile si budete jisti, že je šroub zcela zašroubován, utáhněte jej dlouhým ramenem přiloženého klíče. Šroub by měl být zabezpečený, ale ne příliš utažený.

11. Po montáži první sestavy šroubů demontujte zajišťovací kolík, který stupátko držel na místě. Nyní namontujte druhou sestavu šroubů a utáhněte klíčem.

12. Po montáži šroubů vraťte zajišťovací kolíky zpět do polohy „uloženo“. **Můžete také odstranit lepicí značky**. Stupátko je nyní připraveno k použití.

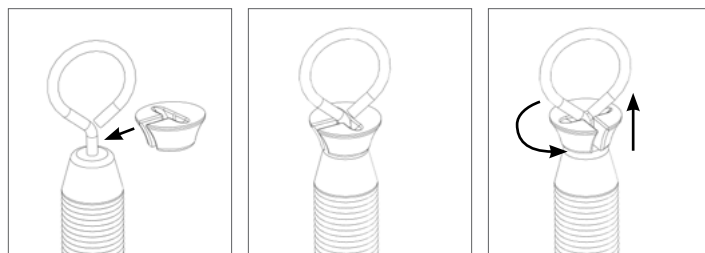
## E. NAMONTUJTE PRUŽINOVÉ UZÁVĚRY

Pružiny Balanced Body jsou předmontované. Pro montáž pružinových uzávěrů odpojte pružinu od konce stroje Reformer



Obrázek J

u nohou. Navlékněte pružinový uzávěr na osu pružiny, jak je znázorněno na obrázku K. Otočte uzávěrem a zatlačením jej zajistěte.

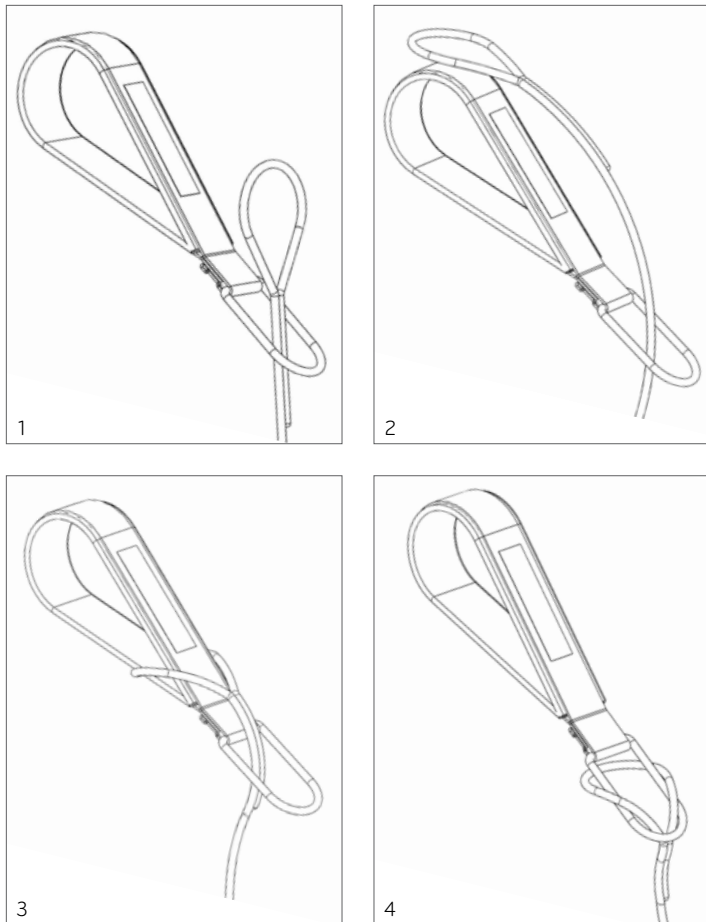


Obrázek K

## F. PŘIPEVNĚTE K LANKŮM BAVLNĚNÁ DRŽADLA

Lanka na jsou na stroji Allegro 2 předmontována. Při montáži držátek na lana, jednoduše protáhněte lanko polstrovaným kroužkem držadla, kolem velkého polstrovaného držadla a pevně zatáhněte, jak je znázorněno na obrázku L.

Podrobné informace o tom, jak používat systém nastavení lanek Soft Touch stroje Allegro 2, naleznete v online videích.



Obrázek L

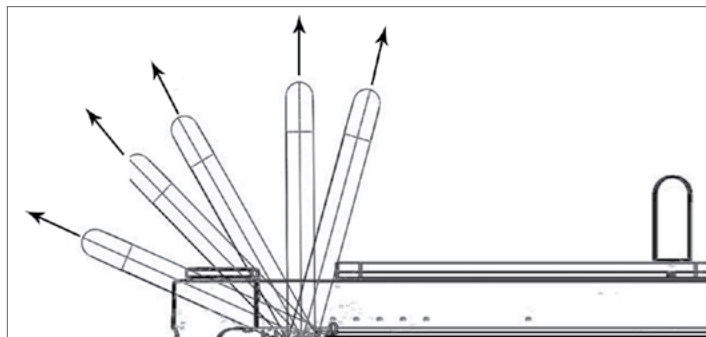
## II. POUŽITÍ STUPÁTKA EASYSET

### NASTAVENÍ STUPÁTKA A POLOHY STUPÁTKA

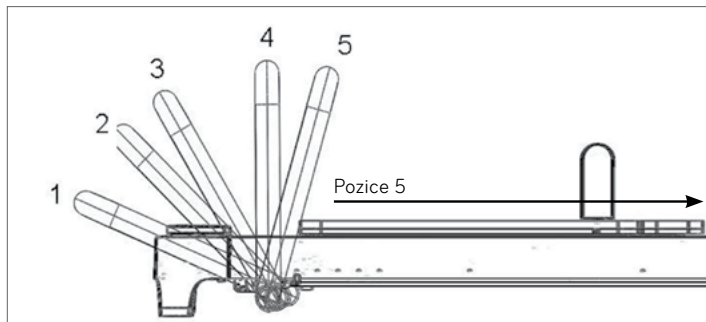
K nastavení polohy stupátka, stupátko uvolněte nadzvednutím ve směrech uvedených na obrázku M. Při pohybování stupátkem ho nadzvedávejte ze středu pomocí rukou nebo nohou (možná budete muset použít obě ruce nebo obě nohy). Stupátkem neškubejte. Poté ho posuňte do požadované polohy. Dostupné polohy stupátka jsou vyobrazeny na obrázku N. Poznámka: Pozici 1 použijte, pokud je nainstalovaný jumpboard. Pozice 5 vám umožňuje posunovat stupátko po celé délce rámu.

#### DŮLEŽITÝ BEZPEČNOSTNÍ TIP:

Před použitím stupátko pevně zajistěte do každé polohy. Rychlým zatřesením ověřte, zda bezpečně upevněno na místě. Během používání za stupátko netahejte. Pokud tak učiníte, mohlo by dojít k jeho oddělení a nečekanému přemístění.



Obrázek M



Obrázek N

### III. NASTAVENÍ SYSTÉMU LANEK SOFTTOUCH A OPĚREK HLAVY

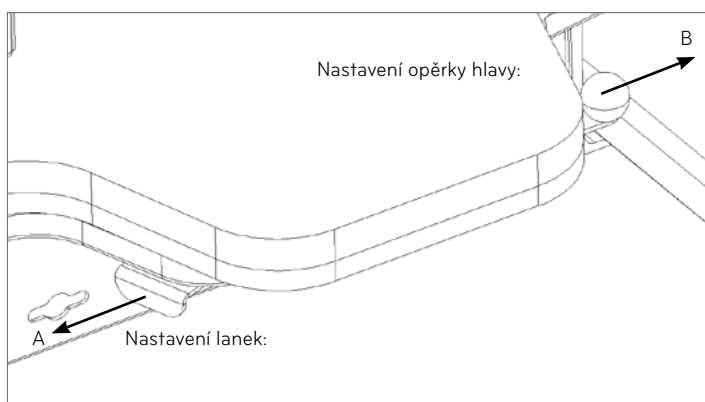
#### NASTAVENÍ LANEK:

Viz šipka A na obrázku O. Vytáhněte páčku z opěrky hlavy (netlačte dolů). Lanka se automaticky zasouvají do plošiny (kratší) nebo se mohou vytažením prodloužit. Po dosažení požadované délky uvolněte páčku a lanka se uzamknou. **DŮLEŽITÉ:** Nepoužívejte stroj Reformer, pokud je páčka vytažena v seřizovací poloze. Mohli byste tím stroj Reformer poškodit.

#### NASTAVENÍ OPĚRKY HLAVY:

Viz šipka B na obrázku O. Vytáhněte hlavici z opěrky hlavy (netlačte dolů) a poté ji zvedněte nebo spusťte do požadované výšky (rovná, střední nebo vysoká). Při uvolnění hlavice se opěrka hlavy uzamkne v požadované poloze.

**Poznámka:** Opěrka hlavy je navržena tak, aby unesla plnou tělesnou hmotnost **POUZE** v rovné poloze.

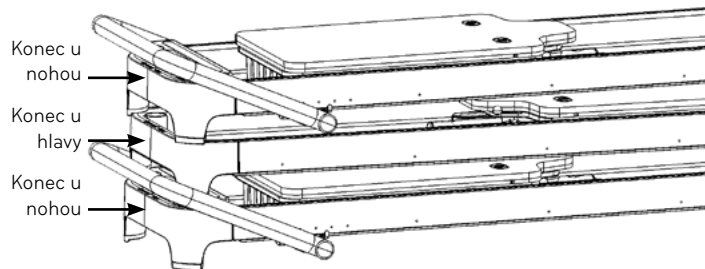


Obrázek O

### IV. SKLADOVÁNÍ

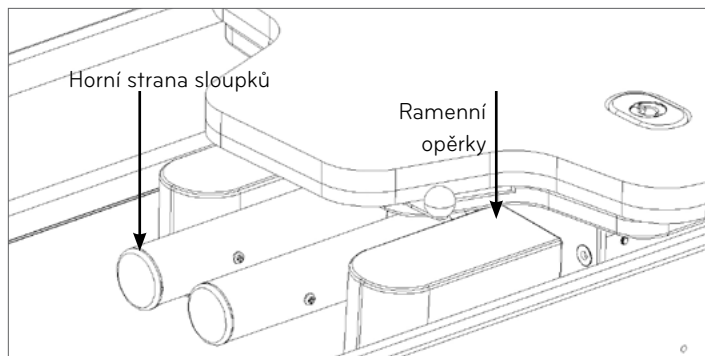
#### SKLÁDÁNÍ JEDEN NA DRUHÝ

Při skládání jeden na druhý doporučujeme přítomnost dvou osob. Stroje Allegro 2 musí být skládány jen na druhý střídavě koncem u nohou a koncem u hlavy, jak je znázorněno na obrázku P. Spodní části stroje Reformer se zafixují na platformu ke stání na konci u nohou a horní část na konec u hlavy. Pokud máte standardní Allegro 2, můžete na sebe složit max. 5 strojů Reformer. Pokud máte Allegro 2 s prodlouženými nohami, můžete na sebe složit max. 3 stroje Reformer. **Pokud máte Tower, nemůžete stroje Reformer skládat na sebe.**



Obrázek P

Při skládání na sebe je možné sloupky a ramenní opěrky uložit pod opěrku hlavy plošiny, viz obrázek Q.



Obrázek Q

#### STÁNÍ (nutná souprava koleček)

Převážná kolečka jsou volitelná sada a musí být namontována pro skladování ve stoje. Pokud kolečka nemáte, **NESTAVĚJTE** Allegro 2 na výšku. Při montáži sady koleček postupujte podle pokynů v Možnostech Allegro 2.

# V. BEZPEČNOST A ÚDRŽBA

## BEZPEČNOST

V zájmu snížení rizika zranění nebo poškození si před použitím Allegro 2 přečtěte všechny pokyny a následující důležitá opatření.

- » Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé Allegro 2 byli odpovídajícím způsobem informováni o všech bezpečnostních opatřeních.
- » Používejte Allegro 2 jen na rovném povrchu.
- » Udržujte ruce a nohy mimo všechny pohyblivé části. Když se Allegro 2 nepoužívá, nechte k rámu připojené alespoň dvě pružiny.
- » Udržujte děti do 12 let a domácí zvířata mimo Allegro 2 za všech okolností.
- » Pokud cítíte bolest, závratě nebo dušnost, okamžitě přestaňte cvičit.
- » Nestoupejte si na stupátko.
- » Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se porad'te se svým lékařem.
- » Nastavějte Allegro 2 na výšku bez sady koleček.

## ÚDRŽBA

- » V závislosti na frekvenci používání by pružiny měly být bezpečné pro použití po dobu jednoho až dvou let (3000 hodin). Vyměňte pružinu, která je v klidovém stavu ohnutá, přehnutá nebo má mezery.
- » Pokud je třeba vyměnit lanka, postupujte podle pokynů na spodní straně plošiny. Stroj Reformer bude nutné otočit na bok (prosím, umístěte pilates podložku na podlahu vedle stroje Reformer, abyste ochránili povrch), nebo postavit na výšku, pokud máte přepravní kolečka.
- » Odstraňte vlasy a nečistoty z os koleček. Nečistoty mohou vytvářet na kolečkách tlak, což způsobuje jejich opotřebení. Pokud slyšíte hluk z ložisek, vyměňte je.
- » Opravte případné trhliny v čalounění pomocí servisní sady na čalounění, která je k dispozici v prodejnách s autodíly, nebo si nechte čalounění opravit.
- » Ohledně další možností čalounění a přečalounění se obraťte na společnost Balanced Body. Náhradní čalounění je k dispozici u společnost Balanced Body.
- » Zkontrolujte a utáhněte všechny vruty a šrouby. Vyměňte chybějící šrouby, zajišťovací kolíky nebo jiné díly.
- » Každý měsíc zkontrolujte šrouby stupátka, abyste se ujistili, že jsou stále bezpečné.

## ČIŠTĚNÍ.

Po každém použití otřete plošinu, opěrku hlavy, stupátko a ramenní opěrky měkkým hadříkem a jemnou, neabrasivní směsí mýdla a vody. Udržujte kolejnice a kolečka plošiny bez prachu a nečistot. Rám čistěte jemnou, neabrasivní směsí mýdla a vody. Udržujte lanka a pružiny bez prachu. Bavlněná držadla je možné prát v pračce. Sušte pověšené.

**POZNÁMKA: NEPROMAZÁVEJTE ANI NEOLEJUJTE ŽÁDNÉ SOUČÁSTI STUPÁTKA, PLOŠINY, KOLEČEK ANI KOLEJNIC A2. S případnými problémy nebo dotazy se prosím obraťte na technickou podporu společnosti Balanced Body. Promazáním nebo naolejováním se součásti nemusí bezpečně uzamknout a mohou se stát nebezpečnými.**

Máte dotazy? Obraťte se na technickou podporu Balanced Body na 1-800-PILATES nebo +1-916-388-2838 nebo info@pilates.com.



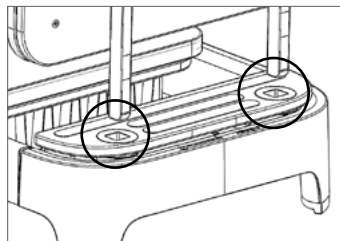
# Pokyny pro Allegro® 2 Reformer možnosti a příslušenství

## VČETNĚ POKYŇŮ PRO ALLEGRO 2:

- » Nožní deska (jumpboard) Strana 15
- » Popruh na nohy Strana 15
- » Prodloužené nohy Strana 16
- » Sada koleček Strana 17
- » Nástěnný bezpečnostní popruh Strana 18
- » Konverze podložky na stroji Tower Strana 18
- » Čtvrtá strana pro posuvnou tyč příslušenství Tower Strana 18

## I. MONTÁŽ NOŽNÍ DESKY (JUMPBOARD)

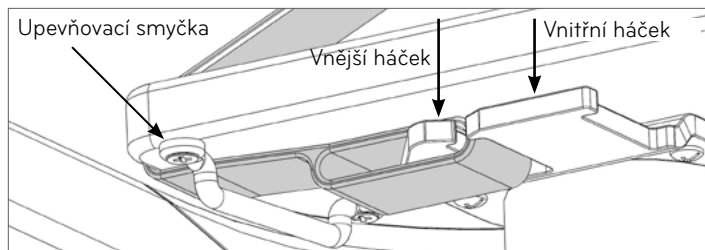
Před montáží nožní desky umístěte stupátko do nejnižší polohy a nejbliže k pružinovému konci stroje Reformer, aby se nožní deska po montáži nedotýkala stupátka. Podpora stupátka není nutná u stroje Allegro 2. K použití nožní desky zasuněte tyče do otvorů, dokud nožní deska nebude spočívat na platformě ke stání. Viz obr. B.



Obrázek B

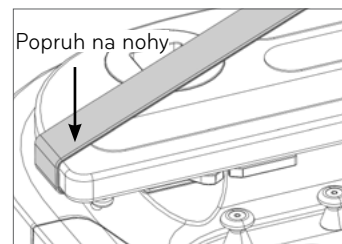
## II. MONTÁŽ POPRUHU NA NOHY STROJE ALLEGRO 2

Protáhněte smyčky popruhů na nohy mezi rámem a platformou ke stání přes upevňovací smyčky a pak kolem desek s háky na spodní straně platformy ke stání, jak je znázorněno na obrázku C.



Obrázek C: Zobrazena spodní strana platformy ke stání

V případě dlouhého popruhu na nohy oviňte smyčku okolo vnějších háčků. V případě krátkého popruhu na nohy oviňte smyčku okolo vnitřních háčků. V případě středně dlouhého popruhu na nohy umístěte jednu smyčku okolo vnějšího háčku a druhou kolem vnitřního háčku. Viz Obrázek 5.



Obrázek D: Popruh na nohy zobrazený z horní strany platformy ke stání

### DŮLEŽITÝ TIP PRO BEZPEČNOST:

Správnost montáže popruhu na nohy je třeba zkontrolovat před každým použitím. Nesprávně namontovaný popruh na nohy může způsobit vážné zranění.

### III. MONTAŽ PRODLOUŽENÝCH NOH A TYČÍ

#### SEZNAM SOUČÁSTÍ

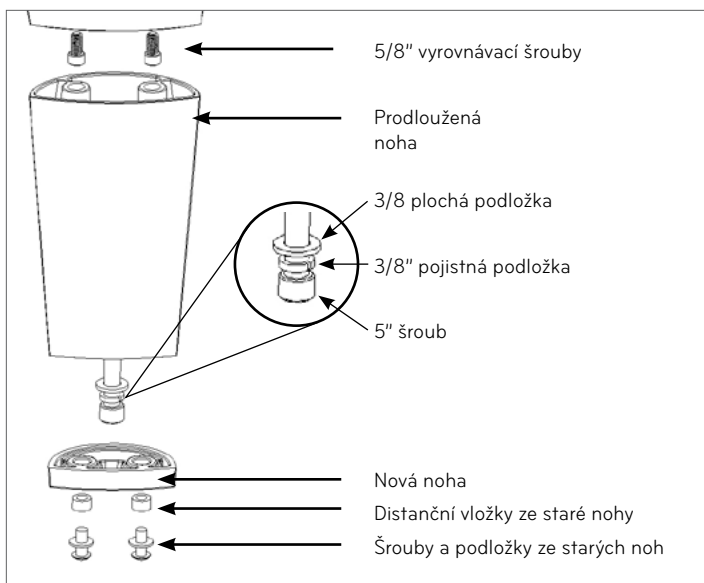
Popis	Číslo součástky	Počet
7/8" šrouby	14061	8
Prodloužené nohy	11802	4
3/8 ploché podložky	14081	4
3/8 pojistné podložky	14080	4
5" šroub	14079	4
Patky pro prodloužené nohy	11814	4
Tyče plošiny	11820	2
7/8" šrouby	14018	4
5/16" Imbusový klíč	14514	1
3/16" Imbusový klíč	13777	1
5/16" Imbusový klíč	13778	1

**Poznámka:** Sady pro prodloužené nohy nadzvednou stroj Allegro 2 o dalších 6" (15cm) od země. Sady noh jsou také dodávány s úložným sloupkem ve tvaru u pro smyčky, které je možné namontovat pod opěrkou hlavy. Viz obr. F.

#### A. NAMONTUJTE NOHY

##### DŮLEŽITÉ: Nejprve namontujte stupátko!

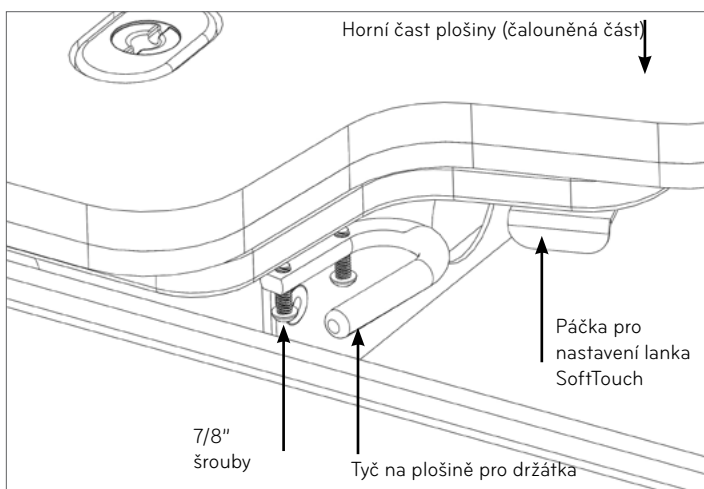
1. Posuňte stupátko do svislé polohy (pro stabilitu). Zasuňte zajišťovací kolíky stupátka.
2. Pokud máte tvrdou podlahu, položte na podlahu vedle stroje Reformer podložku na pilates, abyste ochránili povrch.
3. Uchopte rám stroje Reformer a otočte ho na bok.
4. Pomocí přiloženého šestihranného klíče 5/32" demontujte šrouby a podložky, které drží jednu patku. Odložte šrouby a podložky stranou a namontujte novou patku. Vytlačte distanční vložky ze starých patek a zatlačte je do nových patek. Může to vyžadovat určité úsilí a možná budete chtít použít něco jako horní části rukojeti šroubováku, která vám pomůže je zatlačit.
5. Namontujte dva vyrovnávací šrouby tam, kde byla patka. (Obrázek E)
6. Volně namontujte nohu pomocí 5" dlouhého šroubu, pojistné podložky a podložky, jak je znázorněno na obrázku E.
7. Pečlivě zarovnejte vnější okraje nohy s vnějším okrajem rámu
8. Utáhněte šroub dodaným klíčem. Šroub musí být pevně utažen.
9. Připevněte nové patky.
10. Opakujte u zbylých tří noh.



Obrázek E

## B. NAMONTUJTE TYČ NA DRŽÁTKA

1. Zorientujte podle obrázku F.
2. Připevněte pomocí dodaných vrtů a šestihřanného klíče.



Obrázek F

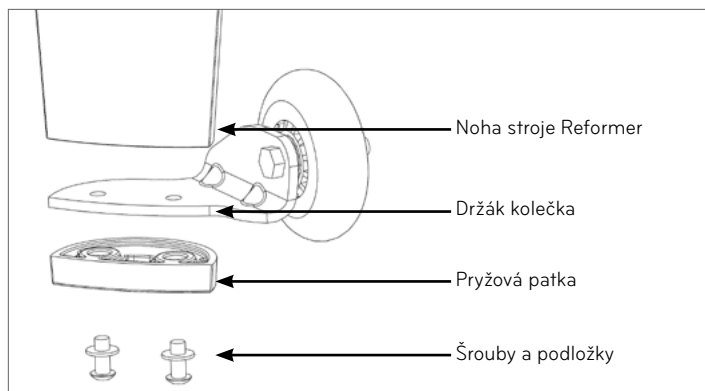
## IV. MONTÁŽ SAD KOLEČEK

Sada obsahuje držáky koleček pro pravé a levé nohy a imbusový klíč pro montážní účely.

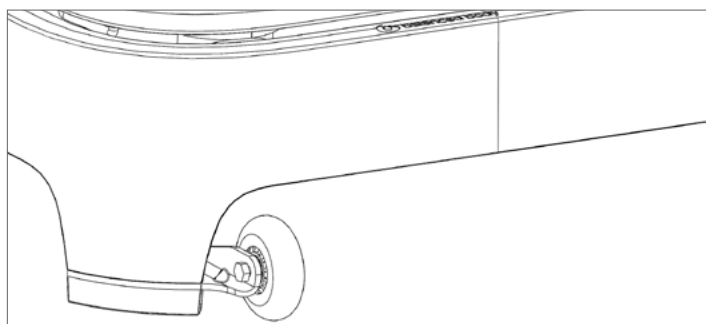
Sady koleček pro přepravu jsou k dispozici pro Allegro 2 ve standardní i rozšířené sestavě nohou, ale nejsou zaměnitelné. Montáž je stejná u obou verzí. Kolečka jsou obvykle připevněna na konci rámu u nohou, ale v případě potřeby mohou být namontována na konci u hlavy. Pokud jsou na stroji Reformer kolečka namontována na konci u hlavy, není možné ho uložit ve stoje.

### A. MONTÁŽ KOLEČEK

1. Posuňte stupátko do svislé polohy (pro stabilitu). Zasuňte zajišťovací kolíky stupátka.
2. Pokud máte tvrdou podlahu, položte na podlahu vedle stroje Reformer podložku na pilates, abyste ochránili povrch.
3. Uchopte rám stroje Reformer a otočte ho na bok.
4. Pomocí imbusového klíče odeberte stávající pryžovou patku.
5. Namontujte držák kolečka a patku viz obr. G níže. Konečná sestava viz obrázek H.
6. Zopakujte na druhé noze.

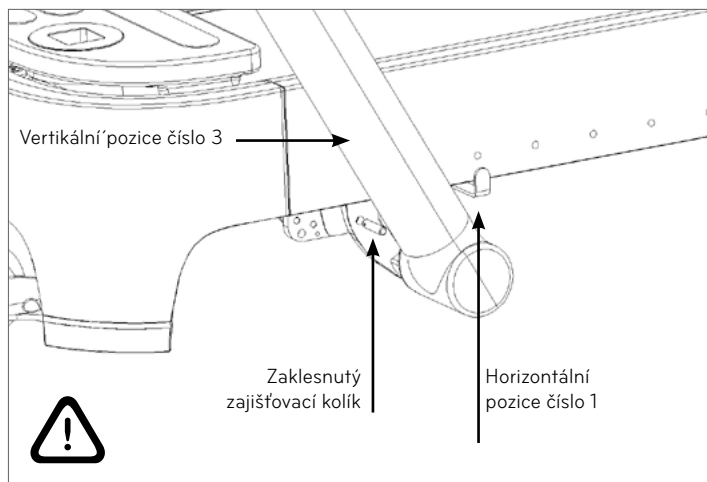


Obrázek G



Obrázek H (zobrazena standardní sada koleček)

## B. POSTAVENÍ STROJE ALLEGRO 2 SE SADAMI KOLEČEK

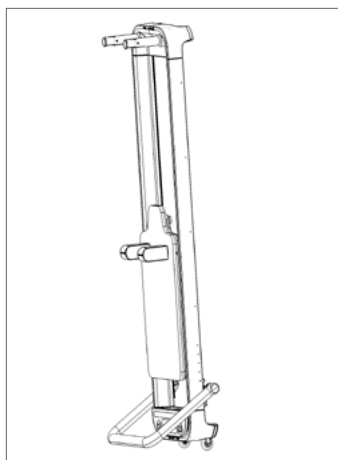


Obrázek I

S kolečky můžete stroj Allegro 2 uložit postavený na konec u nohou (obrázek J).

### DŮLEŽITÝ BEZPEČNOSTNÍ

**TIP:** Před postavením se ujistěte, že stupátko je ve správné poloze (svislá poloha číslo 3 a vodorovná poloha číslo 1) a oba zajišťovací kolíky jsou zaklesnuty, jak je znázorněno na obrázku I. Stroj Allegro 2 nemůžete postavit bez koleček nebo pokud máte nainstalované příslušenství Tower .



Obrázek J

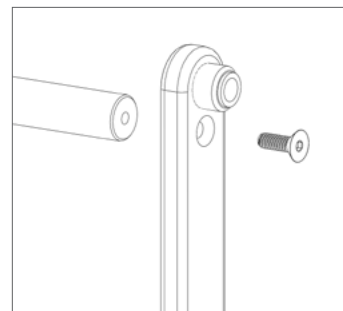
### ZABEZPEČOVACÍ POPRUH

Pro větší bezpečnost Balanced Body nabízí vertikální úložný popruh (součást č. 10017), který upevní postavený stroj Allegro 2 (bez Tower) s kolečky ke stěně.

## VI. ČTVRTÁ STRANA PRO POSUVNOU TYČ (PTB) PRO TOWER

Čtvrtou stranu pro PTB (součást č. 12845) lze objednat samostatně. Při montáži sejměte PTB z rámu odstraněním zajišťovacích kolíků. Vložte a utáhněte přiložené šrouby do otvorů, jak je znázorněno na obrázku K.

Opakujte postup na druhé straně a pak znovu připojte PTB k rámu pomocí zajišťovacích kolíků.



Obrázek K

## VII. KONVERZE PODLOŽKY

Pokud chcete nainstalovat podložku (součást č. 12313) na rám, odpojte pružiny a posuňte plošinu až na konec stroje Reformer u hlavy. Umístěte podložku (čalouněnou stranou nahoru) do rámu a posuňte dřevěný jazyk podložky pod platformu ke stání na konci rámu u nohou.

### MÁTE DOTAZY?

Obraťte se na technickou podporu společnosti Balanced Body 1-800-PILATES nebo +1-916-388-2838 nebo [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com).

# BEZPEČNOST A ÚDRŽBA

## BEZPEČNOST

V zájmu snížení rizika zranění nebo poškození si před použitím Allegro 2 Reformer přečtěte všechny pokyny a následující důležitá opatření.

- » Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé Allegro 2 Reformer byli odpovídajícím způsobem informováni o všech bezpečnostních opatřeních.
- » Používejte Allegro 2 Reformer jen na rovném povrchu.
- » Udržujte ruce a nohy mimo všechny pohyblivé části. Když se Allegro 2 Reformer nepoužívá, nechte k rámu připojené alespoň dvě pružiny.
- » Udržujte děti do 12 let a domácí zvířata mimo Allegro 2 Reformer za všech okolností.
- » Pokud cítíte bolest, závratě nebo dušnost, okamžitě přestaňte cvičit.
- » Nestoupejte si na stupátko.
- » Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se porad'te se svým lékařem.
- » Nastavějte Allegro 2 Reformer na výšku bez sady koleček.

## ÚDRŽBA

- » V závislosti na frekvenci používání by pružiny měly být bezpečné pro použití po dobu jednoho až dvou let (3000 hodin). Vyměňte pružinu, která je v klidovém stavu ohnutá, přehnutá nebo má mezery.
- » Pokud je třeba vyměnit lanka, postupujte podle pokynů na spodní straně plošiny. Stroj Reformer bude nutné otočit na bok (prosím, umístěte pilates podložku na podlahu vedle stroje Reformer, abyste ochránili povrch), nebo postavit na výšku, pokud máte přepravní kolečka.
- » Odstraňte vlasy a nečistoty z os koleček. Nečistoty mohou vytvářet na kolečkách tlak, což způsobuje jejich opotřebení. Pokud slyšíte hluk z ložisek, vyměňte je.
- » Opravte případné trhliny v čalounění pomocí servisní sady na čalounění, která je k dispozici v prodejnách s autodíly, nebo si nechte čalounění opravit.
- » Ohledně další možností čalounění a přečalounění se obraťte na společnost Balanced Body. Náhradní čalounění je k dispozici u společnost Balanced Body.
- » Zkontrolujte a utáhněte všechny vruty a šrouby. Vyměňte chybějící šrouby, zajišťovací kolíky nebo jiné díly.
- » Každý měsíc zkontrolujte šrouby stupátka, abyste se ujistili, že jsou stále bezpečné.

## ČIŠTĚNÍ

Po každém použití otřete plošinu, opěrku hlavy, stupátko a ramenní opěrky měkkým hadříkem a jemnou, neabrazivní směsí mýdla a vody. Udržujte kolejnice a kolečka plošiny bez prachu a nečistot. Rám čistěte jemnou, neabrazivní směsí mýdla a vody. Udržujte lanka a pružiny bez prachu. Bavněná drážadla je možné prát v pračce. Sušte pověšené.

NEPROMAZÁVEJTE ANI NEOLEJUJTE ŽÁDNÉ SOUČÁSTI STUPÁTKA, PLOŠINY, KOLEČEK ANI KOLEJNIC. S případnými problémy nebo dotazy se prosím obraťte na technickou podporu společnosti Balanced Body. Promazáním nebo naolejováním se součásti nemusí bezpečně uzamknout a mohou se stát nebezpečnými.

Máte dotazy? Obraťte se na technickou podporu Balanced Body na 1-800-PILATES nebo +1-916-388-2838 nebo info@pilates.com.

## VI. CVIKY ALLEGRO 2

HUNDRED, VŠECHNY ÚROVNĚ

**Sady:** 10

**Pružiny:** 1 – 3

**Tyč:** Žádná

**Držadla:** Normální

**Opěrka hlavy:** Nahoře

### Zaměření

- » Perkusní dýchání – nádech na 5, výdech na 5
- » Stabilní pánev – imprint nebo neutrální
- » Hollow pozice břišních svalů
- » Síla břišních svalů
- » Ramena dolů
- » Dlouhý krk

### Opatrně při

Poranění zad, poranění krku, poranění kyčle, osteoporóze

### Předpoklady

Hundred na podložce

### Výchozí pozice

Na zádech na plošině, kolena v úhlu 90 stupňů, ruce na držadlech, paže ke stropu

### Úroveň 1

Kolena ohnutá v úhlu 90 stupňů, rozpažte paže do stran, když se hlava a horní část těla zvedá z plošiny kmítejte pažemi s dechem

### Úroveň 2

Nohy rovně směřující ke stropu, rozpažte paže do stran, když se hlava a horní část těla zvedá z plošiny kmítejte pažemi s dechem

### Úroveň 3

Rozpažte paže do stran, když se hlava a horní část těla zvedá z plošiny, natáhněte nohy ke stropu a pak nohy pokládejte, zatímco horní část zad drží na podložce, kmítejte pažemi s dechem



## CHODIDLA V POPRUŽÍCH, 1. ÚROVEŇ

**Opak:** 6

**Nastavení:** 2 pružiny

**Tyč:** žádná

**Držadla:** Normální

### Zaměření

- » Dech – výdech ven/nádech dovnitř nebo nádech ven/výdech dovnitř
- » Páteř na podložce nebo neutrální poloha páteře
- » Hollow pozice břišních svalů
- » Síla břišních svalů
- » Stabilita pánve
- » Hamstringy, adduktor a síla hýždí
- » Flexibilita hamstringů a adduktoru
- » Vyrovnání nohou a kyčlí
- » Rozsah pohybu kyčlí

### Opatrně při

Poranění ohybače kyčle, omezené pružnosti hamstringů, poranění zad, slabých břišních svalech

### Předpoklady

Odpovídající pružnost hamstringů, schopnost stabilizovat záda, Hundred

### Výchozí pozice

Vleže na zádech na plošině, držadla kolem klenby

### Pokládání nohou

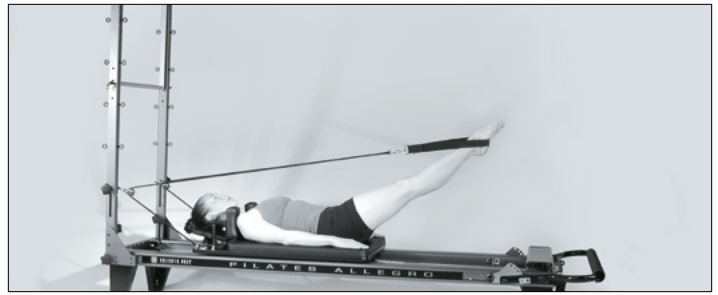
- » Stabilní kyčle, začněte s vnitřními stehny u sebe, pokládejte a zvedejte nohy
- » Variace: Paralelní nohy, otočené dovnitř a ven v Magic circle nebo s míčem mezi nohama

### Nůžky

- » Stabilní kyčle, začněte s vnitřními stehny u sebe, pokládejte a zvedejte nohy
- » Variace: Nohy zůstávají nad kyčlemi, nohy se pohybují dolů k tyči, zatímco se plošina pohybuje (Věčka)

### Kruhy

Stabilní kyčle, začněte s vnitřními stehny u sebe, pohybujte nohama dolů a dokola v kruzích nebo Děčkách, otočte směr  
Variace: Paralelní nohy, vytočené dovnitř nebo ven nebo kolena v popruzích



Výchozí pozice – Pokládání nohou 1



Pokládání nohou 2



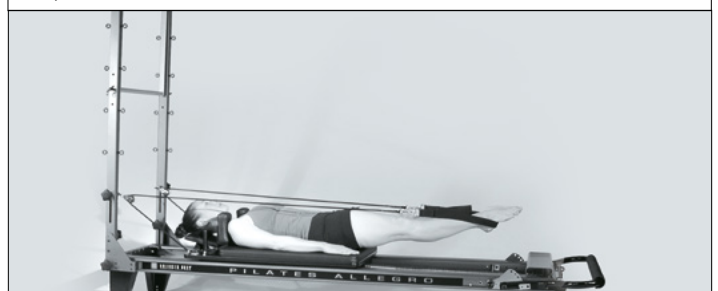
Nůžky 1 / Kruhy 1



Nůžky 2



Kruhy 2



Kruhy 3

## PRÁCE PAŽÍ, 1.–2. ÚROVEŇ

**Opakování:** 4–10

**Pružiny:** 1–2

**Box:** long, short nebo žádný

**Držadla:** velmi krátká, krátká nebo normální

### Zaměření

- » Dech – nádech tah / výdech uvolnění
- » Posílení biceps, triceps, prsní sval a deltový sval
- » Stabilizace lopatek
- » Stabilizace trupu
- » Poloha v sedě

### Opatrně při

Problémech se zápěstími, pažemi nebo rameny, problémech se zády s omezenou schopností sedět

### Varianty sezení pro všechny cviky

V sedě na plošině, se zkříženýma nohama, s rovnýma nohama nebo v kleče

### Cviky čelem k popruhům

#### Bicepsy

Držení velmi krátkých držátek v ruce, ohnuté lokty k přitažení popruhů k ramenům.

#### Tricepsy / Zadní deltový sval

Držadla v rukou, paže rovně natažené, přitáhněte popruhy zpět na úroveň s kyčlemi a kmítejte pažemi dozadu

### Cviky čelem ke stupátku

#### Servírování podnosu

V sedě čelem ke stupátku, normální držátka v rukou, lokty ohnuté, natáhněte se dopředu, narovnejte paže, rozpažte paže do stran, dlaně nahoru a zpět

#### Obejmutí stromu

V sedě čelem ke stupátku, normální držátka v rukou, paže po stranách, měkké lokty, přibližujte koncečky prstů k sobě

Bicepsy



Servírování podnosu



Tricepsy



Obejmutí stromu



## PRÁCE NOHOU, VŠECHNY ÚROVNĚ

**Opak:** 10

**Pružiny:** 2–4 pružiny

**Tyč:** uprostřed nebo vysoko

**Opěrka hlavy:** Nahoře

Zaměření

- » Dech – výdech ven / nádech dovnitř nebo nádech ven / výdech dovnitř
- » Neutrální paterš
- » Stabilita pánve
- » Vyrovnání kyčle, nohy a kotníku
- » Vyrovnání kyčle, nohy a kotníku
- » Cirkulace
- » Izolace – uvolněte zbytečné napětí v horní části těla a kyčlích

### Opatrně při

Citlivosti na kotník, koleno, kyčelní flexi, spinální kompresi

### Výchozí pozice

V poloze na zádech, chodidla na stupátku, nohy od sebe na šířku kyčlí

### Paty

Paty na stupátku, zatlačit a zpět

### Prsty u nohou

Bříška chodidel na tyči, paty lehce zvednuté, zatlačit a zpět

### Chápavé chodidlo

Bříška chodidel okolo tyče, zatlačit a zpět

### Pilates V

Bříška chodidel okolo tyče, vytočeno ven, nízké relevé, paty k sobě, zatlačit a zpět

### Pokrčení/Relevé

Bříška chodidel na tyči, rovnoběžné, rovné nohy, plantární flexe kotníku, dorsiflexe kotníku, plantární flexe kotníku, pokrčit kolena, zatlačit do výchozí polohy

### 2. pozice

Paty na konci tyče, lehce vytočené, zatlačit a zpět

### Běh na místě

Bříška chodidel na tyči, dorsiflexe jedné paty, pokrčit druhé koleno, střídání nohou 20–50krát



Paty



Prsty u nohou



Chápavé chodidlo



Pilates V



# Montáž příslušenství Tower na stroj Allegro® 2

## SEZNAM SOUČÁSTÍ

Popis	Číslo součástky	Počet
Rám Tower	617-061	1
Pouzdra držáků příslušenství Tower	950-171	2
Dolní pružinové držáky	950-170	2
Posuvná tyč	617-064	1
Zajišťovací kolíky	GEN9892	2
Jednoduché držáky SoffTouch	101-033	1 pár
Stahovací tyč	701-010	1
Čtvercový nárazník	206-002	3

### Pružiny

Dlouhá žlutá trap. pružina	SPR9006	2
Dlouhá fialová trap. pružina	SPR9461	2
Krátká žlutá trap. pružina	SPR9002	2
Krátká modrá trap. pružina	SPR9004	2
Zabezpečovací popruh s karabinou	210-023	1

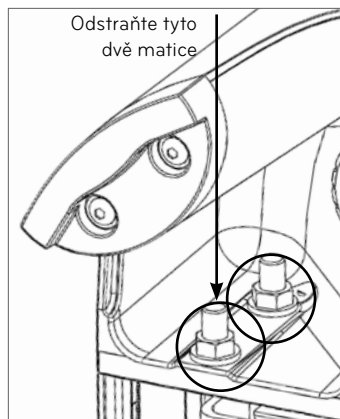
### NÁŘADÍ:

Klíč	617-060	1
------	---------	---

## 1. ODSTRAŇTE KONEC RÁMU U HLAVY

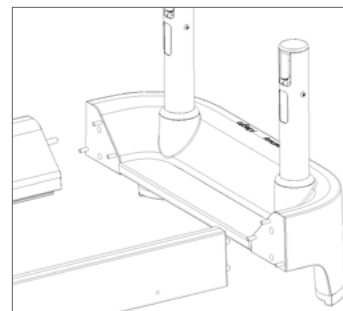
**Poznámka:** Pro tento proces se doporučujeme dvě osoby.

- » Zvedněte konec u hlavy (konec se sloupky) stroje Reformer a umístěte sedací box nebo jiný pevný předmět pod kolejnice rámu tak, aby byl konec u hlavy od země. Opřete tak zbytek stroje Reformer po odstranění konce rámu.



Obrázek A (zobrazeno ze spodní strany stroje Reformer)

- » Demontujte obě matice na konci rámu pomocí přiloženého klíče, jak je znázorněno na obrázku A.
- » Zopakujte na druhé straně.
- » Uchopte sloupek a odlítek nohy a vytáhněte z rámu konec u hlavy, jak je znázorněno na obrázku B.  
Tip: Bude třeba vynaložit určité úsilí a kývání konce u hlavy ze strany na stranu ho může pomoci uvolnit.

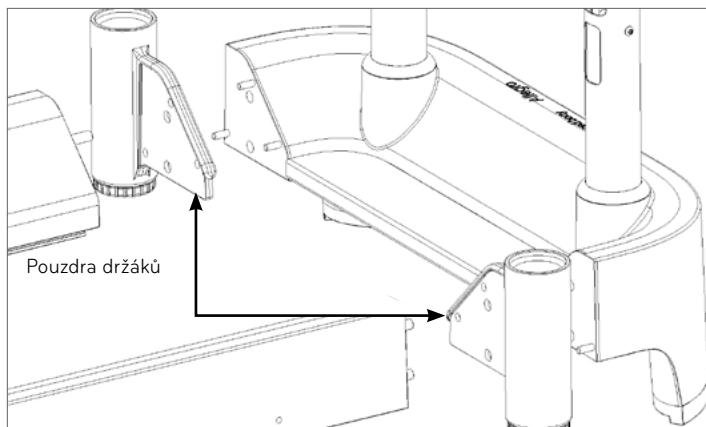


Obrázek B

- » Demontujte dva černé nárazníky v blízkosti otvorů pro šrouby na koncovém odlitku a zlikvidujte je. Pokud je váš stroj Reformer nemá, přejděte k dalšímu kroku.

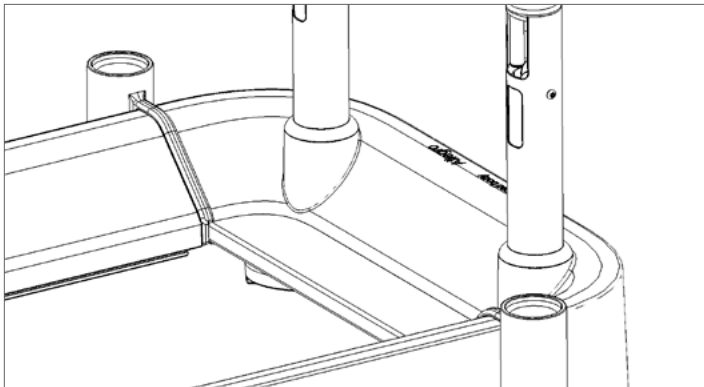
## 2. NAMONTOVÁNÍ OTVORŮ PRO TOWER

Veźmte držáky otvorů pro Tower (jsou připevněny k příslušenství Tower pro účely přepravy) a zarovnejte je se šrouby na konci kolejnic rámu. Držák bude vložen mezi konec kolejnic rámu a konec rámu u hlavy, který byl právě odstraněn, jak je znázorněno na obrázku C.



Obrázek C

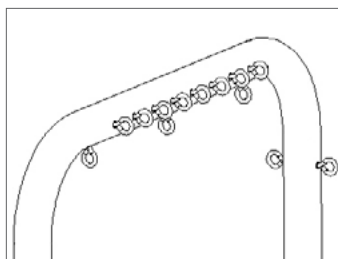
Volně namontujte zpět čtyři matice demontované v 1. kroku. Otvory by měly vypadat tak, jak je znázorněno na obrázku D.



Obrázek D

### 3. NAINSTALUJTE RÁM PRO TOWER

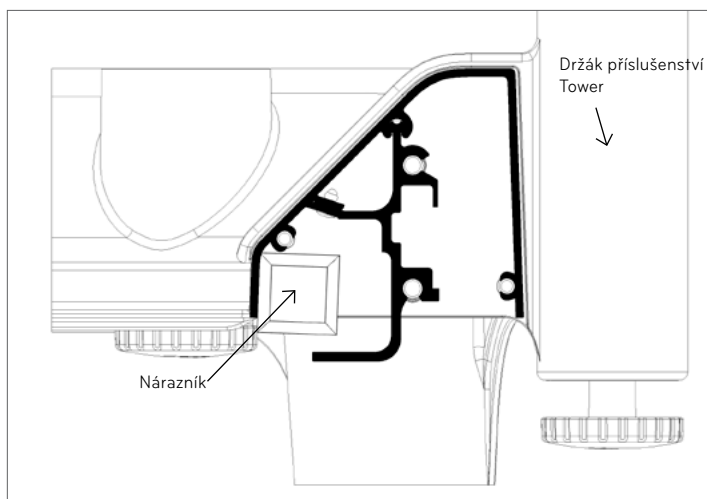
Nainstalujte Tower do otvorů na obou stranách rámu stroje Reformer. Šrouby s okem pro uložení pružin v horní části rámu by měly směřovat od stroje Reformer. Utáhněte hlavice pod otvory pro Tower, abyste Tower zajistili a vyrovnali. Utáhněte čtyři matice připevňující konec u hlavy k rámu.



Obrázek E: Šrouby s okem pro uložení pružin směrem pryč od stroje Reformer

### NAMONTUJTE NÁRAZNÍKY PLOŠINY

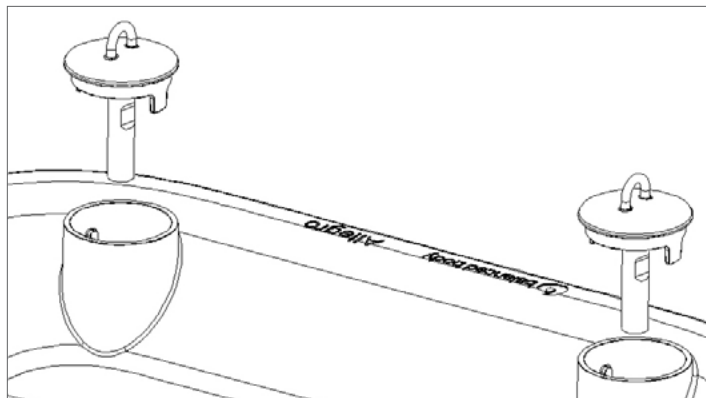
Pokud jste měli v kroku 1 demontovat čtvercové nárazníky, nainstalujte nové nárazníky plošiny podle obrázku F. Jakmile je umístíte, pevně na ně zatlačte, abyste správně přilnuly.



Obrázek F

### 5. NAINSTALUJTE DOLNÍ PRUŽINOVÉ DRŽÁKY

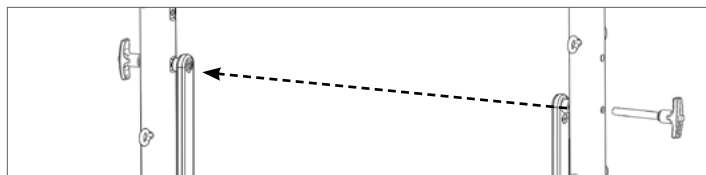
Pokud je třeba, odeberte stávající sloupky. Vložte dolní držák pružiny do jamky pro sloupek, jak je znázorněno na obrázku G. Ujistěte se, že se hlavice pod strojem Reformer jsou zaklesnuté do pružinového držáku a poté hlavice ručně utáhněte.



Obrázek G

### 6. NAINSTALUJTE POSUVNOU TYČ (PTB)

Pomocí přiložených zajišťovacích kolíků připojte PTB, jak je znázorněno na obrázku H. Na vnější straně rámu stroj Reformer stiskněte tlačítko na zajišťovacím kolíku, zatlačte jej přes rám příslušenství Tower a do spojovacího otvoru v PTB.



Obrázek H

### 7. POUŽITÍ PŘEDINSTALOVANÉHO ZABEZPEČOVACÍHO POPRUHU POSUVNÉ TYČE (PTB)

» Používejte pouze pod kvalifikovaným dohledem instruktora. Zabezpečovací popruh PTB se používá pouze pro cviky s PTB s pružinami zdola.

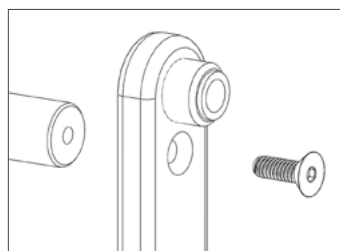
» Na fotografii vpravo je zabezpečovací popruh správně umístěn, aby jistil posuvnou tyč. Součástí popruhu je řada smyček nebo „kontaktních bodů“, takže můžete upravit „zastavení“ PTB, pokud ji použijete během cvičení.



**Poznámka:** Použijte suchý zip části zabezpečovacího popruhu orientovaného v horní části rámu věže k zajištění PTB ve vzpřímené poloze, když se nepoužívá.

## 8. VOLITELNÁ ČTVRTÁ STRANA PRO PTB

Čtvrtou stranu pro PTB lze objednat samostatně. Při montáži sejměte PTB z rámu odstraněním zajišťovacích kolíků. Vložte přiložené šrouby do otvorů, jak je znázorněno na obrázku I. Opakujte postup na druhé straně a pak znovu připojte PTB k rámu pomocí zajišťovacích kolíků.



Obrázek I

## 9. VOLITELNÁ KONVERZE PODLOŽKY

Pokud chcete nainstalovat podložku na rám, odpojte pružiny a posuňte plošinu až na konec stroje Reformer u hlavy. Umístěte podložku (čalouněnou stranou nahoru) do rámu a posuňte dřevěný jazyk podložky pod platformu ke stání na konci rámu u nohou.

## 10. BEZPEČNOST A ÚDRŽBA

### Bezpečnost

- » V zájmu snížení rizika vážného zranění si před použitím Allegro 2 Tower System přečtěte následující důležitá opatření.
- » Před použitím systému Allegro 2 Tower si přečtěte všechny pokyny v této příručce.
- » Allegro 2 Tower System používejte pouze tak, jak je popsáno v těchto pokynech a videu.
- » Odpovědností majitele je zajistit, aby všichni uživatelé Allegro 2 Tower System byli odpovídajícím způsobem informováni o všech bezpečnostních opatřeních.
- » Používejte Allegro 2 Tower System jen na rovném povrchu.
- » Udržujte ruce a nohy mimo všechny pohyblivé části. Pokud se Allegro 2 Tower System nepoužívá, ponechte připojené k rámu plošiny alespoň dvě pružiny a ujistěte se, že je PTB zajištěna nebo demontována.
- » Udržujte děti do 12 let a domácí zvířata mimo Allegro 2 Tower System za všech okolností.
- » Pokud cítíte bolest, závrať nebo dušnost, okamžitě přestaňte cvičit.
- » Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se porad'te se svým lékařem.

### Údržba

- » V závislosti na frekvenci používání by pružiny měly být bezpečné pro použití po dobu jednoho až dvou let (3000 hodin). Vyměňte pružinu, která je v klidovém stavu ohnutá, přehnutá nebo má mezery.
- » Odstraňte vlasy a nečistoty z os koleček. Nečistoty mohou vytvářet na ložiskách tlak, což způsobuje jejich opotřebení. Pokud slyšíte hluk z ložisek, vyměňte je. Žádná jiná údržba ložisek není nutná.
- » Opravte případné trhliny v čalounění pomocí servisní sady na čalounění, která je k dispozici v prodejnách s autodíly, nebo si nechte čalounění opravit.
- » Ohledně další možností čalounění a přečalounění se obraťte na společnost Balanced Body.
- » Náhradní čalounění je k dispozici u společnost Balanced Body
- » Vyměňte chybějící šrouby, zajišťovací kolíky, kolíky ve tvaru T nebo jiné součásti.
- » Každý měsíc utáhněte hlavice věže, abyste zajistili, že jsou vždy utažené.

### Čištění.

- » Po každém použití otřete plošinu, opěrku hlavy, stupátko a ramenní opěrky měkkým hadříkem a jemnou, neabrazivní směsí mýdla a vody.
- » Udržujte Tower, PTB, kolejnici plošiny bez prachu a nečistot.
- » Rám čistěte jemným, neabrazivním čističem.
- » Udržujte lanka a pružiny bez prachu.
- » Bavlněná držadla je možné prát v pračce. Sušte pověšené.

Máte dotazy? Obráťte se na technickou podporu Balanced Body na 1-800-PILATES nebo +1-916-388-2838 nebo info@pilates.com.



# Cviky Allegro Tower

## DEFINICE POJMŮ PRO NASTAVENÍ CVIKŮ

- » **Úroveň:** Úroveň znalostí potřebných k provedení cviku.
- » **Opakování:** Kolikrát se cvik provádí.
- » **Pružiny:** Počet a umístění pružin na stroji Allegro Tower.
- » **Držadla:** Která držadla by měla být použita během cvičení. \*
- » **Zaměření:** Na co je třeba klást důraz během cvičení.
- » **Opatření:** Zdravotní problémy, kvůli kterým by měl účastník cvik omezit nebo vyloučit. U osob s těmito neduhy je možné, že bude potřeba cvik upravit.
- » **Předpoklady:** Konkrétní cviky, které musí být zvládnuty před zahájením nového cviku.
- » **Výchozí poloha:** Kde začít cvičení na Allegro Tower.

\*V případě potřeby

## ROLLBACKS, 1. ÚROVEŇ

**Pružiny:** 2 dlouhé žluté  
nebo 2 krátké žluté z vysoké pozice

**Opak:** 6-10

Tyč rollback nebo držadla

### Zaměření

- » Dýchání – výdech při rolování dolů, nádech dole, výdech rolování nahoru
- » Rovnováha mezi břišními svaly a vzpřimovači bederní páteře
- » Uvolněný krk a ramena
- » Udržení křivky C
- » Uvolněné ohybače kyčle

### Opatrně při

Problémech s rameny a krkem, některých problémech s bederní páteří, osteoporóze

### Výchozí pozice

Sed čelem k příslušenství Tower, držení se tyče nebo držadel, uvolněná kolena, chodidla na kovových tyčích.

### Standardní cvik

Držte tyč s rovnými pažemi, rolujte dolů s ohnutými zády a nadzvednutím, rolujte zpátky nahoru a udržujte mírnou flexi páteře

### Variace pro šikmé svaly

- » Dřevěná tyč (Vodní lyžování)
- » Posad'te se diagonálně na stůl, položte levou nohu proti tyči, překřižte pravé chodidlo přes kotník, položte levou ruku na tyč a pravou ruku otevřete, zatímco otáčíte trup doprava.
- » Rolujte nahoru a dolů s udržením rotace, poté vyměňte strany.



Roll Backs



## CHODIDLA V POPRUŽÍCH, 1. ÚROVEŇ

**Pružiny:** Dlouhé pružiny ze střední nebo vysoké pozice

**Opak:** 6–10

Držadla kolem klenby

### Zaměření

- » Dech – výdech ven / nádech dovnitř nebo nádech ven / výdech dovnitř
- » Neutrální páteř
- » Hollow pozice břišních svalů
- » Stabilita pánve
- » Posilování hamstringů, adduktoru a hýždí
- » Flexibilita hamstringů a adduktoru
- » Vyrovnání nohou a kyčlí

### Opatrně při

Poranění zad, některých úrazech kolen a namožených hamstringů

### Výchozí pozice

Leh na zádech s hlavou směrem k Tower, držadla kolem klenby

### Pokládání nohou

- » Obě nohy v držadlech a vnitřní stehna k sobě, pokládejte nohy na stůl a udržujte stabilitu pánve.
- » Variace: Paralelní, vytočené ven, vytočené dovnitř, držení míče nebo Magic circle mezi nohama

### Kruhy

- » S oběma nohama v držadlech opisujte kruhy nohama v obou směrech, udržujte stabilitu pánve.
- » Variace: rovnoběžné, vytočené ven, vytočené dovnitř

### Nůžky

- » Obě nohy v držadlech, pokládejte nohy na stůl, poté nohy od sebe a k sobě a udržujte stabilitu pánve.
- » Variace: rovnoběžné, vytočené ven, vytočené dovnitř

### Chůze

- » Obě nohy v držadlech, střídavě pokládejte jednu a potom druhou nohu na stůl a udržujte stabilitu pánve.
- » Variace: rovnoběžné, vytočené ven, vytočené dovnitř



Pokládání nohou



Kruhy



Chůze (pružiny střední pozice)



## CHODIDLA V POPRUŽÍCH POKLÁDÁNÍ NA BOK – TAH ADDUKTORU. 1.–3. ÚROVEŇ

**Pružiny:** Dlouhé pružiny ze střední pozice  
**Držadla:** Kolem klenby  
**Opak:** 10

### Zaměření

- » Dech – výdech dolů / nádech nahoru
- » Správná pozice v leže na boku (pas nahoru, srovnané kyčle a ramena)
- » Hollow pozice břišních svalů
- » Stabilita pánve a izolace nohy od pánve
- » Posilování adduktoru, středního hamstringu a externí rotace

### Opatrně při

Některých poraněních zad, poranění kolen a nestabilním sakroiliakálním kloubu

### Výchozí pozice

- » Vleže na boku na Allegro Tower se zadní částí těla zarovnanou se zadním okrajem podložky a nohama směřujícími lehce vpřed.
- » Podepřete tělo tak, že spodní paži zapřete o vzpřímenou tyč nebo položíte hlavu na paži.
- » Navlékněte držadlo na klenbu

### Standardní cvik

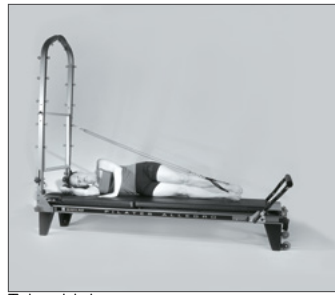
- » Táhněte horní nohu dolů směrem k dolní noze.
- » Udržte správnou pozici vleže na boku.
- » Variace: rovnoběžné, vytočené ven (větší rozsah pohybu), vytočené dovnitř

### Ovály

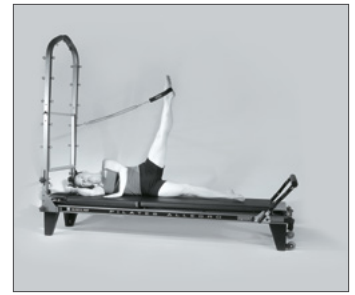
- » Při zachování správného srovnání opisujte horní nohou malý kruh v obou směrech
- » Variace: rovnoběžné, vytočené ven, vytočené dovnitř

### Předozadní kop

- » Při udržení správně srovnaného těla zhoupněte horní nohu dopředu a dozadu (jako při Bočním kopu na podložce).
- » Variace: rovnoběžné, vytočené ven, vytočené dovnitř



Tah adduktoru



Předozadní kop



## PRÁCE S CHODIDLEM A NOHOU, 1. ÚROVEŇ

**Pružiny:** 2 dlouhé fialové pružiny zesponu na posuvné tyči

**Opak:** 10

**Zabezpečovací popruh:** Ano

### Zaměření

- » Dech – zatlačení při nádechu, zpět při výdechu
- » Páteř na podložce nebo neutrální poloha páteře
- » Srovnaná noha, kotník a chodidlo
- » Flexibilita lýtek a hamstringů
- » Síla chodidla, kotníku a spodní části nohy

### Opatrně při

Úrazech zad, úrazech kolen

### Výchozí pozice

V leže na zádech na Allegro Tower a chodidly na posuvné tyči a pružinami připevněnými ze spodní pozice na posuvnou tyč.

### Plié

- » Leh na zádech s posuvnou tyčí zarovnanou s předním ohybem kyčle, pokrčte kolena, flexe kyčlí s nártý nebo patami na tyči a narovnejte nohy a zpět.
- » Varianty pozice chodidla: paty, prsty u nohou
- » Varianty nohou: rovnoběžné, vytočené, nohy do V, široká 2. pozice, jedna noha

### Plié/Relevé

- » Leh na zádech s posuvnou tyčí zarovnanou s předním ohybem kyčle, pokrčte kolena, flexe kyčlí s nártý nebo prsty u nohou na tyči.
- » Potlačte tyč nahoru ke stropu s narovnááním kolene, plantární flexe kotníku, dorsální flexe kotníku a zpět.
- » Varianty nohou: rovnoběžné, vytočené, jedna noha

### Plantární flexe

- » Leh na zádech s posuvnou tyčí zarovnanou s předním ohybem kyčle, nártý nebo prsty u nohou na tyči, plantární flexe a dorsiflexe kotníků.
- » Varianty nohou: rovnoběžné, vytočené, jedna noha, běh na místě



Plié



Plantární flexe – 2 nohy



Plantární flexe – střídání nohou

## KOČKA, 3. ÚROVEŇ

**Pružiny:** 2 krátké pružiny nad posuvnou tyčí

**Opak:** 4

### Zaměření

- » Dech – rolování dolů při výdechu, nádech při protažení, výdech při stažení, nádech při rozvinutí.
- » Flexibilita páteře
- » Stabilita/mobilita lopatek
- » Břišní svaly v pozici hollow a nadzvednutí
- » Koordinace dechu s plnou mobilitou páteře

### Opatrně při

Poranění zad, poranění ramen, poranění kolen a osteoporóze

### Předpoklady

Podložka – protažení kočka/velbloud

### Výchozí pozice

Klek na stole, ruce na posuvné tyči s tyčí blízko u těla.

### Standardní cvik

- » Zatlačte tyč dolů a rolujte páteř dolů od vrcholku hlavy.
- » Oddalujte tyč zatímco se páteř prodlužuje do protažení.
- » Vraťte se zatahováním břišních svalů a schoulením páteře zpět do flexe a poté se skládáním obratlů jednoho na druhý vraťte do výchozí pozice. (Snažte se, ať kyčle tlačí co nejvíce dopředu nad kolena.)

