Die Bedienungsanleitung für den Allegro Nextgen Reformer™ und Tower von Balanced Body®

DIES IST EIN MEDIZINISCHES GERÄT.

ANGABE DER BESTIMMUNGSGEMÄSSEN VERWENDUNG

Das Gerät Contrology™ 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.

Wichtig: Jeder schwerwiegende Vorfall im Zusammenhang mit dem Gerät sollte dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats gemeldet werden, in dem der Benutzer und/oder der Patient ansässig ist.

Die Anweisungen in diesem Dokument können sich ändern. Bitte besuchen Sie www.pilates.com/support/assembly-use-maintenance für die aktuelle Version.

Besuchen Sie pilates.com/patent, um vollständige und aktuelle Informationen zu den Patenten der Balanced Body-Produkte zu erhalten.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE: BITTE LESEN SIE DIESE WARNHINWEISE

Lesen Sie vor der Verwendung des Allegro Nextgen die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise, um das Risiko ernsthafter Verletzungen auf ein Minimum zu reduzieren.

- Lesen Sie vor der Verwendung des Allegro Nextgen sämtliche Anweisungen in diesem Handbuch. Sehen Sie vor der Verwendung des Geräts das mitgelieferte Aufstellungs- und Sicherheitsvideo an. Verwenden Sie den Allegro Nextgen nur entsprechend den Beschreibungen in dieser Anleitung und dem Video.
- Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass die Benutzer des Allegro Nextgen von allen Sicherheitshinweisen in Kenntnis gesetzt werden.
- Der Allegro Nextgen darf nur auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fernhalten. Lassen Sie mindestens zwei Federn am Schlitten eingehängt, wenn der Allegro nicht verwendet wird. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer vom Allegro fern.
- Sollten Sie Schmerzen, ein Schwindelgefühl oder Atemnot verspüren, brechen Sie das Training sofort ab.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt vor Beginn des Trainingsprogramms.



EC REP EMERGO EUROPE
Westervoortsedijk 60,
6827 AT Arnhem
The Netherlands

CE

Für gedruckte Anweisungen wenden Sie sich an Balanced Body.

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

19093B | 2025-10

Zusammenbau des Allegro Nextgen™ Reformer

TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Anz.
18868	Komplette Fußstange	1
12680	Schulterschrauben und Unterlegscheiben	1 Satz
12907	Schulterstütze mit Halterungen	1 Paar
11765	Verriegelbare Schulterstange	2
18903	Drehverschluss-Druckknöpfe	2
10536	Soft Touch Seile	1 Paar
10046	Doppelschlaufen (Soft Touch)	1 Paar
19080	Allegro Nextgen Riser mit Umlenkrolle	2
13629	5/16" Inbusschlüssel	1
12981	Allegro Nextgen Schraubenschlüssel	1
14285	Rote Feder	3
14286	Blaue Feder	1
14295	Gelbe Feder	1
15968	Schaumstoffpolster für die Stehplattform	1
13778	5/32" Inbusschlüssel	1
13891	1/4"-20 Knopfkopfschraube	2
13633	Sicherungsscheibe	2
11890	Transportbügel vormontiert mit Rad	2

ANBRINGEN DER SCHULTERSTÜTZEN

1. Achten Sie auf die zwei hervorstehenden Zapfen unten an den Schulterstützen. Schieben Sie die Zapfen der Schulterstützen in die Schlüssellöcher ein und anschließend vom Schlittenpolster weg. Siehe Abb. A.

   Hinweis: Die Schulterstützen können auf zwei verschiedenen Positionen montiert werden. Die breitere Position ist bequemer für Anwender mit breiten Schultern. Tauschen Sie die linken und rechten Schulterstützen, um zwischen dem Aufbau „Standard" und „Breit" zu wechseln.

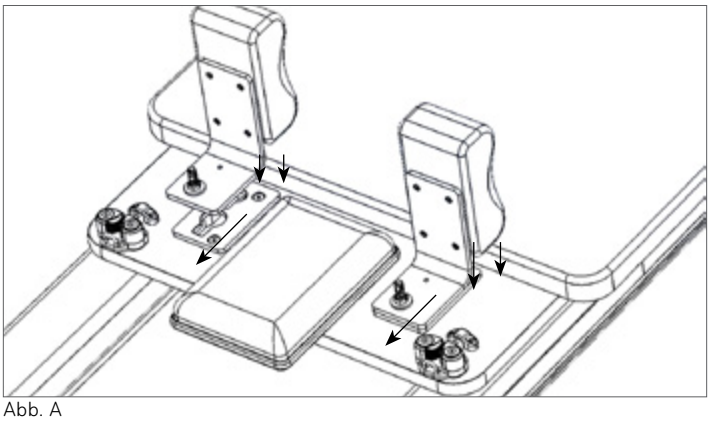


Abb. A

2. Schrauben Sie nun an jeder Schulterstütze die Sicherungs-Schulterpfosten auf den freiliegenden Bolzen. Abb. B.

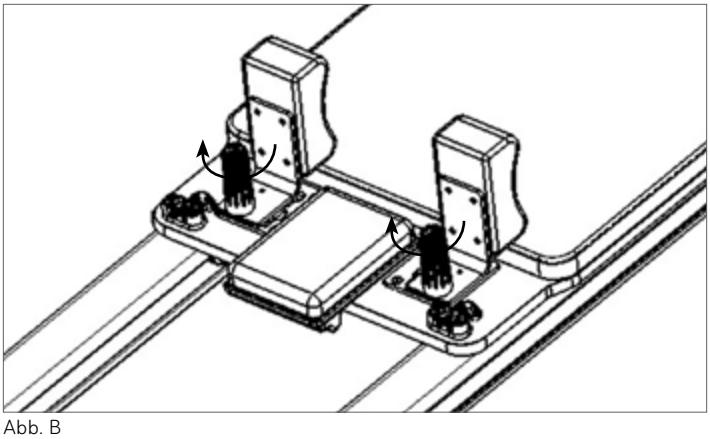


Abb. B

Verwendung der Sicherungs-Schulterpfosten:
Drehen Sie die Pfosten zur Befestigung im Uhrzeigersinn und verriegeln Sie die Schulterstützen in Position. Ein zu starkes Anziehen der Pfosten erschwert das spätere Entfernen. Sie sollten daher fest, aber nicht zu fest sitzen. Zum Entfernen der Schulterstützen drehen Sie den Pfosten 1 bis 2 Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn und schieben Sie die Schulterstützen sanft in Richtung Schlitten.

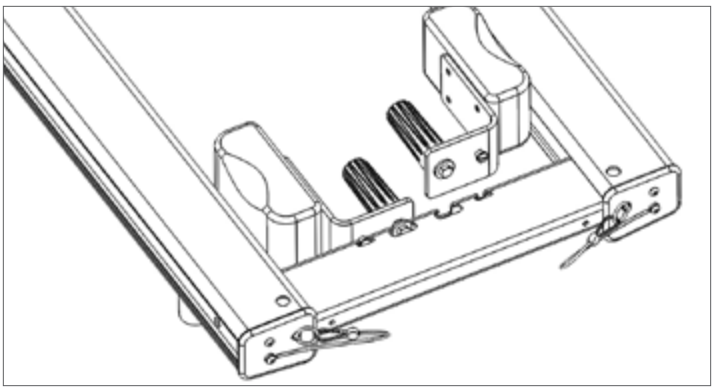


Abb. C

Abb. C zeigt die Lagerposition der Schulterstützen. Beachten Sie die schlüsselochförmigen Schlitze am Kopfende des Allegro-Rahmens.

MONTAGE DER SCHWARZEN RASTKNÖPFE

3. Blicken Sie durch das große Gewindeloch am Drehzapfen und richten Sie es mit einem der Löcher im Rahmen aus. Schrauben Sie den Rastknopf in das große Loch, bis er vollständig eingeschraubt ist. Siehe Abb. D.

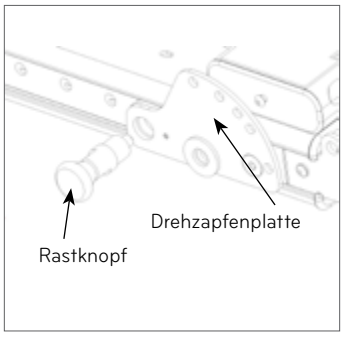


Abb. D

4. Auf der anderen Seite wiederholen. Ziehen Sie beide Rastknöpfe mit dem beiliegenden Gabelschlüssel fest.

   Zum Entfernen der Drehzapfen ziehen Sie die Kugel der Rastknöpfe vom Rahmen weg, drehen Sie diese um 90° und stellen Sie sie in dieser Position fest. Zum erneuten Einrasten des Rastknopfes drehen Sie den Knopf, bis er in einem der Löcher an der Seite des Rahmens einrastet.

Hinweis: Vergewissern Sie sich vor jedem weiteren Schritt, dass sich beide Drehzapfenplatten in der gleichen horizontalen Position befinden.

ANBRINGEN DER FUSSSTANGE

5. Richten Sie die Fußstange so aus, dass die Naht der Fußstangenabdeckung vom Schlittenpolster weg weist.

6. Halten Sie den Rasthebel der Fußstange gedrückt und manövrieren Sie die Fußstange an der Außenseite über die Drehzapfenplatten. Richten Sie jeden Stift der Fußstange mit dem oberen Loch der Drehzapfenplatte aus. Halten Sie die Fußstange weiterhin fest und lassen Sie die Rasthebel der Fußstange los, um die Drehzapfenplatte einrasten zu lassen. Achten Sie darauf, dass die Stifte auf beiden Seiten eingerastet sind. Siehe Abb. E.

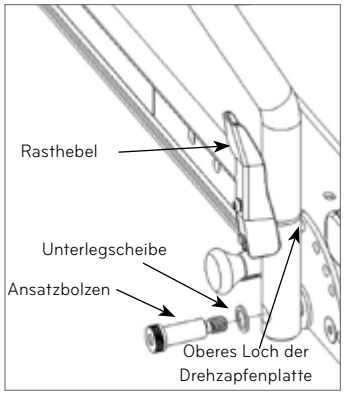


Abb. E

7. Kippen Sie die Fußstange leicht, bis das große Loch unten an der Fußstange mit dem noch verbleibenden Loch in der Drehzapfenplatte übereinstimmt.

8. Stecken Sie den Ansatzbolzen mit einer Unterlegscheibe durch das große Loch der Fußstange. Schrauben Sie den Ansatzbolzen dann mit dem großen Inbusschlüssel so fest wie möglich in die Drehzapfenplatte hinein. Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite. Siehe Abb. E.

ANBRINGEN DER STÄNDER

9. Entfernen Sie die Verriegelungsstifte vom Rahmen. Stecken Sie die Ständer in die Löcher oben am Rahmen. Drehen Sie die Ständer, bis die angebrachten Seilrollen entlang des Rahmens gerade nach unten zur Fußstange zeigen. Siehe Abb. F.

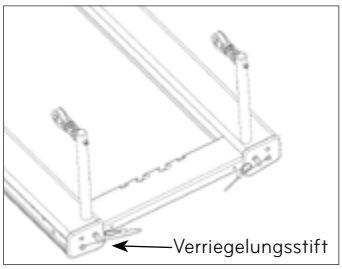


Abb. F

10. Bringen Sie die Verriegelungsstifte wieder an, sodass der Metallring den Rahmen berührt. Vielleicht müssen Sie etwas am Ständer rütteln oder ihn leicht anheben oder drehen, damit die Verriegelungsstifte ganz eingeführt werden können.

BEFESTIGEN DER SEILE

11. Zum Befestigen der Seile spannen Sie zuerst mindestens eine Feder vom Schlitten zum Rahmen, damit der Schlitten in der Ausgangsposition bleibt. Entrollen und trennen Sie die Seile.

12. Der Allegro Nextgen ist inzwischen mit Soft-Touch-Seilen erhältlich, die keine Dog-Clips zur Befestigung der Schlaufen aufweisen. Der Clip hängt jetzt nicht mehr am Rahmen und schlägt auch nicht mehr dagegen! Halten Sie sich an die folgende Bildanleitung, um die Schlaufen anzubringen. Siehe Abb. G.

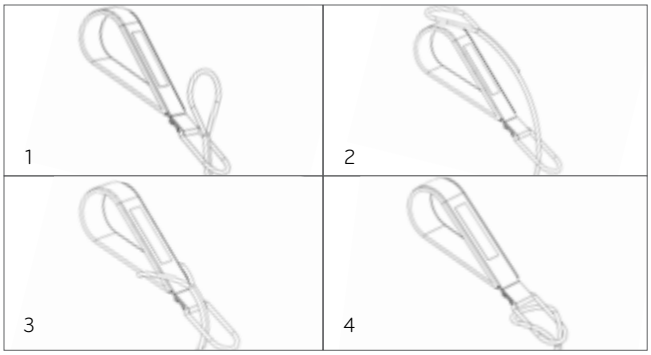


Abb. G

13. Legen Sie die Schlaufen über die Schulterstützen. Fädeln Sie das andere Ende eines jeden Seils zum Einstellen der Länge durch eine Ständer-Seilrolle und zurück in die Klemmen am Schlitten ein. Beachten Sie dabei, dass Sie das Seil auf beiden Seiten der Klemmen durch die Chromösen einfädeln. Drücken Sie das Seil immer fest nach unten in die Klemmen, sodass es fest sitzt.

TRANSPORTRADHALTERUNG INSTALLIEREN

14. Entfernen Sie die 1/4"-20 Zylinderkopfschraube und die geteilte Unterlegscheibe, die sich im letzten Loch des Rahmens am Fußende des Reformers befinden, wie in Abbildung H gezeigt, mit dem 5/32" Innensechskantschlüssel. Schieben Sie die vormontierte Transportradhalterung in die Schiene am Fußende des Reformers. Richten Sie das Loch in der Transportradhalterung mit dem Loch in der Rahmenschiene aus. Verwenden Sie die 1/4"-20 Zylinderkopfschraube und die geteilte Unterlegscheibe, um die Transportradhalterung mit dem 5/32" Innensechskantschlüssel am Rahmen zu befestigen. Siehe Abbildung H als Referenz.

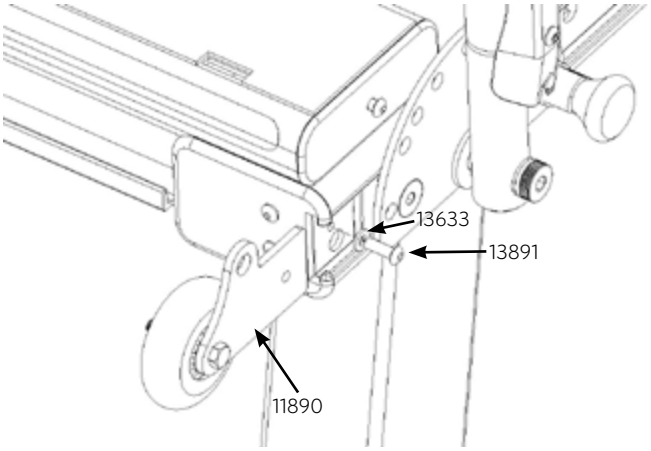


Abb. H

15. Wiederholen Sie dies für die andere Seite des Reformers

LAGERUNG DES ALLEGRO NEXTGEN REFORMER

Stapeln

Eine Demonstration zum Stapeln des Allegro ist im Abschnitt „Aufstellung und Sicherheit" der DVD „Allegro-Einführung/Stufe 1" zu sehen. Hängen Sie die Federn ein, damit sich der Schlitten nicht bewegt. Schieben Sie die Fußstange in die unterste Position. Nehmen Sie die Schulterstützen ab und legen Sie sie in die Aussparungen am Kopfende des Rahmens. Klappen Sie die Kopfstütze nach unten. Nehmen Sie die Ständer ab und stecken Sie sie in die Aufbewahrungsöffnungen an den Seiten des Rahmens. Legen Sie die Seile und Schlaufen in den Rahmen des Allegro – und nicht auf den Schlitten. Stapeln Sie die Allegros in abwechselnder Ausrichtung. Platzieren Sie die Füße des Kopfendes auf die Standplattform des darunter liegenden Allegro usw. Stapeln Sie maximal 5 Reformer ohne Füße (3 mit Füßen). Stapeln Sie keine Ref ormer mit installiertem Tower.

Stand

Für das senkrechte Abstellen des Allegro muss sich die Fußstange unbedingt in der korrekten Position befinden und arretiert sein. Bringen Sie die Fußstange in die Position, die dem Fußende des Reformer-Rahmens am nächsten liegt und arretieren Sie die Fußstange. Bringen Sie die Fußstange in die höchste Position. Heben Sie das Kopfende des Allegro-Rahmens auf Hüfthöhe an. Heben Sie dann den Rahmen an, bis er senkrecht steht. Stützen Sie den Rahmen ab, indem Sie Ihren Fuß gegen das Ende mit den Rollen stellen, während Sie ihn senkrecht stellen. Der senkrecht gestellte Allegro ruht auf der Fußstange und den Transportrollen. Siehe Abb. I.



Abb. I

REINIGUNG & WARTUNG

Reinigung

Wischen Sie das Schlittenpolster, die Kopfstütze, die Fußstange und die Schulterstützen nach jeder Verwendung mit einem weichen Lappen und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel ab. Die Schienen und Rollen des Schlittens müssen stets frei von Staub und Verschmutzung sein. Die gesamte Schiene sollte regelmäßig mit einem Lappen abgewischt werden. Die Fußstangendrehzapfen sollten wöchentlich gereinigt werden. Reinigen Sie den Rahmen mit einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel. Halten Sie die Seile und Federn von Staub frei. Die Baumwollschlaufen können in der Maschine gewaschen werden. Zum Trocknen aufhängen.

Schmierung

Das C-Profil der Drehzapfenplatte der Fußstange kann mit Trockensilikonspray geschmiert werden.

WARTUNG

» Lesen Sie die beiliegenden Sicherheitsanleitung.

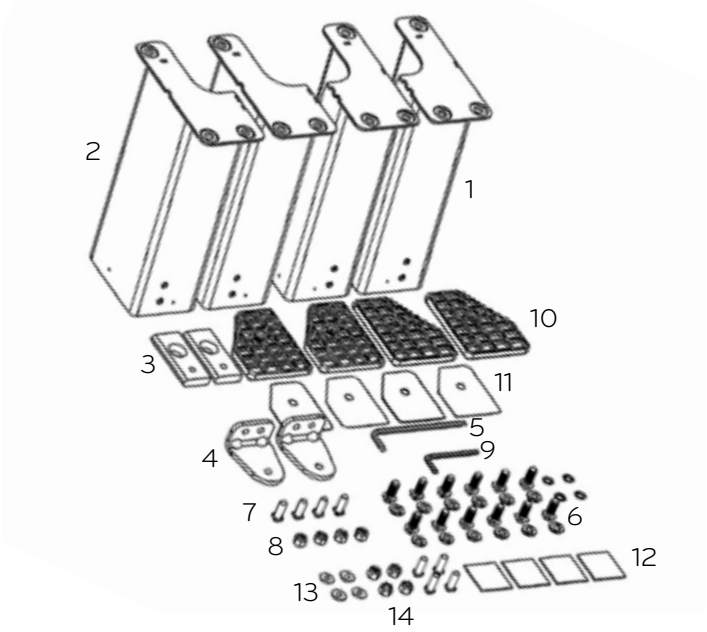
FRAGEN?

Sie erreichen den technischen Kundendienst von Balanced Body telefonisch unter 1-800-745-2838 (USA und Kanada) oder unter +1-916-388-2838.

Montage des Leg-Kits

ENTHALTENE TEILE:

Artikelnummer	Teilenummer	Beschreibung	Anz.
1	18833	Allegro Nextgen Bein, A	2
2	18834	Allegro Nextgen Bein, B	2
3	18863	Bein-Mutterplatte	2
4	18989	Radhalterung, Allegro Nextgen Verlängertes Bein	2
5	13569	Innensechskantschlüssel, 3/16" Kugelkopf	1
6	13613	Zylinderkopfschraube, 5/16-18 x 3/4"	12
7	15221	Schraube, 1/4-20 x 3/4"	4
8	13613	Sicherungsmutter, 1/4-20	4
9	13778	Innensechskantschlüssel 5/32" kurzer Arm	1
10	18864	Polyurethan-Fußpolster, A	2
10	18865	Polyurethan-Fußpolster, B	2
11	18866	Doppelseitiges Klebeband	4
12	13521	Alkoholtupfer	4
13	19076	1/4" Schnellarbeits-Unterlegscheibe	4
14	13724	Sicherungsring, 5/16"	12
15	19017	Transportradhalterung (nicht abgebildet)	2



BENÖTIGTES WERKZEUG (NICHT ENTHALTEN):

» Zwei 1/2-Zoll- oder verstellbare Schraubenschlüssel
» Ein 7/16-Zoll-Schraubenschlüssel
» 3/8-Zoll-Schraubenschlüssel oder -Steckschlüssel

1. Entfernen Sie die Beine und andere Materialien aus der Verpackung und legen Sie die Beine mit der Unterseite nach oben auf den Boden, sodass die "L"-förmige Fläche mit den drei Löchern auf dem Boden liegt.

2. Entfernen Sie die (4) Polyurethan-Fußpolster und (1) Alkoholtuch aus der Verpackung. Öffnen Sie ein Tuch und wischen Sie die Oberseite jedes Fußpolsters gründlich ab. Dies ist die Seite, die den Rippen gegenüberliegt. Wenn das Tuch schmutzig ist oder zu trocken wird, verwenden Sie ein weiteres Tuch für die restlichen Polster. Legen Sie die Polster beiseite und lassen Sie sie trocknen.

3. Öffnen Sie ein Alkoholtuch, um die Unterseite jedes Metallfußes am Reformer zu reinigen. Verwenden Sie bei Bedarf ein zweites Tuch.

4. Wenn Sie einen Tower Of Power installiert haben, entfernen Sie die Seile, lockern Sie die 4 Tower-Knöpfe und entfernen Sie den Tower

5. Verwenden Sie den mitgelieferten kürzeren Inbusschlüssel, um die 4 Schrauben zu entfernen, die die Kopfende-Abdeckplatten und Riser-Stifte an Ort und Stelle halten. Legen Sie sie zur späteren Wiederinstallation beiseite. Siehe Abbildung A.

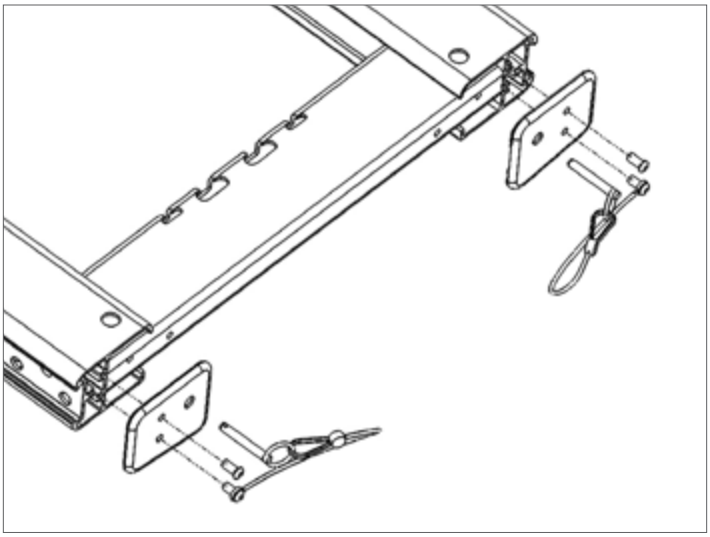


Abb. A

1. Bringen Sie alle Federn am Wagen an, um den hinteren, vorderen, Schulterpolster- und Riser-Block zu befestigen. Platzieren Sie das Fußteil (falls installiert) in seiner niedrigsten Position und stellen Sie sicher, dass alle Stifte verriegelt sind, damit das Fußteil sicher ist. Heben Sie dann mit der Hilfe eines Freundes das Allegro Nextgen von beiden Enden an und stellen Sie es vorsichtig auf den Boden. Möglicherweise müssen Sie ein Pad oder eine andere Bodenabdeckung unter dem Reformer anbringen.

2. Entfernen Sie die 4 Gummifüße von der Unterseite des Reformerrahmens, indem Sie sie fest mit der Hand fassen und gegen den Uhrzeigersinn drehen. Sie können die Füße weglassen, wenn Sie wieder zu einer flachen Allegro Nextgen Konfiguration wechseln möchten.

3. Bevor Sie mit den neuen Schritten beginnen, stellen Sie sicher, dass die Oberseite der 2 neuen trockenen und sauberen Paare absolut frei von Flüssigkeitsrückständen ist. Wenn sie nicht trocken sind, haftet das Pad- und Klebeband nicht richtig. Ziehen Sie ein Paar des Klebebands ab und bringen Sie es auf dem Aufkleber an. Richten Sie die 45-Grad-Ecke des Aufklebers mit der abgewinkelten Ecke des Fußpads aus. Das Mittelloch wird über das mittlere Loch gehen, und die flache Seite wird mit den ausgerichteten Riser-Stiften übereinstimmen. Siehe Abbildung B.

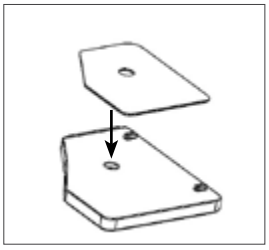


Abb. B

4. Ziehen Sie das Klebeband von der Oberseite des angebrachten Klebebands ab und bringen Sie dieses Pad fest auf der Unterseite eines gereinigten Beins an. Siehe Abbildung C.

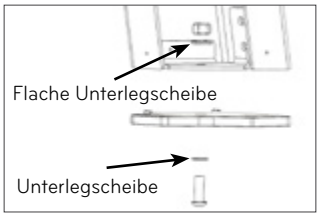


Abb. C

5. Verwenden Sie jeweils eine 1/4"-Schraube, Federscheibe, Sicherungsmutter und den mitgelieferten Inbusschlüssel plus einen Steckschlüssel. Richten Sie das abgewinkelte Bein mit der abgewinkelten Seite des Fußes aus und stellen Sie sicher, dass die Ausrichtungsstifte des Fußes in die Basis des Beins gehen. Beziehen Sie sich auf Abbildung C. Ziehen Sie die Schraube an, bis sie die Oberseite der Mutter gerade berührt. NICHT ÜBERZIEHEN!

6. Wiederholen Sie die Schritte 3-5 für alle anderen Beine.

7. Setzen Sie die Bein-Platten-Aufkleber in Abbildung D in den Reformer-Rahmen ein, bis das große Loch mit dem Riser-Loch im Rahmen ausgerichtet ist. Wenn es sitzt, lassen Sie Ihren Riser durch den Rahmen und den Block laufen, um ihn an Ort und Stelle zu halten. Siehe Abbildung D und E.

8. Mit den Risern noch an Ort und Stelle, platzieren Sie die Beinmutter-Platten, zwei der Stege auf dem Frontrahmen am Kopf des Reformers, wobei die Stege in den drei Löchern im Rahmen ausgerichtet sind. Das linke und rechte Bein sind nicht die gleichen, überprüfen Sie daher das Lochmuster, das zum Lochmuster im Rahmen passt. Beginnen Sie mit dem Einfädeln aller 4 der 5/16-18 Schrauben mit Sicherungsscheiben in den Rahmen, um die Beine zu sichern. Beginnen Sie mit der Schraube, die in den Block geht, der von den Risern gehalten wird, und sobald sie alle angezogen sind, ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel an. Sie können nun die Riser entfernen und sie beiseite legen.

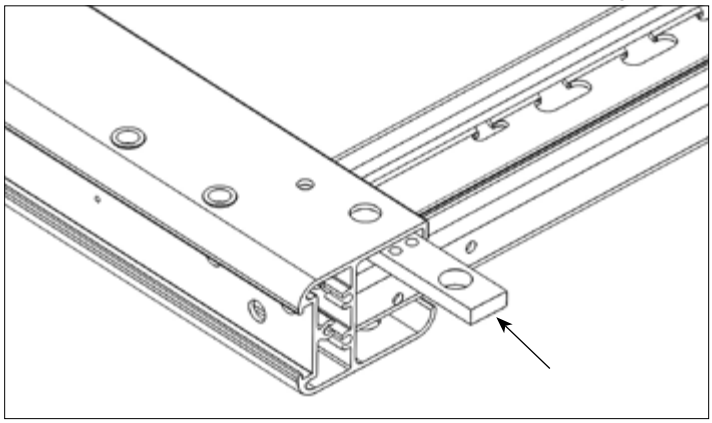


Abb. D

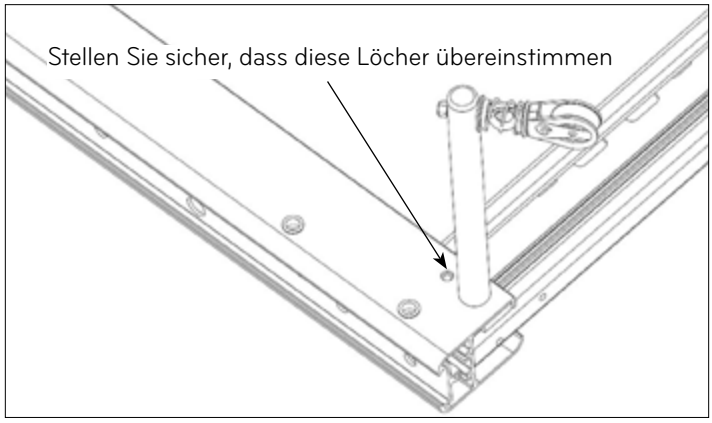


Abb E

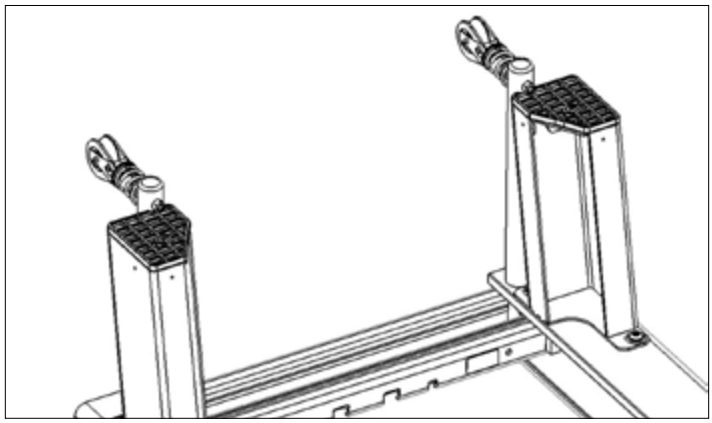


Abb. F

HINWEIS: Das lange Ende des mitgelieferten 3/16-Zoll-Inbusschlüssels ist kugelförmig, um in kleinen Bereichen eine bessere Manövrierbarkeit zu ermöglichen. Sobald die Schrauben handfest angezogen sind, verwenden Sie den kurzen Schenkel des Inbusschlüssels, um die Schrauben festzuziehen.

1. Installieren Sie die Beine am Fußende des Rahmens auf die gleiche Weise mit den 6 Schrauben und Sicherungsscheiben. Am Fußende sind keine Bein-Mutterplatten erforderlich.

2. Montieren Sie mit einem 7/16-Zoll-Schraubenschlüssel und dem mitgelieferten Inbusschlüssel die Transportrollen-Halterungen mit den 1/4-20 Schrauben und Muttern, wie in Abbildung G gezeigt. Stellen Sie sicher, dass die Halterungen wie abgebildet ausgerichtet sind. Normalerweise werden diese wie in Abbildung G am Fußende des Reformers installiert.

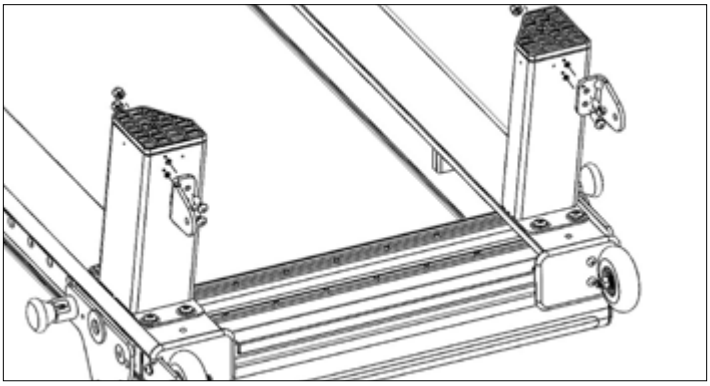


Abb. G (Fußstange nicht gezeigt)

HINWEIS: Die Transportrollen können auch am Kopfende installiert werden, wodurch Sie den Reformer mit Tower leichter bewegen können. Stellen Sie in dieser Konfiguration einfach sicher, dass der Wagen zum Kopfende des Reformers gerollt ist, bevor Sie das Fußende der Maschine anheben.

3. Entfernen Sie mit zwei 1/2-Zoll- oder verstellbaren Schraubenschlüsseln die Transporträder von ihrer aktuellen Position und installieren Sie sie an den Halterungen, die Sie gerade montiert haben. Lassen Sie die alten Transportrollen-Halterungen an Ort und Stelle, da dort ein Fußgurt befestigt werden kann. Siehe Abbildung H.

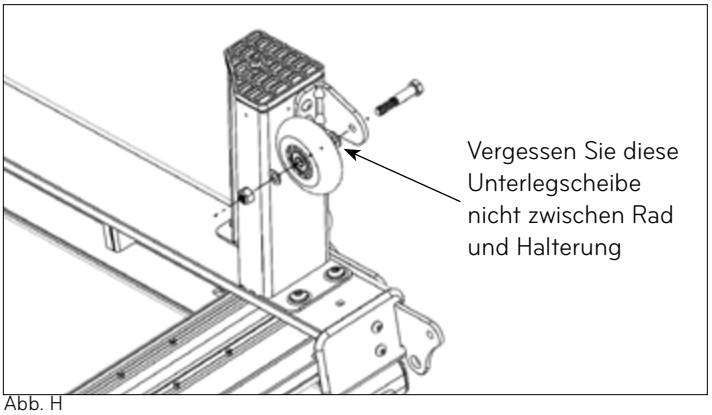


Abb. H

HINWEIS: Es ist entscheidend, dass die Unterlegscheiben und das Rad in der gleichen Reihenfolge und Ausrichtung installiert werden, wie sie an den ursprünglichen Halterungen waren. Machen Sie ein Rad nach dem anderen, und wenn das Rad sich danach nicht frei dreht, überprüfen Sie es anhand des anderen Rades, um sicherzustellen, dass alles in der richtigen Reihenfolge ist.

4. Mit dem Innensechskantschlüssel die Schrauben entfernen, die die Fußschlaufenhalterungen am Rahmen festhalten, und die alten Halterungen herausschieben. Neue Halterungen installieren und die Schrauben wieder anbringen. Siehe Abbildung I.

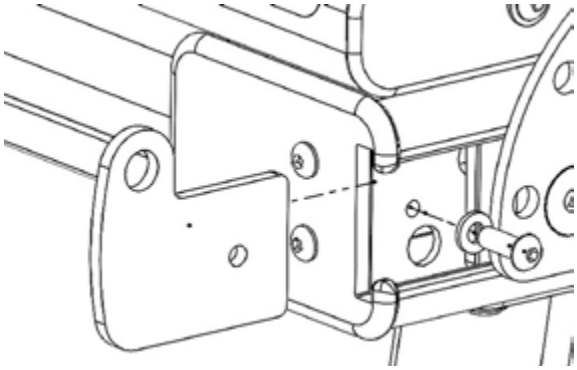


Figure I

5. Bringen Sie die Abdeckplatten der Kopfteil-Schiene wieder an der gleichen Seite an, von der Sie sie entfernt haben.

   HINWEIS: Wenn Sie als Nächstes ein Tower-System installieren, lassen Sie die Abdeckplatten der Kopfteil-Schiene ab.

6. Ihre Beine sind nun installiert, und Sie können Ihren Allegro Nextgen Reformer nun vorsichtig anheben und wieder auf die Beine stellen. Bringen Sie Ihre Schulterstützen, Riser und Seile wieder an.

Wie das Stehplattform-Polster installiert und benutzt wird

Ihr Allegro Nextgen Reformer hat ein Stehplattform-Polster. Legen Sie das Polster direkt auf die zu verwendende Stehplattform. Mit diesem Polster passen Sie die Höhe der Stehplattform an das Schlittenpolster an. Siehe Abb. A.

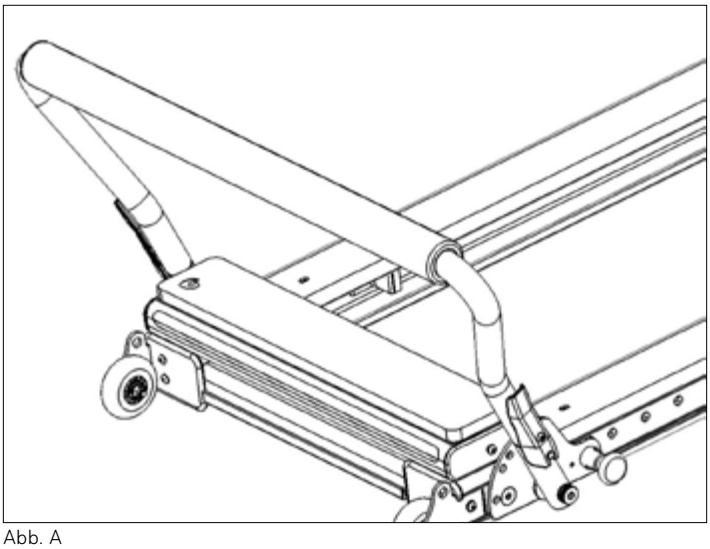


Abb. A

Zusammenbau des Tower

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau die gelieferten Teile und Komponenten anhand der folgenden Liste. Falls Teile fehlen sollten, wenden Sie sich bitte telefonisch an die Kundendienstabteilung von Balanced Body unter der Nummer +1-800-PILATES(1-800-745-2837) innerhalb den USA und Kanada oder +1-916-388-2838 (international).

VORBEREITEN DES ALLEGRO NEXTGEN REFORMER

Wenn Sie einen Satz 14-Zoll-Beine für den Allegro Nextgen gekauft haben, sollten Sie die Beine unbedingt vor der Montage des Towers anbringen.

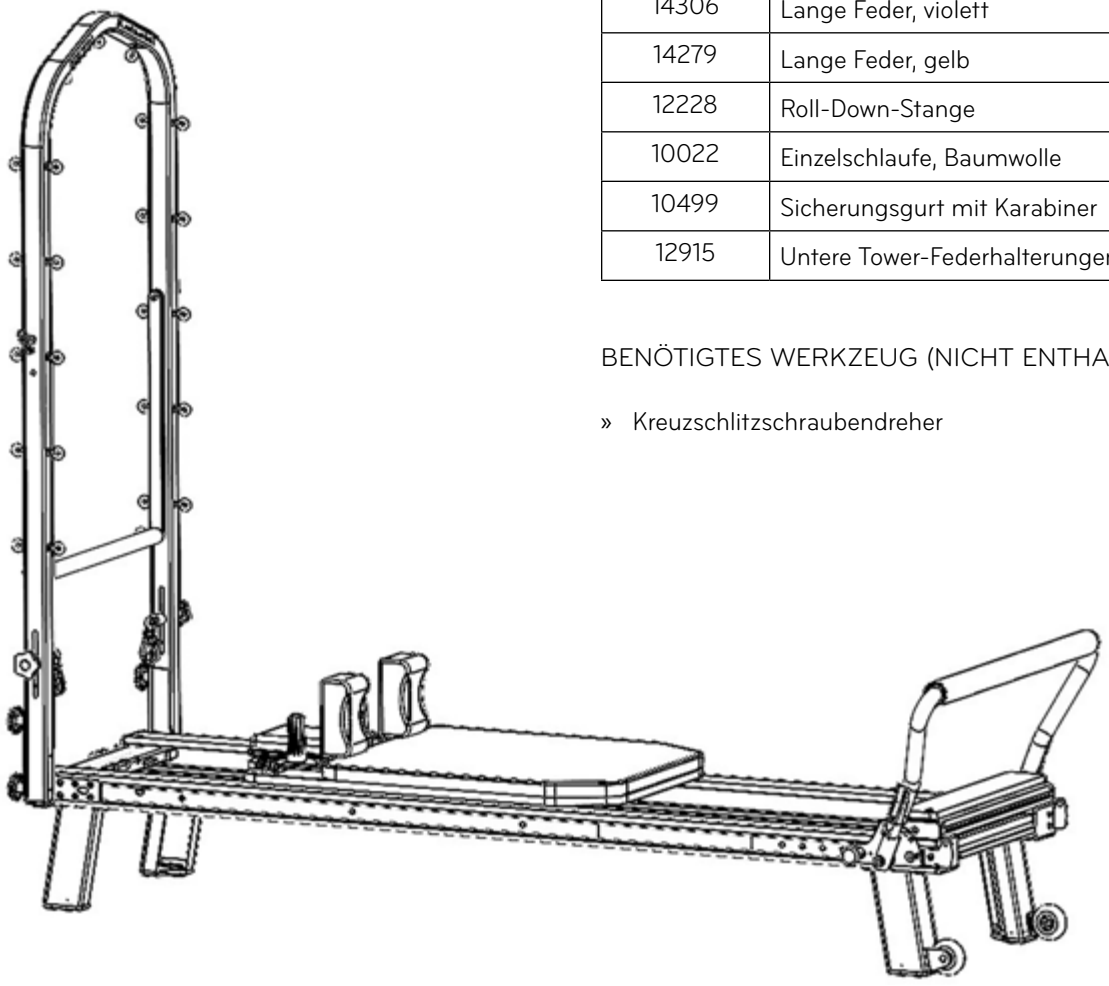
Entfernen Sie alle Seile und Ständer vom Allegro. Wenn der Allegro Nextgen vor dem 1. Februar 2004 erworben wurde, sind ebenfalls die Aufkleber und das Trägermaterial von den Seiten zu entfernen. Sie können einen neuen Aufkleber kostenlos telefonisch bei der Kundendienstabteilung von Balanced Body unter der Nummer +1-800-PILATES(1-800-745-2837) innerhalb den USA und Kanada oder unter +1-916-388-2838 (international) bestellen.

TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Anz.
18990	Tower	1
14594	Push-Through-Stange (PTS)	1
14021	T-Stift	2
11907	Tower-Halterung, rechts	1
11906	Tower-Halterung, links	1
19173	Verstellbare Seilrolle und Knopf (kompl.)	2
10551	5/32-Zoll-Inbusschlüssel, lang	1
14275	Blaue Trap-Feder	2
14272	Gelbe Trap-Feder	2
14306	Lange Feder, violett	2
14279	Lange Feder, gelb	2
12228	Roll-Down-Stange	1
10022	Einzelschlaufe, Baumwolle	1 pair
10499	Sicherungsgurt mit Karabiner	1
12915	Untere Tower-Federhalterungen	1

BENÖTIGTES WERKZEUG (NICHT ENTHALTEN):

» Kreuzschlitzschraubendreher



STATEMENT OF INTENDED USE

The Allegro Nextgen 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.

Déclaration spécifiant l'usage prévu

L'appareil Allegro Nextgen 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, signalér au fabricant et à l'autorité compétente de l'État membre dans lequel l'utilisateur et / ou le patient est établi.

Dichiarazione di destinazione d'uso

Il dispositivo Allegro Nextgen Reformer™ 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 paz iente.

Declaración de uso previsto

El dispositivo Allegro Nextgen 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.

Angabe der bestimmungsgemäßen Verwendung

Das Gerät Allegro Nextgen 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..

1. Mit dem mitgelieferten 5/32" Innensechskantschlüssel die Kunststoff-Schienenkappen und die Arretierungsstifte am Kopfende des Allegro Nextgen Rahmens entfernen. Sie müssen wieder auf derselben Seite montiert werden, behalten Sie also den Überblick, welches Teil wohin gehört, und bewahren Sie die Schrauben bei ihnen auf. Siehe Abbildung A.

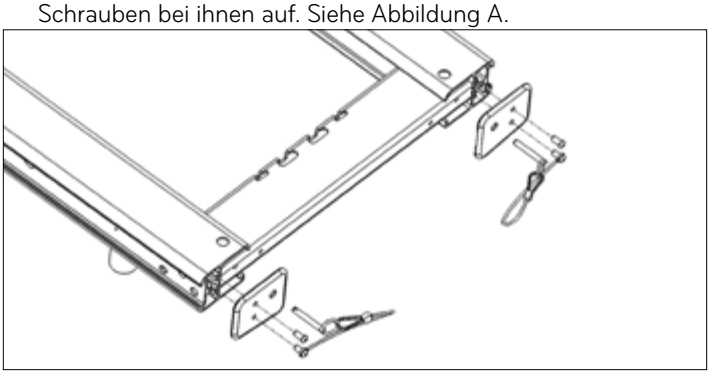


Abb. A

2. Montieren Sie die Tower-Halterungen:

   a. Lösen Sie mit dem mitgelieferten 5/32-Zoll-Inbusschlüssel die 6 Schrauben an jeder Halterung um 1-2 Umdrehungen. Entfernen Sie sie nicht, Sie möchten nur etwas Spiel zwischen den Platten erlauben. Siehe Abbildung B.

   b. Stellen Sie sicher, dass die Halterungen wie in Abbildung B ausgerichtet sind (verwenden Sie die großen grauen Noppen und Schrauben als Referenz) und schieben Sie sie in den C-Kanal des Rahmens.

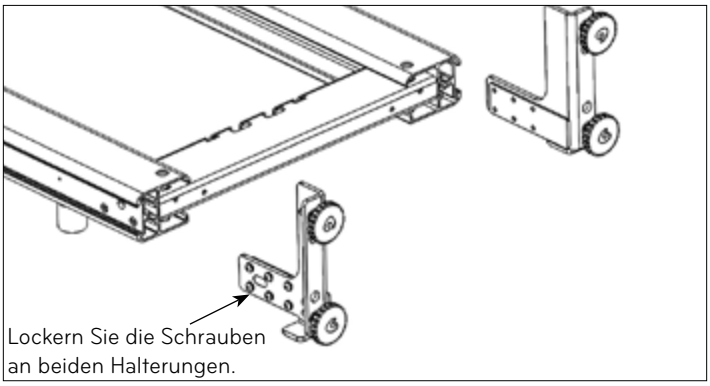


Abb. B

3. Bringen Sie die Endkappen der Kunststoffschiene wieder an der Seite an, von der Sie sie entfernt haben. Das Schlüsselband und die Sperrstifte werden nicht mehr benötigt, sodass sie mit den Tragegurten beiseite gelegt werden können. Siehe Abbildung C.

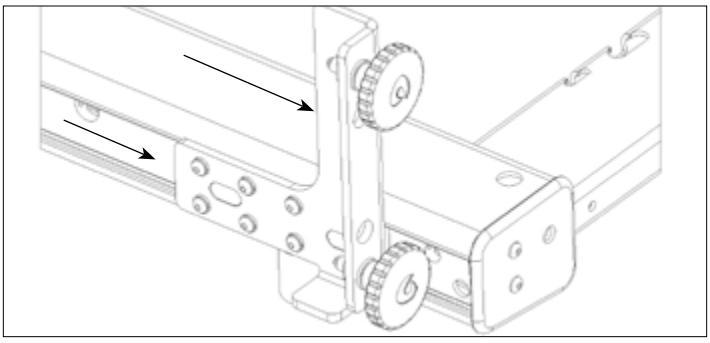


Abb. C

4. Stellen Sie sicher, dass beide Halterungen vollständig gegen die Kunststoffschienenkappen geschoben sind. Ziehen Sie mit dem mitgelieferten 5/32-Zoll-Inbusschlüssel die 6 Schrauben an beiden Turmhalterungen an. Siehe Abbildungen C und D.

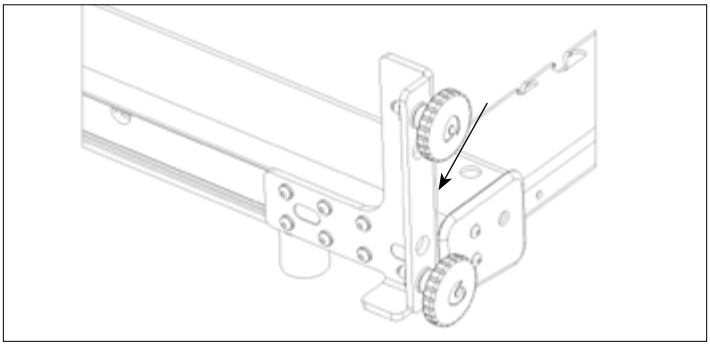


Abb. D

5. Montieren Sie den Tower-Rahmen an die Halterungen.

   a. Richten Sie den Tower-Rahmen so aus, dass die großen Gewindelöcher vom Schlitten wegzeigen.

   b. Heben Sie den Tower-Rahmen über die Halterungen und senken Sie ihn, sodass er auf der Kante unten auf den Halterungen aufsitzt. Siehe Abb. E.

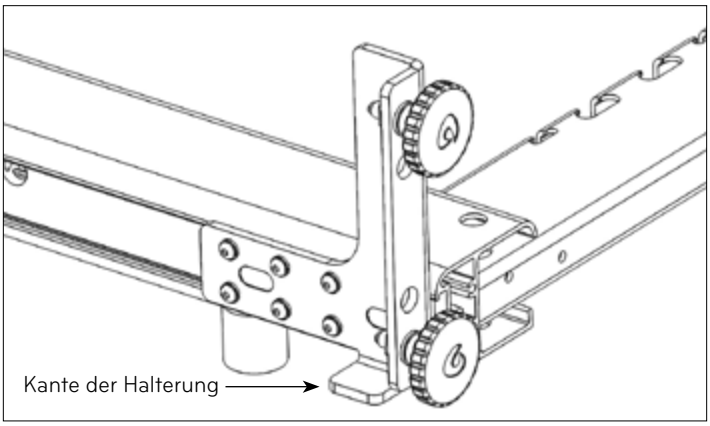


Abb. E

   c. Schieben Sie den Rahmen zur Halterung, bis er bündig abschließt.

   d. Halten Sie den Tower-Rahmen mit einem Arm aufrecht und in Position – oder lassen Sie ihn von einem Helfer aufrecht und in Position halten – und beginnen Sie, die 4 großen Knöpfe in den Tower-Rahmen zu drehen. Eventuell müssen Sie etwas Druck auf den Rahmen ausüben, damit er sich in der richtigen Position zum Knopf ausrichtet; sollten Sie bei einem Knopf Schwierigkeiten haben, fahren Sie erst einmal mit einem anderen fort und kommen Sie zu diesem Knopf später zurück.

   WICHTIGER HINWEIS: Drehen Sie jeden der vier Knöpfe erst einmal mit nur 3 bis 4 Umdrehungen in den Turm hinein, ehe Sie einen Knopf festziehen. Außerdem ist es wichtig, dass der Tower parallel und bündig an der Halterung mit den Knöpfen anliegt. Eventuell müssen Sie das Bein des Tower drücken/ziehen/drehen, um es richtig auszurichten.

   e. Sobald alle vier Knöpfe eingesetzt sind, ziehen Sie sie nacheinander fest.

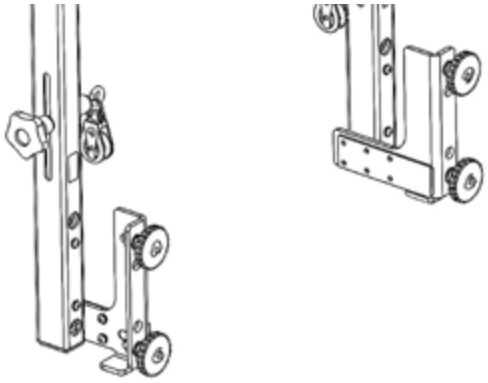


Abb. F

6. Montieren Sie die verstellbare Seilrolle, indem Sie die Bauteile wie in Abb. G zusammenbauen – wobei sich die Seilrolle an der Innenseite des Rahmens befindet. Ziehen Sie den Knopf an, wenn der Ösenbolzen wie in Abb. G horizontal ausgerichtet ist. Wiederholen Sie diesen Schritt ebenfalls auf der anderen Seite.

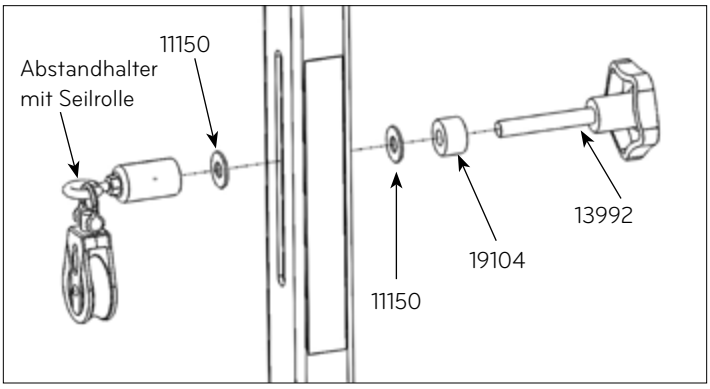


Abb. G

7. Montieren Sie die unteren Federhalterungen am Kopfende des Rahmens und verwenden Sie dazu die lange Schraube und den 5/32-Zoll-Inbusschlüssel. Ziehen Sie die Schraube fest, wobei der Ösenbolzen vertikal ausgerichtet ist; siehe Abb. H.

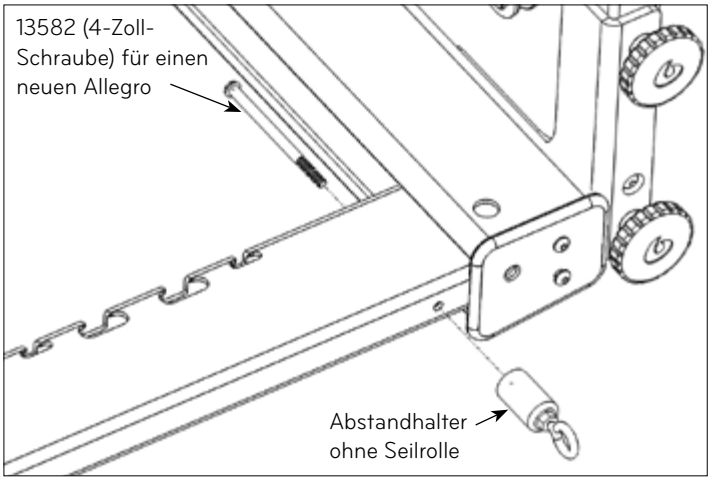


Abb. H

8. Fädeln Sie Ihre Seile durch die neuen Ständer-Seilrollen.

NEUPOSITIONIEREN DES T-STIFTS

Der Tower ist für den Versand so verpackt, dass sich die T-Stifte an der Innenseite des Tower-Rahmens befinden. Siehe Abb. I.

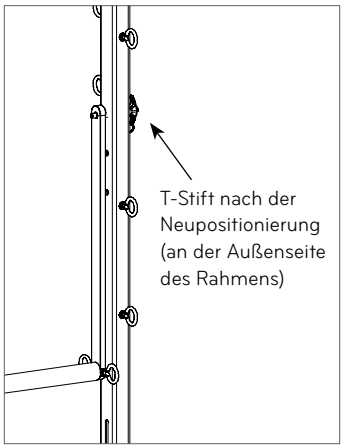


Abb. I

9. Der T-Stift muss vor Verwendung des Geräts an der Außenseite des Tower-Rahmens angebracht werden. Zum Herausziehen des T-Stifts halten Sie die Push-Through-Stange (PTS) fest und den Knopf am Griff des Stifts gedrückt. Ziehen Sie den Stift aus der PTS und dem Tower-Rahmen heraus. Stecken Sie den Stift von der Außenseite des Tower-Rahmens wieder in den Rahmen hinein. Siehe Abb. I.

ANBRINGEN DER MAT-CONVERSION

10. Lösen Sie alle Federn vom Schlitten.

11. Schieben Sie den Schlitten zum Kopfende des Rahmens und legen Sie die Seile zur Seite.

12. Legen Sie die Matte in den offenen Bereich zwischen der Standplattform und dem Schlitten.

13. Nehmen Sie die Schulterstützen vom Schlitten ab (optional).

VERWENDEN DES SICHERUNGSRIEMENS DER PUSH-THROUGH-STANGE (PTS)

Hinweis: Verwenden Sie für Übungen, bei denen die Federn unten eingehängt sind, immer den Sicherungsriemen.


Abb. A

Nur unter Aufsicht eines qualifizierten Ausbilders verwenden. Dieser Sicherungsriemen wird nur für Push-Through-Stangenübungen verwendet, bei denen die Federn unten eingehängt sind. Das Bild rechts stellt dar, wie der Sicherungsriemen korrekt zur Sicherung der Push-Through-Stange verwendet wird. Der Riemen verfügt über zahlreiche Schlaufen oder „Kontaktpunkte", sodass der „Haltepunkt" der Push-Through-Stange angepasst werden kann, wenn die Stange bei einer Übung losgelassen wird.

Hinweis: Wenn die Push-Through-Stange nicht verwendet wird, befestigen Sie sie mit dem Klettverschluss des Sicherheitsriemens oben am Tower-Rahmen in aufrechter Position.

SCHIEBEN UND ABSTELLEN DES ALLEGRO TOWER

Hinweis: Gehen Sie immer vorsichtig vor, wenn Sie einen Allegro Nextgen oder Allegro Tower schieben, anheben oder lagern. Gehen Sie beim Anheben korrekt vor, um Verletzungen zu vermeiden.

SCHIEBEN:

Zum Verschieben eines Reformers mit Tower über kurze Entfernungen können Sie das Kopfende anheben und ihn auf den Transportrollen rollen, als wäre kein Tower montiert. Achten Sie darauf, dass Sie den Tower und den Reformer anheben und das Gerät daher schwerer ist als nur ein einzelner Reformer. Da der Tower ziemlich weit angehoben werden muss, sollten Sie bei niedrigen Decken vorsichtig sein.

Wenn ein Verschieben des Reformers mit Tower nicht möglich ist, müssen Sie den Tower entfernen, ehe Sie den Reformer verschieben.

1. Ziehen Sie die Seile zurück durch die Seilrollen am Ständer.

2. Lösen Sie die vier grauen Tower-Knöpfe und entfernen Sie den Tower vom Reformer-Rahmen. Wenn dieser zu schwer ist, können Sie zuerst die Federn und die PTS entfernen. Wenn Sie die PTS oder die Roll-Down-Stange nicht entfernen, müssen Sie darauf achten, dass sie frei schwingen könnten.

3. Der Schlitten wird jetzt von mindestens 2 Federn in der Ausgangsposition gehalten – heben Sie das Kopfende des Reformers an, um ihn zu rollen.

Hinweis: Wenn Sie die verlängerten Beine montiert haben und sich die Transportrollen am Kopfende befinden, können Sie den Tower montiert lassen und das Fußende des Geräts anheben, um es zu rollen. Vergewissern Sie sich aber, dass sich der Schlitten vor dem Anheben am Kopfende des Rahmens befindet. Mit diesem Aufbau benötigen Sie für das Verschieben mehr Platz, aber unter bestimmten Umständen ist dies sicherlich zu vertreten. Heben Sie den Reformer nicht an der Fußstange an.

ABSTELLEN:

4. Entfernen Sie den Tower-Rahmen, wie es im Abschnitt „Schieben" beschrieben wird. **Der Tower muss vor dem Abstellen entfernt werden.**

5. Für das senkrechte Abstellen des Allegro Nextgen muss sich die Fußstange unbedingt in der korrekten Position befinden und arretiert sein. Bringen Sie die Fußstange in die Positionen, die dem Fußende des Reformer-Rahmens am nächsten liegen; arretieren Sie die Fußstange. Bringen Sie die Fußstange in die höchste Position. Heben Sie das Kopfende des Allegro-Rahmens auf Hüfthöhe an. Heben Sie dann den Rahmen an, bis er senkrecht steht. Stützen Sie den Rahmen ab, indem Sie Ihren Fuß gegen das Ende mit den Rollen stellen, während Sie ihn senkrecht stellen. Der senkrecht gestellte Allegro Nextgen ruht auf der Fußstange und den Transportrollen.

Hinweis: Für das senkrechte Abstellen des Allegro Nextgen muss sich die Fußstange unbedingt in der korrekten Position befinden und arretiert sein.

Einbau des Wandsicherungsriemens

Der Allegro-Wandsicherungsriemen wurde für die Montage an Wänden mit Holzrahmen entwickelt. Wenn Sie das Allegro Nextgen an einer anderen Art Wand (Ziegel, Beton usw.) montieren wollen, könnte eine andere Art Befestigungsvorrichtung erforderlich sein. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihre Eisenwarenhandlung oder Ihren Installateur vor Ort.

Teileliste (enthalten)

» 1 verstellbares Gürtelband
» 1 3-1/2-Zoll-Ösenbolzen

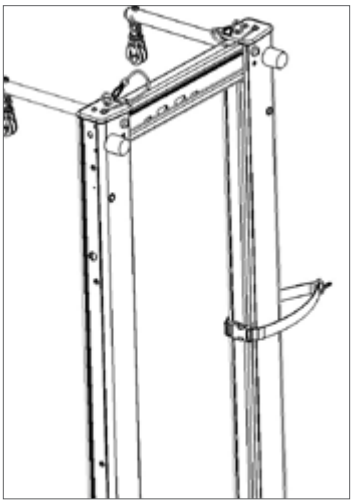
Benötigtes Werkzeug (nicht enthalten)

» Bohrer mit 1/8-Zoll-Bohreinsatz
» Kreuzschlitz- oder Flachschraubendreher

ANBRINGEN DES ÖSENBOLZENS

1. Suchen Sie innerhalb der Wand einen Pfosten, an dem der Allegro Nextgen angebracht werden soll. Vergewissern Sie sich, dass auf beiden Seiten des Pfostens sowie über dem Allegro Nextgen ausreichend Platz ist. Bohren Sie mit einem 1/8-Zoll-Bohreinsatz ein Bohrloch in den Pfosten. Das Bohrloch sollte sich etwa 1,52 bis 1,67 Meter über dem Boden befinden. Sichern Sie den Ösenbolzen mit dem Schraubendreher im vorgebohrten Bohrloch, bis der Schaft des Ösenbolzens vollkommen in der Wand versenkt ist.

VERWENDEN DES WANDSICHERUNGSRIEMENS



2. Befolgen Sie die Allegro- oder Allegro Tower-Anleitung, um das Gerät ordnungsgemäß aufzustellen.
3. Schieben Sie den Allegro Nextgen in die Nähe der Wand, wobei die Fußstange von der Wand weg weist (lotrecht zur Wand).
4. Wickeln Sie die Gurtenden um eine Schiene und verbinden Sie die Enden mit dem einstellbaren Clip wie einen Gürtel.
5. Passen Sie den Gurt an, bis er nicht mehr durchhängt.

HINWEIS: Wickeln Sie die Gurtenden nicht um den gesamten Rahmen – dafür ist er zu kurz.

WICHTIG: Balanced Body haften nicht für Schäden oder Verletzungen, die durch einen fehlerhaften Wandaufbau oder durch Verwendung falscher oder ungeeigneter Wandaufbau-Befestigungen verursacht werden.

Wenden Sie sich bitte mit eventuellen Fragen an Balanced Body, telefonisch erreichbar innerhalb den USA und Kanada unter der Nummer +1-800-PILATES(1-800-745-2837) oder +1-916-388-2838 (international).

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 Verbesserungensind 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.

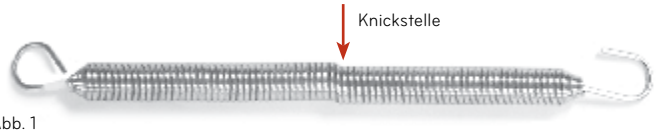


Abb. 1

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 Seil 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, achte 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.

Fußstangenanschläge der Standplattform (nur für Reformer aus Holz). Wenn Ihre Fußstangenanschläge 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.

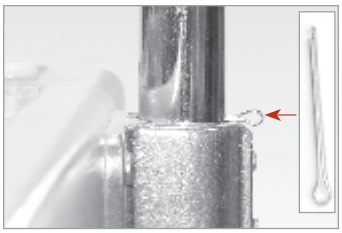


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapeztisch.

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 herausschwemmen 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 Trapeztisch 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.

STÜHLE

Vorsichtig absteigen. Wenn Sie vom Stuhl absteigen, lassen Sie die Pedale langsam und vorsichtig los. Die Pedale nicht zurückschnappen lassen.



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.

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.

Sanduhrförmige Federhalterungen. Wenn Ihr Stuhl sanduhrförmige Federhalterungen besitzt und die Federn nicht ausreichend von den Halterungen zurückgehalten werden, müssen die Faserunterlegscheiben ersetzt werden (sie sind rötlichbraun eingefärbt).



Abb. 8: Faserunterlegscheibe

Abb. 8. Wenn Sie einen sogenannten Balanced Body Split-Step Pedal Chair (Kombi-Stuhl) verwenden, erwägen Sie bitte den Umstieg auf den Cactus Springtree).

REINIGUNG UND WARTUNG DER POLSTERUNG

Reinigung. Sie können die Lebensdauer der Polsterung verlängern, indem Sie sie sauber und frei von Schmutz, Öl und Schweiß halten. Wischen Sie die Polsterung nach jeder Verwendung mit einer milden Seifenlösung ab. Danach mit reinem Wasser nachwischen und mit einem Tuch trocknen.

Desinfizieren. Die Gerätepolsterung ist für antibakteriellen Schutz mit BeautyGard® beschichtet. Für 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.



Abb. 9: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

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.

Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie

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 RechnungDatum und Beschreibung aller erforderlichen Wartungs- und Inspektionsarbeiten.

2. Datum und Beschreibung aller vorgeschriebenen Wartungsmaßnahmen und durchgeführten Überprüfungen.

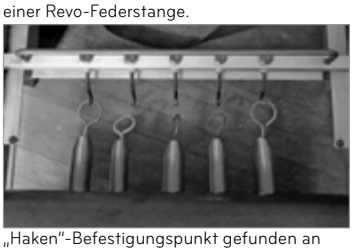
3. Datum und Beschreibung jeder Reparatur, einschließlich Name und Kontaktinformationen der die Reparatur durchführenden Person oder Firma.

AUSRÜSTUNGSBEFESTIGUNGSPUNKTE

Vor der Verwendung des Geräts stellen Sie sicher, dass die Federn sicher befestigt sind. Siehe die untenstehenden Fotos für Beispiele von sicher befestigten Federn an verschiedenen Befestigungspunkten, die Sie bei Ausrüstung von Balanced Body finden können. Beachten Sie, dass das Hinzufügen von Federn den Widerstand bei einigen Übungen erleichtert und bei anderen erschwert. Das Ausführen von Übungen mit unsachgemäßem Federwiderstand erhöht das Risiko eines Sturzes. Wenn Sie sich über den richtigen Federwiderstand unsicher sind, konsultieren Sie bitte einen zertifizierten Pilates-Trainer.



„Sanduhr" Federbefestigungspunkt gefunden am Allegro 2 und einigen Versionen des Allegro Reformers, sowie den oberen (Vorlast) Befestigungspunkten an einer Revo-Federstange.



„Haken"-Befestigungspunkt gefunden an Revo-Federstangen, Standard-Federstangen und einigen Versionen des Allegro Reformers. Beachten Sie die Sanduhrpfosten im oberen Abschnitt dieser Federstange als Vorspannungsposition, hier ohne befestigte Federn gezeigt.



„Stuhlkaktus" Befestigungspunkt auf verschiedenen Stühlen gefunden. Er kann auch flacher und aus Blech sein.



Klicken Sie hier für **Balanced Body Patent Data**.



Ösen und Schlaufenbefestigungspunkte, die bei Cadillacs, Wandgeräten und Türmen zu finden sind.



„Haken" Befestigungspunkt auf Contrology Reformern gefunden.





Der "Reformer-Kaktus" Federbefestigungspunkt ist bei den Modellen IQ, Metro IQ und einer Version des Allegro Reformers zu finden. Er kann eventuell Rillen und Biegungen am unteren Ende der Kaktusse aufweisen.

REFORMER NUTZUNGSSICHERHEIT

Sicherheit und der Universal Reformer ⚠

Der Pilates Universal Reformer wurde entwickelt,um das Übungsrepertoire von Joseph H. Pilates zuvermitteln. Bei jeder Nutzung müssen die einzigartigeFunktionalität und das Design des Reformers sowie dieFähigkeiten, das Fachwissen und die Ausbildung desLehrers berücksichtigt werden. Übungen außerhalb desbestimmungsgemäßen Gebrauchs können zu Schädenan der Ausrüstung führen und für den Klienten gefährlichsein. Darüber hinaus können unsachgemäß vermitteIteÜbungen auf dem sich bewegenden Schlitten beimKlienten zu einem Verlust des Gleichgewichts, derKoordination und Kontrolle und zu Verletzungen führen.Der Pilates Universal Reformer darf nur unter Aufsichteines Pilates-Lehrers verwendet werden, der speziell inder sicheren Verwendung des Reformers geschult ist.

Gleichgewicht. Koordination. Kontrolle.

Eines der einzigartigen Merkmale des Reformers istdie Verwendung von Federn als Widerstand gegen dieBewegung des Reformer-Schlittens. Damit Übungensicher 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 sindzum Sitzen , Liegen und Stehenkonzipiert.Siesind 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.



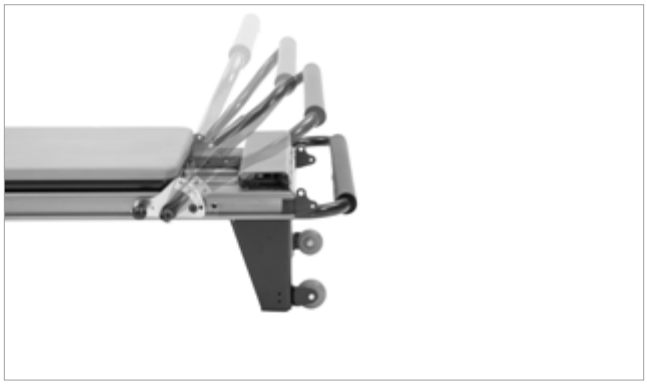
Stehender Seitenspagat mit Gondelstange oder Spotter

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 ständingen 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, welchenReformer 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.



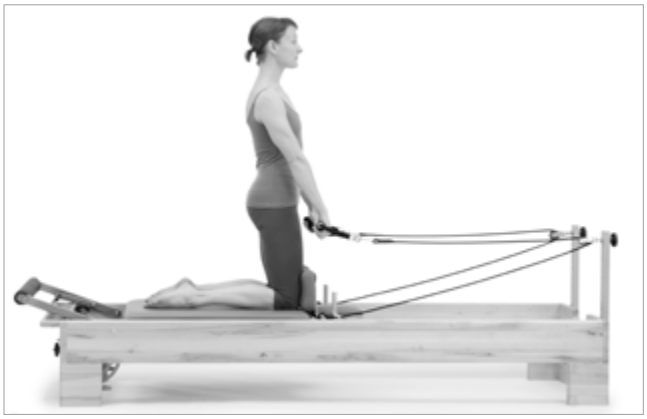
Die Allegro 1-Fußstange verfügt über mehrere Verriegelungspositionen. Bitte konsultieren Sie das Handbuch Ihres Reformers, da sich die Fußstangen je nach Reformer-Modell und - Option unterscheiden.

Einstellen und Prüfen

WennSieAnpassungen am Reformer vornehmen (Seile, Fußstange, Risers), stellen Sie diese stets ein und über prüfen 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 Klientdie 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.

BEISPIELÜBUNGEN FÜR DEN REFORMER

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.

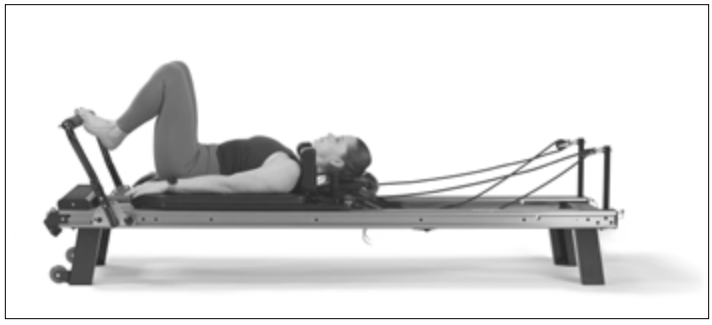

Heels


Toes


Prehensile


Pilates V





„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.





10 Wiederholungen
Federn: 0 – 2

Fußbügel: kein / Schlaufen: kein
Schwerpunkt der Übung

» **Atmung:** Beim Anziehen der Knie ausatmen, zur Rückkehr in die Ausgangsposition einatmen
» Beckenstabilität

Vorsicht bei:
Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksproblemen, Unvermögen sich hinzuknien

Vorgaben:
Auf „allen Vieren" (auf Knien und Händen abgestützt) mit durchhängendem Rücken (Hohlkreuz) auf der Matte (Bauchmuskelübung „schwangere Katze")

Ausgangsposition
Auf allen Vieren kniend mit Blick zu den Riemen und den Händen an den Rahmenkanten

Standardübung (flacher Rücken)
Die Knie sind gegen die Schulterstützen gedrückt und der Blick ist zu den Riemen gerichtet. Die Wirbelsäule in neutraler Position parallel zum Boden halten. Den Schlitten durch Beugen der Hüften in Richtung Kopf ziehen.

» Stärkung der Bauchmuskulatur
» Beckenstabilität
» Stabilität der Schulterblätter

Variante – Schräg 1
Beide Hände so auf den Rahmen legen, dass der Rumpf seitlich gebeugt und gedreht werden kann während die Hüften so starr wie möglich bleiben. Beiden Beine bei immer größer werdenden Rumpfbewegungen heranziehen.

Variante – Einbeinig 1
Ein Bein vom Schlitten abheben und hinter die Kniekehle des anderen Beines legen, Schultern dabei so starr wie möglich halten. Bein bei gerader Rückenposition ranziehen





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.

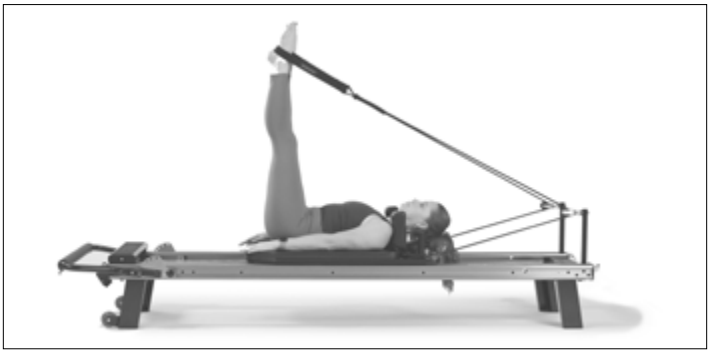
Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht im Magic circle oder mit Ball zwischen den Beinen.

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





6 Wiederholungen
Federn: 4 – 5
Box: quergelegt (kurz) / Riemen: Fußriemen

Stab in der Hand
Schwerpunkt der Übung

» **Atmung:** einatmen/vorwärts, ausatmen/rückwärts, oder umgekehrt

» Stärkung der Bauchmuskulatur

» Eingezogene Bauchmuskulatur

» Stärkung des Rückens

» Beweglichkeit des Rückens

Vorsicht bei:
Rücken-, Hals-, und Schulterverletzungen, Osteoporose

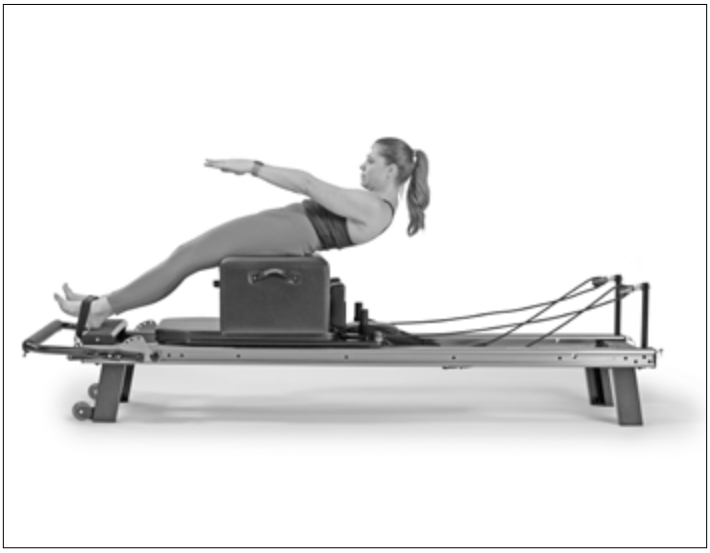
Vorgaben:
Reformer Streitwagen-Übung, Cadillac Abrollübung des Rückens

Ausgangsposition
Sitzend auf dem Querkasten mit Blick zum Fußbügel. Füße sind unter den Fußriemen. Die Knie sind leicht gebeugt.

Standardübung
In einem großen Bogen nach hinten lehnen und wieder aufrichten.

Schiefe Variante
In einem großen Bogen nach hinten lehnen, Rumpf zu jeder Seite hin drehen und wieder aufrichten.





4 – 10 Wiederholungen
Federn: 1-2 Box: längs, quer oder keine

Schlaufen: sehr kurz, kurz oder normal
Schwerpunkt der Übung

» **Atmung:** beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen

» Stärkung des Bizeps, Trizeps, Pektoralis und Deltamuskels

» Stabilisierung der Schulterblätter

» Stabilisierung der Rumpfes

» Sitzhaltung

Vorsicht bei:
Handgelenks-, Arm- oder Schulterproblemen, Rückenproblemen mit eingeschränkter Sitzfähigkeit

Vorgaben:
keine
Sitzvarianten für alle Übungen

Auf dem Schlitten sitzend, Beine überkreuzt, Beine gerade oder kniend mit dem Gesäß auf den Füßen

Übungen mit Blick zu den Seilen
Bizeps
Die ganz kurzen Schlaufen festhalten, Ellenbogen beugen um die Seile zu den Schultern zu ziehen.

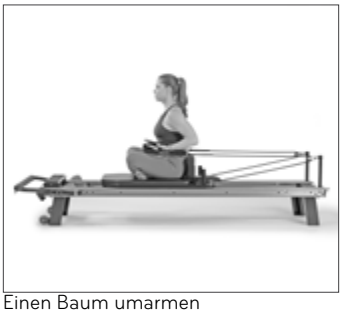
Trizeps / hinterer Deltamuskel
Schlaufen in den Händen halten. Die Arme sind gerade. Die Seile bis auf Höhe der Hüften ziehen und die Arme im Takt zurückschwingen lassen.

Ein Tablett reichen
Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Der Ellenbogen ist gebeugt. Nun nach vorne greifen, Arme strecken, Arme seitlich mit den Handflächen nach oben zeigend öffnen und zurückführen.

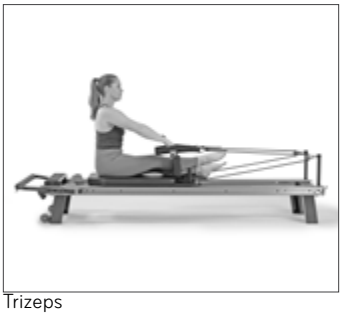
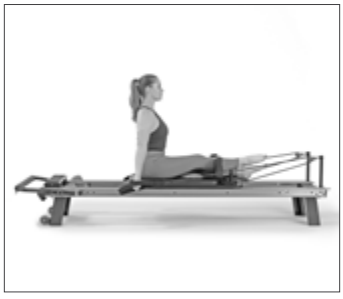
Einen Baum umarmen
Mit Blick zum Fußbügel hinsetzen. Die normalen Schlaufen in den Händen halten. Die Arme zur Seite bewegen. Der Ellenbogen ist entspannt. Die Arme so führen, dass sich die Finger-spitzen berühr



Bizeps



Einen Baum umarmen



Trizeps



Ein Tablett reichen

Beispiel-Tower-Übungen

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

» Entspannte Hüftbeugemuskeln

» Lendenstreckmuskeln

» Nacken und Schultern entspannt

» C-Biegung beibehalten

Vorsicht bei:
Schulter- und Halsproblemen, einigen Problemen im unteren Rückenbereich, Osteoporose

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

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

Schräge Variante
Holzstange (Wasserski fahren)

Diagonal auf dem Tisch sitzen. Den linken Fuß gegen den senkrechten Pfosten legen, den rechten Fuß über das linke Fußgelenk legen. Die linke Hand erfasst die Holzstange und der rechte Arm greift weit nach außen während der Rumpf nach

rechts gedreht wird. In dieser Haltung zurücklehnen, danach Seiten wechseln.





Roll Backs





Wasserski fahren



PUSH THROUGH, SITZEND, STUFE 1

6 Wiederholungen
Federn: 1 kurze rote Feder ist von oben an der Push-Through-Stange angebracht.

Schwerpunkt der Übung

Atmung
» ausatmen/dabei vorbeugen, einatmen/dabei

» aufrichten, oder umgekehrt

» Beugung und Streckung der Wirbelsäule

» Beweglichkeit der Kniesehnen

» Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter

» Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur

» Koordination der Atmung mit der Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei:
einigen Rückenverletzungen, Schulterverletzungen

Vorgaben:
Dehnübungen der Wirbelsäule auf der Matte

Ausgangsposition
Setzen Sie sich auf den Tisch mit Blick zur Turm-Stirnseite. Die Füße sind dabei gegen die senkrechten Stangen gedrückt. Beide Hände umfassen die Durchdrückstange (die Knie können je nach Beweglichkeit eingeknickt oder durchgestreckt sein).

Standardübung
Drücken Sie die Stange nach unten. Beugen sie mit dem Kopf beginnend die Wirbelsäule vor. Drücken Sie die Stange weit vor und halten Sie diese Dehnposition.

Richten Sie sich Wirbel für Wirbel durch Herausdrücken der Buchmuskeln auf, bis Sie wieder aufrecht auf den Gesäßknochen sitzen.

Drücken Sie die Stange nach oben und lehnen Sie sich über die Hüften mit geradem Rücken nach vorne bNextgenr Sie erneut beginnen.



