

Das Balanced Body Allegro® Reformer Allegro® Tower-System



Änderungen an den Anleitungsschritten in diesem Dokument vorbehalten.
Die aktuellste Version dieses Dokuments finden Sie unter pilates.com/instructions.

WICHTIG:

Diese Gebrauchsanweisung ist für medizinisches Fachpersonal und Fitnessexperten oder Personen, die mit diesem Gerät Erfahrung haben, bestimmt. Falls Sie Fragen bezüglich der Verwendung bei einer bestimmten Bewegungsabfolge haben, wenden Sie sich bitte an einen zugelassenen Facharzt.

Sicherheitshinweis: Warnung – das Allegro enthält brennbare Materialien. Bitte setzen Sie das Gerät keiner direkten Hitze/offenen Flamme aus.

EINLEITUNG

Das Allegro-System wurde entwickelt, um die Funktionen des Allegro Reformer und des Half Trapeze Tower in einem kompakten und transportablen Pilates-Gerät zu vereinen. Der Allegro Tower kann auf jedem Allegro-Produkt montiert werden und ermöglicht die Durchführung zusätzlicher Übungen, ohne die Grundfläche des Geräts zu vergrößern. Diese Gebrauchsanweisung beschreibt die Funktionen des Allegro Reformer und des Allegro Tower sowie der empfohlenen Übungen.

Balanced Body ist die weltweit führende Bezugsquelle für Pilates-Geräte, -Training und -Informationen. Der Balanced Body Studio Reformer ist weltweit der meistverkaufte Fitness-Reformer und sein Allegro Reformer setzt derzeit den Pilates-Standard für Gesundheit und Fitness-Studios rund um die Welt.

TIPPS FÜR DEN AUFBAU (BITTE ZUERST LESEN)

- » Wenn Sie einen Allegro Reformer ohne Leg-Kit aufstellen, befolgen Sie bitte diese Reformer-Anleitung.
- » Wenn Sie einen Allegro Reformer mit Leg-Kit aufstellen, montieren Sie zuerst die Beine und stellen anschließend den Reformer auf.
- » Wenn Sie einen Allegro Reformer mit einem Tower-System, aber ohne Leg-Kit aufstellen, befolgen Sie bitte diese Anleitung für den Reformer und anschließend den Abschnitt über das Tower-System.
- » Wenn Sie einen Allegro Reformer mit einem Tower-System und einem Leg-Kit aufstellen, montieren Sie zuerst das Leg-Kit und dann das Tower-System. Um Zeit zu sparen, bringen Sie die kopfseitigen Schienen-Abdeckplatten nicht, wie in der Montageanleitung des Leg-Kits beschrieben wird, erneut an. Zur Montage des Tower müssen diese wieder abgenommen werden.

Funktionen des Balanced Body® Allegro®-Systems

KOPFSTÜTZE

Die Kopfstütze wird dazu verwendet, um Kopf, Hals und Schultern des Anwenders optional zu stützen, während er in Rückenlage liegt. Beim Allegro kann die Kopfstütze über einen Auflageblock unter der Kopfstütze auf drei verschiedenen Positionen eingestellt werden:

- » **Niedrig (flach)** – der Auflageblock ist zur Oberseite der Kopfstütze hin geklappt. Verwendung bei Anwendern mit relativ gerader Brustwirbelsäule und flachem Brustkorb für Bein- und Fußübungen und für beliebige Übungen in Rückenlage.
- » **Sicherheitshinweis: Die niedrige Position der Kopfstütze wird für Übungen verwendet, bei denen der Anwender auf seine Schultern abrollt. Eine niedrige Kopfstütze verhindert, dass der Anwender die Halswirbelsäule überdehnt und sich eine Verletzung am Hals/Nacken zuzieht.**
- » **Mittel** – der Auflageblock liegt auf der Nute in der Mitte des Auflageblocks auf.
- » **Hoch (oben)** – die Unterseite des Auflageblocks liegt auf dem Schlitten auf. Verwendung bei Anwendern mit einem vorgeneigten Kopf oder einem tiefen Brustkorb, um die richtige Körperausrichtung zu erleichtern.

Anmerkung für den Fitnesstrainer: Zusätzlich zur oder anstelle der Kopfstütze kann ein Handtuch verwendet werden, um die Kopfhöhe anzupassen.

HORIZONTALE EINSTELLUNGEN DER FUSSTANGE

Der Allegro ist mit einer beweglichen, einstellbaren Fußstange ausgestattet, die sich an die Größe des Anwenders anpassen lässt. Ziehen Sie zur Anpassung der Fußstange die runden schwarzen Knöpfe an der Unterseite der Fußstange heraus, drehen Sie sie um 90 Grad und stellen Sie sie in dieser Position fest. Schieben Sie die Fußstange vor- oder rückwärts, bis sie mit dem passenden Loch auf der Schiene übereinstimmt. Drehen Sie den Knopf erneut, bis der Stift in eines der Löcher einrastet. Vergewissern Sie sich, dass der Stift vollständig eingerastet ist.

- » **Loch 1** liegt direkt am Fußstangenende des Reformers und ermöglicht die weiteste Entfernung zwischen den Schulterstützen und der Fußstange. Es wird für größere Anwender verwendet (über 1,82 Meter oder falls eine tiefere Knie- und Hüftbeugung gewünscht wird).
- » **Loch 2** ist für Anwender zwischen 1,75 Meter und 1,82 Meter.
- » **Loch 3** ist für Anwender zwischen 1,65 Meter und 1,75 Meter.
- » **Loch 4** ist für Anwender zwischen 1,47 Meter und 1,65 Meter.

Die hier angegebenen Höhenbeispiele sind Vorschläge. Wenn der Schlitten bei Bein- und Fußübungen ganz eingefahren ist, sollte es dem Anwender durch richtige Fußstangenanpassung möglich sein, eine Hüftbeugung von geringfügig weniger als 90° zu erzielen.

VERTIKALE EINSTELLUNGEN DER FUSSTANGE

Zur vertikalen Einstellung der Fußstange drücken Sie den Griff am Ende der Fußstange zusammen, bis sich der Stift aus der Platte löst. Bewegen Sie die Fußstange bis zur gewünschten Höhe und lassen Sie den Stift im Loch einrasten.

- » **Hohe Stange** – bewegen Sie den Stift über das oberste Loch und lassen Sie den Griff los. Die hohe Stangenposition verkürzt den Zwischenraum zwischen den Schulterstützen und der Fußstange. Diese Position eignet sich für Fuß- und Beinübungen bei kleineren Anwendern und bei Anwendern, die bei der Positionierung ihres Rückens aufgrund einer Lendenlordose oder Rückenverspannung Probleme haben.
- » **Mittelhohe Stange** – platzieren Sie den Stift im zweiten Loch, ausgehend von der Oberseite der Platte. Die mittlere Stangenposition verlängert den Zwischenraum zwischen den Schulterstützen und der Fußstange. Dies verringert die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen und platziert den Oberkörper in einer neutralen, aufrechten Position.
- » **Niedrige Stange** – platzieren Sie den Stift im dritten Loch auf der Platte. Die niedrige Stangenposition vergrößert den Zwischenraum zwischen den Schulterstützen und der Fußstange auf die maximale Distanz. Dies verringert die Beugung der Knie bei Fuß- und Beinübungen, verringert die Beugung des Oberkörpers und der Hüften bei der Elefant-Übung und kann für größere oder beweglichere Anwender von Nutzen sein.
- » **Keine Stange** – platzieren Sie den Stift im untersten Loch auf der Platte. Für Standübungen und Übungen, bei denen der Anwender auf der Box liegt, wird die Stange entfernt.

FEDERANPASSUNGEN

Anhand von Federn lässt sich der Widerstand für verschiedenen Übungen unterschiedlich einstellen. Beim Allegro lassen sich mindestens 30 verschiedene Widerstandseinstellungen verwenden. Die empfohlenen Gewichtsspannen sind unter jeder Übung angegeben.

ÄNDERN DER FEDER-BEFESTIGUNGSPUNKTE

Beim Allegro wird die Federspannung durch die Montage verschiedener Federkombinationen an den Pflocken unter der Standplattform eingestellt. Zur sicheren Anpassung der Federn sollten Sie sich vergewissern, dass sich der Schlitten in der Ausgangsposition befindet.

- » **Normale Position** – Platzieren Sie die Feder auf dem Pflock, direkt vor dem Pflock. In dieser Position stehen die Federn anfangs nicht unter Spannung. Dies wird als „B“-Position bezeichnet. Es gibt fünf verschiedene B-Positionen.
- » **Vorgespannte Position** – Platzieren Sie die Feder auf dem Pflock, direkt links oder rechts des Pflocks unter der Standplattform. Diese Position setzt die Federn unter geringe Spannung und erhöht den Widerstand der Federn. Dies wird als „A“-Position bezeichnet. Es gibt sechs verschiedene A-Positionen.

FEDERGEWICHT

Der Federwiderstand wird durch die ungefähre Anzahl der Federn angegeben, die für eine bestimmte Übung empfohlen werden. Das angegebene Federgewicht ist eine empfohlene Ausgangsstellung. Entsprechend der Bedürfnisse und des Übungsfortschritts des Anwenders können individuelle Anpassungen vorgenommen werden.

- » 1 Feder (leicht): Wird vorrangig für Armübungen oder bei Übungen verwendet, bei denen der Schlitten dem Anwender eine leichte Unterstützung bietet.
- » 2 Federn (leicht bis mittel): Wird für Armübungen, Beinübungen und Übungen verwendet, bei denen der Schlitten dem Anwender Unterstützung bietet.
- » 2-4 Federn (mittel bis schwer): Wird vorrangig für Beinübungen und bei kräftigeren Anwendern verwendet, die einen erhöhten Widerstand benötigen.
- » Alle Federn: Wird für maximalen Widerstand oder zur Stabilisierung des Schlittens für Übungen der Short-Box-Bauchserie verwendet.
- » Keine Federn: Wird für zusätzliche Schwierigkeit bei Übungen verwendet, bei denen der Anwender den Schlitten kontrollieren muss (kniendes Bauchmuskeltraining, Elefant-Übung, lange Dehnungsserien).

FEDERFOLGE BEIM ALLEGRO

Beachten Sie bitte, dass diese Federkombinationen die normale Abfolge bei einem neuen Standardgerät darstellen und dass diese je nach Alter und abhängig von der spezifischen Widerstandskraft Ihrer Federn geringfügig variieren kann. Um die optimale Abfolge für Ihr Gerät herauszufinden, empfiehlt es sich die verschiedenen Federkombinationen selbst auszuprobieren.

FARBMARKIERUNG DER FEDERN

Die folgenden Farbmarkierungen stellen den Standard für Balanced Body-Geräte dar

Gelb – sehr leicht

Blau – leicht

Rot – mittel

Grün – schwer

SEILE UND SCHLAUFEN

Seile werden entsprechend den bestimmten Übungsanforderungen und Anwendergrößen eingestellt. Zur Minimierung der Seilanpassungen verfügen die Gurte über Doppelschlaufen, die es dem Anwender ermöglichen, die Seile auch ohne Längen Anpassung auf zwei verschiedenen Höhen zu greifen.

Die Seilanpassungen, die in dieser Gebrauchsanweisung verwendet werden, sind:

- » Normale Schlaufen: Der Widerstand der Schlaufe oder des Griffs ist an den Schulterstützen etwas gespannt. Der Anwender hält bei Doppelschlaufengurten die längere Schlaufe. Standard bei den meisten Übungen.
- » Kurze Schlaufen: Der Widerstand der Schlaufe oder des Griffs ist an den schwarzen Pflocken etwas gespannt. Der Anwender hält bei Doppelschlaufengurten die kürzere Schlaufe. Wird zum Rudern und bei einigen Armübungen verwendet.
- » Sehr kurze Schlaufen: Schlaufe oder Griff ist etwa zwölf Zentimeter kürzer als die Kopfstütze. Wird für kniende Armübungen verwendet, bei denen der Anwender mit dem Gesicht zu den Gurten gerichtet ist, wie bei Brustübungen oder Übungen zum Dehnen der Oberschenkel.
- » Lange Schlaufen: Schlaufe oder Griff ist länger als die Schulterstütze um die Länge einer Baumwollschlaufe. Wird zur Dehnung der gesamten Wirbelsäule und für Übungen zur Dehnung stark angespannter hinterer Oberschenkelmuskel verwendet, bei denen der Anwender die Füße in die Gurte platziert.

STÄNDER

Die Ständer lassen sich anpassen, indem man einen Knopf lockert, der die Seilrolle im Schlitz des Towers hält, und die Seilrolle nach oben oder unten bewegt.

DER ALLEGRO TOWER

Der Allegro Tower besteht aus einem Metallrahmen, der am Kopf des Allegro Reformer angebracht wird. Die Ösenbolzen im Rahmen dienen als Befestigungspunkte für die Federn. An den Federn können Schlaufen, Griffe oder eine hölzerne Abrollstange befestigt werden, die eine Vielzahl von Übungen ermöglichen. Der Allegro Tower ist ebenfalls mit einer Push-Through-Stange (PTS) ausgestattet.

FEDER-BEFESTIGUNGSPUNKTE

Der Allegro Tower hat 24 Feder-Befestigungspunkte, die eine Vielzahl von möglichen Übungen und Anpassungsmöglichkeiten zulassen. Jeder Pfosten verfügt über fünf vorderen Ösenbolzen und fünf hinteren Ösenbolzen, sodass der Anwender Übungen von beiden Seiten des Tower aus durchführen kann. Zwei am Allegro-Rahmen angebrachte Ösenbolzen ermöglichen eine niedrige Position; weiterhin sind zwei Ösenbolzen an den Seiten des Tower-Bogens angebracht und einer am höchsten Punkt in der Mitte. Dieser mittlere Ösenbolzen hält den Sicherheitsriemen in Position. An diesem Ösenbolzen dürfen KEINE Federn befestigt werden. Die normalen Feder-Befestigungspunkte sind unten und in jeder Übungsbeschreibung angegeben.

Zur Anpassung der Federspannung für einen bestimmten Anwender bewegen Sie den Befestigungspunkt weiter vom Anwender weg, um die Feder stärker zu spannen, und näher zum Anwender hin, um die Feder zu entlasten.

Niedrig: Die Federn sind unten am Allegro-Rahmen an Ösenbolzen befestigt. Diese Federn werden dazu verwendet, um die Push-Through-Stange in Position zu halten.

Mittel: Federn werden am dritten Ösenbolzen von unten befestigt.

Hoch: Federn werden beidseitig an den höchsten Punkten des Bogens oben am Tower befestigt.

ALLEGRO TOWER-FEDERN

Der Allegro Tower wird mit vier Federsätzen geliefert. Dazu gehören:

2 Sätze – kurze Federn

Gelb – sehr leicht Blau – leicht

2 Sätze – lange Federn

Gelb – sehr leicht Violett – mittel

ANPASSUNGEN DER PUSH-THROUGH-STANGE

Für der Push-Through-Stange gibt es drei mögliche Drehpunkte am Tower-Rahmen. Zur Anpassung der Push-Through-Stange drücken Sie den Knopf oben am T-Stift, damit sich der Stift löst. Ziehen Sie die Stifte aus den Pfosten, bewegen Sie die Stange zum entsprechenden Loch und lassen Sie die Stifte wieder einrasten. Bringen Sie die Push-Through-Stange nach dem Verstellen immer zurück auf eine sichere Höhe.

SICHERHEITSHINWEIS:

Es ist sehr wichtig, dass ein Fitnesstrainer anwesend ist und den Anwender überwacht, wenn dieser mit der Push-Through-Stange übt. Es ist sehr wichtig, dass der Drehpunkt hoch genug liegt und den Kopf des darunter liegenden Anwenders nicht berührt. Wenn ein Anwender einen besonders großen Kopf, einen ausgeprägte Brustkyphose oder eine lange Nase hat, kann es passieren, dass die Stange während einer Übung dagegen stößt. Die Push-Through-Stange sollte niemals so niedrig eingestellt werden, dass sie den darunter liegenden Anwender berührt. Wenn die Federn der Push-Through-Stange unten eingehängt sind, muss stets der Sicherheitsriemen verwendet werden. Der Sicherheitsriemen muss so eingestellt werden, dass der Winkel der Push-Through-Stange bei einer seitlichen Ansicht nicht unterhalb der 120° bzw. 240°-Position liegt und sie den Anwender nicht berührt, wenn die Füße versehentlich von der Stange abrutschen.

REINIGUNG UND DESINFEKTION DER POLSTERUNG.

Für maximale Haltbarkeit der Polsterung sollte diese regelmäßig gereinigt und von Schmutz, Öl und Schweiß befreit werden. Wischen Sie die Polsterung nach jeder Benutzung mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife ab. Entfernen Sie Seifenreste mit sauberem Wasser und trocknen Sie die Polsterung mit einem Lappen.

Sicherheit zuerst: Eine Anleitung zur ordnungsgemäßen Wartung und sicheren Handhabung Ihres Pilates-Geräts.

Seit mehr als 35 Jahren hat Balanced Body sicherheitstechnische Innovationen für Pilates-Geräte erarbeitet. Viele dieser Verbesserungen sind zum Industriestandard geworden, und Pilates-Geräte sind heute sicherer als je zuvor.

Zusätzlich zur Qualität des Geräts hängt Sicherheit von ordnungsgemäßer Wartung und sicherer Verwendung ab. Diese Anleitung wurde erstellt, um die Verwendung und Wartung Ihres Geräts mit optimaler Sicherheit zu ermöglichen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf. **Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben. Das Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.**

WICHTIGER HINWEIS ZUR WARTUNG VON BALANCED BODY® FEDERN:

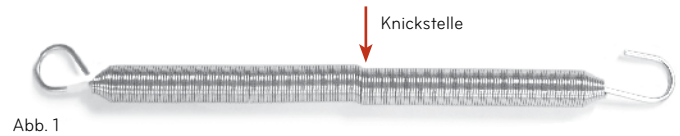
Bitte lesen vor der Benutzung irgendeines Balanced Body Geräts mit Federn. Dies ersetzt den „Federn und Schnappverbindungen“ Abschnitt in unserem Sicherheitsleitfaden.

Feder Untersuchungen sind kritisch, um Ihre Ausrüstung in sicherem Betriebszustand zu bewahren. Alle ausbalancierte Körper Federn sollten spätestens aller zwei Jahre ausgetauscht werden. Bestimmte Umgebungen und Benutzungen können die Lebenserwartung der Federn verkürzen und Sie müssen vielleicht die Federn öfter wechseln. Deshalb ist es sehr wichtig die Federn regelmäßigen Abständen zu kontrollieren, weil abgenutzte oder alte Federn ihre Spannkraft verlieren und eventuell während der Benutzung brechen könnten. Falls eine Feder während der Benutzung bricht, kann dies zu Verletzungen führen.

Beim Gebrauch nicht zulassen, dass die Federn unkontrolliert zurückschnellen. Das wird die Feder beschädigen und die Lebenserwartung verkürzen.

Überprüfen Sie die Federn auf Lücken und Knicke (wöchentlich oder monatlich, abhängig von der Häufigkeit der Benutzung).

Schauen Sie nach Lücken und Knicke zwischen den Windungen wenn sich die Feder in Ruhe befindet. Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Feder am verjüngten Ende eine schmale Lücke hat (eine Lücke kann bei der Herstellung entstehen). Jedoch sollte es keine Lücken auf dem Körper der Feder geben. Falls Sie irgendeine Lücke oder Knick am Körper der Feder sehen, Benutzung einstellen und die Feder umgehend ersetzen. Siehe Bild 1. Zusätzlich, Rost irgendwo auf den Windungen verkürzt das Leben der Feder. Benutzung umgehend einstellen wenn Sie während der Kontrolle irgendwelchen Rost oder Oxidation sehen.



Schnappverbindungen auf Abnutzung überprüfen (monatlich). Überprüfen Sie zuerst die ordnungsgemäße Funktion des Schnapphakens. Wenn sich der Schnapphaken nicht richtig zurückzieht und wieder einschnappt, muss die Feder sofort entfernt und die Schnappverbindung ausgetauscht werden. Die Ösenbolzen können zu übermäßiger Abnutzung der Schnapphaken führen. Wenn der Haken große Abnutzung aufweist, müssen Sie die Feder sofort entfernen und Balanced Body anrufen, um die Feder oder Schnappverbindung zu ersetzen. **Abb. 2.**



Abb. 2: Intakte Schnappverbindung:
Keine Abnutzung am Haken.



Beschädigte Schnappverbindung:
Übermäßige Abnutzung am Haken.

ÖSENBOLZEN, MUTTERN UND SCHRAUBEN

Alle Bolzen und Schrauben am Gerät festziehen (monatlich). Stellen Sie sicher, dass alle Ösenbolzen, Muttern und Schrauben festgezogen sind. Siehe Abschnitt "Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben".

REFORMER

Haken oder Ösenbolzen der Federstange (vierteljährlich). Balanced Body stellt zwei verschiedene Federstangensysteme her:

1. Revo-Federstange. Die Haken und den Griff der Federstange auf festen Sitz überprüfen.
2. Standard-Federstange. Die Muttern der Federstangenhaken auf festen Sitz überprüfen. Siehe Abschnitt "Überprüfen und Festziehen von Muttern und Schrauben".

Seilabnutzung (vierteljährlich). Die Seile müssen ausgetauscht werden, wenn der Kern des Seiles durch den Mantel sichtbar ist oder die Seile abgeflacht sind. Überprüfen Sie besonders jene Abschnitte des Seils, die an den Klemmen angebracht sind und über die Umlenkrollen laufen.

Federn untereinander austauschen (vierteljährlich). Sie können die Lebensdauer der Reformer-Federn verlängern, indem Sie vierteljährlich die Federn mit derselben Belastungsgrenze untereinander austauschen. Die Federn aushaken und an einer anderen Stelle der Federstange anbringen. Damit werden die Federn gleichmäßiger abgenutzt.

Ständer an der Außenseite. Holzständer müssen an der Außenseite des Rahmens angebracht werden. Die Ständer können sich im Laufe der Zeit lockern und müssen daher immer auf festen Sitz überprüft werden.

Federn unter dem Schlitten nach unten hin einhaken.

Sicherstellen, dass die Federn nach unten hin eingehakt sind.

Abb. 3.



Abb. 3: Federhaken zeigen nach unten

Schlitten absichern. Wenn Ihr Reformer nicht verwendet wird, muss der Schlitten mit mindestens zwei Federn an der Federstange abgesichert werden.

Standardeinstellungen. Viele Benutzer haben für die Reformer eine "Standardeinstellung". Am Ende einer Trainingsperiode stellt der Benutzer eine vorgegebene Anzahl von Federn auf eine neutrale Spannung ein, stellt die Fußstange auf eine vorbestimmte Höhe und die Seile auf eine vorgegebene Länge ein. Somit steht das Gerät zur nächsten Verwendung bereit und der Schlitten ist durch die Federn abgesichert.

Fußgurtspannung bei Übungen mit Box. Wenn die Box und der Fußgurt verwendet wird, muss der Fußgurt immer gespannt sein (wobei die Schnappverbindungen von der Oberseite der Ösenbolzen ziehen), bevor mit der Übung begonnen wird. **Abb. 4.**



Abb. 4: Gespannter Fußgurt

WARTUNG DER REFORMER-ROLLEN UND -SCHIENEN

Reinigung der Schienen und Rollen (wöchentlich). Für eine reibungslose Bewegung des Schlittens und lange Lebensdauer der Rollen empfehlen wir, dass Sie die Schienen einmal pro Woche abwischen.

Die Federn aushaken und die gesamte Länge der Schienen mit einem weichen Tuch und einem milden handelsüblichen Reinigungsmittel wie z.B. Simple Green®, Fantastik® oder 409® reinigen. Niemals Scheuermittel oder raue Pads verwenden; diese können die Eloxierung der Schienen beschädigen. Zur Reinigung der Rollen halten Sie das Tuch gegen die Rollen, während Sie den Schlitten bewegen. Wenn Sie bei dieser Bewegung eine Unebenheit spüren, hat sich Schmutz an der Oberfläche der Schienen oder Rollen angesammelt. Haare und Schmutz aus

den Schienen entfernen. Haare können sich um die Rollenachsen wickeln, ansammeln und ein Versagen der Rollen verursachen. Verwenden Sie eine Pinzette, um die Haare zu entfernen.

Schmierung. Reformer müssen nur selten geschmiert werden. Gelegentlich könnte eine Seitenrolle quietschen. In diesem Fall sprühen Sie eine kleine Menge Trockensilikon auf ein Tuch und wischen damit dort über die Aluminiumschiene, wo sie Kontakt mit der Seitenrolle hat. "Trockenes" Silikon basiert nicht auf einer Ölbasis. Niemals auf Öl basierendes ("nasses") Silikon und WD40 verwenden, da diese Schmutz anziehen. Niemals Silikon nahe den Rollen oder in die Rollen sprühen – dies könnte das Schmiermittel aus den Lagern herauschwemmen und die Lager zerstören. Sie erhalten Trockensilikon in den meisten Baumärkten und Autozubehörgeschäften. Die Umlenkrollen müssen manchmal geschmiert werden, um ein Quietschen zu unterbinden. Sprühen Sie ganz kurz Trockensilikon oder Teflonspray in die Umlenkrolle. Nicht zuviel sprühen. Es wird empfohlen, die Seile zu entfernen, damit diese nicht mit Silikon besprüht werden.

Fußstangenhalterungen (vierteljährlich). Überprüfen Sie bei allen Fußstangen mit Fußstangenhalterungen von Balanced Body, ob die Spitzschraube, die die Fußstangenhalterung mit der Fußstange verbindet, gerade so fest sitzt, dass sich die Halterung noch problemlos drehen kann. Beim Legacy Reformer muss die Spitzschraube festgezogen werden, um die Fußstangenhalterung zu arretieren.

Kopfstütze (monatlich). Den festen Sitz der Scharnierschrauben und Bolzen an der Kopfstütze überprüfen.

Unter dem Reformer (monatlich). Schieben Sie den Reformer zur Seite und reinigen Sie den Fußboden unter dem Gerät.

Fußstangenanschlüsse der Standplattform (nur für Reformer aus Holz). Wenn Ihre Fußstangenanschlüsse der Standplattform (die kleinen Plastikstücke, die die Standplattform vor der Fußstange schützen) gebrochen oder beschädigt sind, wenden Sie sich zwecks Ersatz bitte telefonisch an Balanced Body.

TRAPEZTISCH (CADILLAC)

Splinte entfernen. Diese Splinte befinden sich in den vertikalen Röhren, mit denen der obere Trapezrahmen dem Rahmen angepasst wird. Sie müssen sofort nach Abschluss des Zusammenbaus entfernt werden. Nicht entfernte Splinte können Kleidung oder Haut einreißen. Die Splinte mit einer Zange entfernen.

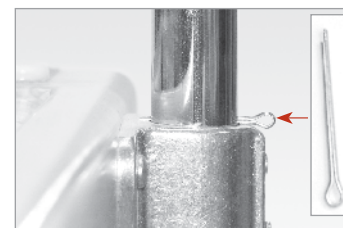


Abb. 5: Splint vor und nach dem Entfernen vom Trapez Tisch.

Die Splinte aufheben für den Fall, dass der Tisch zu Transportzwecken auseinandergenommen und wieder zusammengebaut werden muss. **Abb. 5.**

Verwendung der Push-Through-Stange (PTS). Sicherstellen, dass Sie ausreichend Platz rund um den Trapez Tisch haben, damit die PTS gefahrlos verwendet werden kann und keine anderen Personen damit getroffen werden. Bei unsachgemäßer Verwendung kann die PTS gefährlich sein. Die PTS sollte nur von ausgebildeten, erfahrenen Anwendern benutzt werden. Ein Trainer sollte die Stange immer mit einer Hand unter Kontrolle haben. Sollte der Anwender die Kontrolle über die Stange verlieren, kann der Trainer sie so unter Kontrolle halten.

T-Stifte. Die Push-Trough-Stangen von Balanced Body bewegen sich vertikal, um sie verschiedenen Anwendern und Übungen anpassen zu können. Die T-Stifte in der Stange ermöglichen diese vertikale Bewegung. Sicherstellen, dass diese T-Stifte sauber und problemlos zu entfernen sind. Wenn sich der T-Stift verklemmt, müssen die Rahmenrohre richtig mit den PTS-Löchern ausgerichtet werden. Wenn Sie an den T-Stiften Abnutzungen feststellen, wenden Sie sich bitte zwecks Ersatz telefonisch an Balanced Body. Wenn der T-Stift quietscht, den T-Stift entfernen, indem Sie den Knopf am Kopf des T-Stiftes niederdrücken und einen Tropfen 3-in-1 Öl in den Abschnitt des Stiftes geben, der durch das Rohr und die PTS verläuft. Danach den T-Stift wieder einsetzen. Sicherstellen, dass die Hülsen an der PTS (wo die T-Stifte in die PTS eingesetzt werden) sauber sind.

T-Stift- Einstellung der Push-Through-Stange (PTS).

Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden und bei denen sich der Kopf des Kunden unter der PTS befindet, kann die T-Stift-Einstellung zusätzlich zum Sicherheitsgurt oder der Kette verwendet werden. Es wird nachdrücklich empfohlen, den Kunden einzuweisen. Dies ist aus Sicherheitsgründen wichtig.



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

Korrekte Anbringung des Sicherheitsgurtes.

Für Übungen, die mit der PTS unten durchgeführt werden, muss zur Sicherung der Stange immer der Sicherheitsgurt oder die Kette verwendet werden.

Der Sicherheitsgurt oder die Kette muss sich um die PTS und den oberen Trapezrahmen und nicht durch die Ösenbolzen wickeln. Der Gurt oder die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied und der Rahmen und die Stange sind viel stabiler als Ösenbolzen. **Abb. 6.**

Die PTS für unten durchzuführende Übungen einstellen. Für unten durchzuführende Übungen muss der Sicherheitsgurt so angebracht werden, dass der Winkel der Push-Through-Stange niemals unter der 4-Uhr-Position liegt. Dadurch wird die Bewegung der Stange eingeschränkt und verhindert, dass sie mit dem Anwender möglicherweise in Kontakt kommt.

STÜHLE

Mit Vorsicht absteigen. Wenn Sie vom Stuhl absteigen, lassen Sie die Pedale langsam und vorsichtig aus. Die Pedale nicht zurückschnappen lassen.

Hilfestellung durch Trainer. Wenn der Anwender auf dem Stuhl steht, sitzt oder liegt, besteht erhöhte Gefahr des Herunterfallens. Besonders Übungen im Stehen können gefährlich sein. Die Hilfestellung eines Trainers macht diese Übungen sicherer.

Sanduhrförmige Federhalterungen. Wenn Ihr Stuhl sanduhrförmige Federhalterungen besitzt und die Federn nicht ausreichend von den Halterungen zurückgehalten werden, müssen die Faserunterlegscheiben ersetzt werden (sie sind rötlichbraun eingefärbt). **Abb. 7. Wenn Sie einen sogenannten Balanced Body Split-step Pedal Chair (Kombi-Stuhl) verwenden, erwägen Sie bitte den Umstieg auf den Cactus Springtree).**

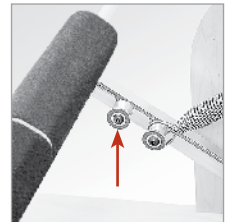


Abb. 7: Faserunterlegscheibe

REINIGUNG & UND WARTUNG DER POLSTERUNG

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

Desinfizieren. Die Gerätepolsterung ist für antibakteriellen Schutz mit BeautyGard® beschichtet. Für zusätzliches Desinfizieren verwenden Sie einen handelsüblichen Desinfektionsspray oder eine Desinfektionslösung wie Pine Sol® oder Lysol®. Da Desinfektionsmittel nach mehrmaliger Verwendung Geruchsrückstände hinterlassen, wird empfohlen, den desinfizierten Bereich mit reinem Wasser und einem Schwamm oder weichem Handtuch nachzuwischen.

ÜBERPRÜFEN UND FESTZIEHEN VON MUTTERN UND SCHRAUBEN

Mit den Fingern Muttern und Schrauben auf festen Sitz überprüfen.

Wenn Sie die Mutter oder Schraube mit Ihren Fingern drehen können, ist sie zu locker und muss festgezogen werden. Verwenden Sie dazu zuerst Ihre Finger, indem Sie die Muttern und Schrauben im Uhrzeigersinn drehen. Verwenden Sie danach einen kleinen Schraubenschlüssel, um sie weiter festzuziehen. Schieben Sie einen Schraubendreher durch die Ösenbolzen, um diese festzuhalten, während die Muttern festgezogen werden. Verwenden Sie dazu nur Zeige- und Mittelfinger am Griff des Schraubenschlüssels (und nicht die ganze Hand).



Abb. 8: Mit zwei Fingern die Schrauben festziehen

Mit dieser Methode wird ein Überdrehen verhindert, wodurch die Metallteile beschädigt werden könnten. **Abb 8.**

GERÄTEÜBERPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

Wir empfehlen die Führung eines Wartungsprotokolls für jedes einzelne Gerät. Dieses Protokoll sollte Folgendes beinhalten:

1. Eine Beschreibung der Maschine, einschließlich Seriennummer, Kaufdatum und -ort und Hersteller. Diese Informationen finden Sie auf der Rechnung.
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.

GERÄTEÜBERPRÜFUNG UND WARTUNGSPROTOKOLL

Alle Gerätei	Datum	Wöchent-lich	Monat-lich	Viertel-jährlich
Federn auf Abstände & Knickstellen überprüfen		✓	✓	
Schnappverbindungen auf Abnutzung überprüfen			✓	
Muttern & Schrauben auf festen Sitz überprüfen			✓	
Reformer				
Rollen und Schienen reinigen		✓		
Haken / Ösenbolzen der Federstange überprüfen				✓
Federn untereinander austauschen				✓
Seile überprüfen				✓
Fußstangenhalterungen überprüfen				✓
One-Step Federstangen überprüfen				✓

ERSATZTEILE

Für die Bestellung von Ersatzteilen oder bei jeglichen Fragen, bitte anrufen:

Aus den USA und Kanada: 1-800-PILATES (1-800-745-2837)

Aus Großbritannien und Südafrika: 00 800 7220 0008

Aus Israel: + 800 7220 0008

Aus anderen Ländern: +1 916-388-2838

E-Mail: info@pilates.com

Zusammenbau des Allegro® Reformer

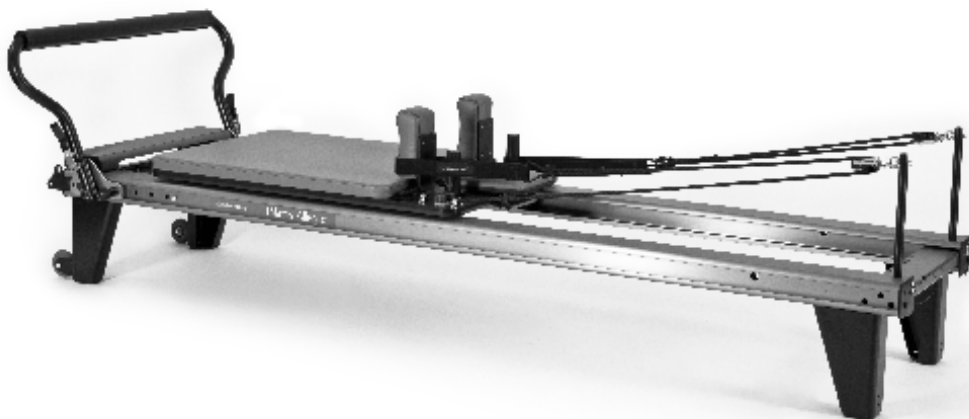
TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Anz.
950-002	Komplette Fußstange	1
950-020	Gelenkbolzen und Unterlegscheiben	1 Satz
950-228	Schulterstütze mit Halterungen	1 Paar
616-400	Sicherungs-Schulterpfosten	2
GEN8000	Drehriegel-Rastknöpfe	2
210-070	Soft-Touch-Seile	1 Paar
210-064	Doppelschlaufen (Soft-Touch)	1 Paar
950-225	Allegro-Ständer mit Seilrolle	2
GEN9050	5/16-Zoll-Inbusschlüssel	1
ALL0060	Allegro-Schlüssel	1
SPR9070	Rote Feder	3
SPR9071	Blaue Feder	1
SPR9241	Gelbe Feder	1
DVD8121	Einführungs-DVD	1

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE:
BITTE LESEN SIE DIESE WARNHINWEISE

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

- » Lesen Sie vor der Verwendung des Allegro sämtliche Anweisungen in diesem Handbuch. Sehen Sie vor der Verwendung des Geräts das mitgelieferte Aufstellungs- und Sicherheitsvideo an. Verwenden Sie den Allegro nur entsprechend den Beschreibungen in dieser Anleitung und dem Video.
- » Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass die Benutzer des Allegro von allen Sicherheitshinweisen in Kenntnis gesetzt werden.
- » Der Allegro 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.



ANBRINGEN DER SCHULTERSTÜTZEN

1. Achten Sie auf die zwei hervorstehenden Zapfen unten an den Schulterstützen. Schieben Sie die Zapfen der Schulterstützen in die Schlüssellocher 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.

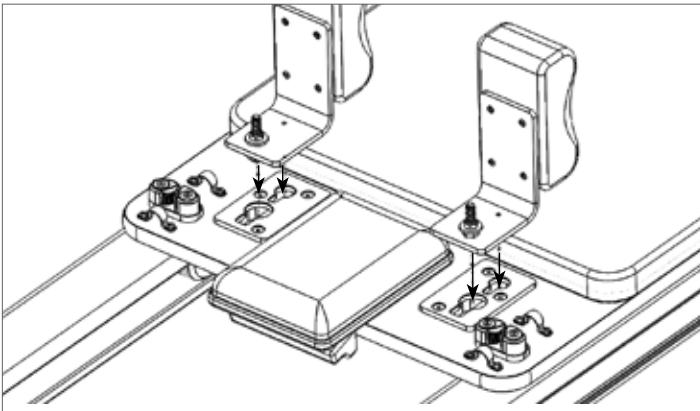


Abb. A

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

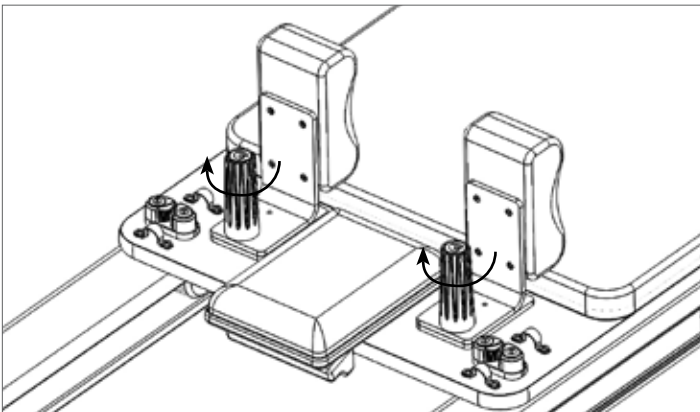


Abb. B

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 zeigt die Lagerposition der Schulterstützen. Beachten Sie die schlüssellochförmigen Schlitze am Kopfende des Allegro-Rahmens.

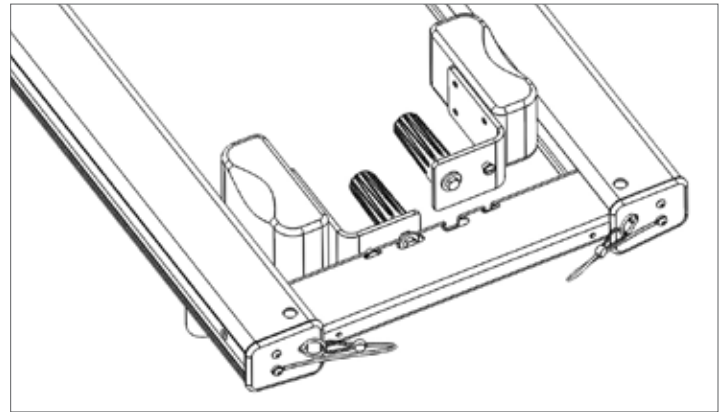


Abb. C

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.

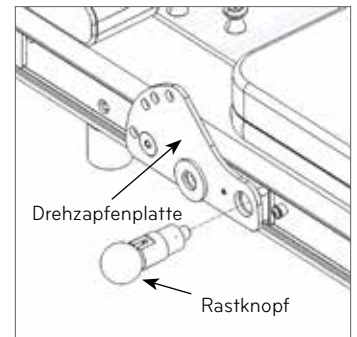


Abb. D

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.

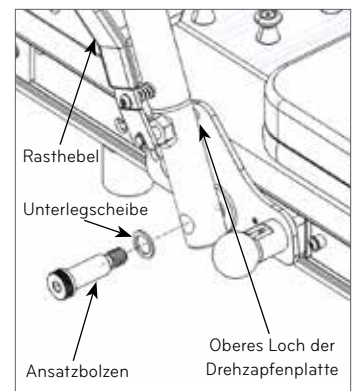


Abb. E

ANBRINGEN DER FUSSTANGE

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.

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

- 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.

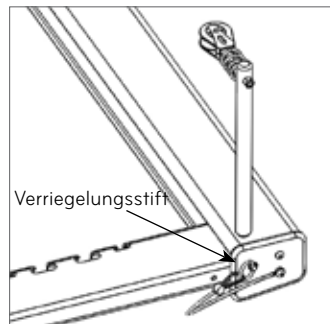


Abb. F

- 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

- 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.
- Der Allegro 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.
- 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

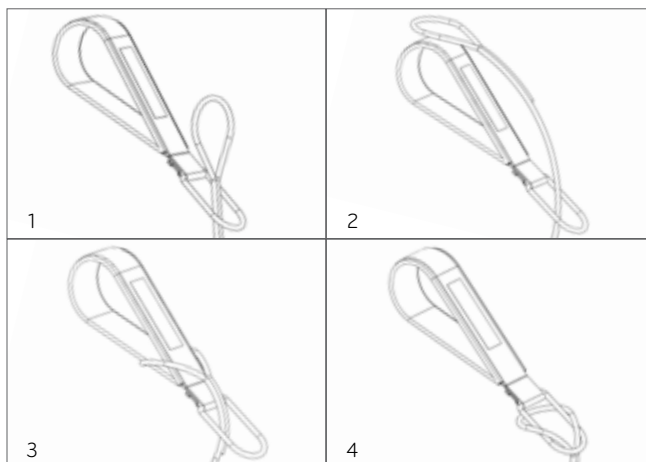


Abb. G

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.

LAGERUNG DES ALLEGRO 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 Reformer 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. H.



Abb. H

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 Allegro® Leg-Kits

ENTHALTENE TEILE:

Artikelnummer	Teilenummer	Beschreibung	Anz.
1	618-030	Allegro-Bein, A	2
2	618-031	Allegro-Bein, B	2
3	618-021	Bein-Blechmutter	2
4	ALL0091	Gummiauflage, Bein, Allegro	4
5	614-020	Rollenklammer, verl. Allegro-Bein	2
6	GEN8320	Inbusschlüssel, 3/16-Zoll-Kugelspitze	1
7	GEN9222	Schraube, Halbrundkopf, 5/16-18 x 3/4 Zoll	12
8	GEN9472	Schraube, 1/4-20 x 3/4 Zoll	4
9	GEN9021	Mutter, Nylock, 1/4-20	4
10	GEN9282	Inbusschlüssel 5/32 Zoll kurzer Hebel	1

1. Wenn Sie einen Tower Of Power montiert haben, entfernen Sie die Seile, lösen die 4 Tower-Knöpfe und entfernen den Tower.
2. Entfernen Sie mit dem kürzeren Schraubenschlüssel die 4 Schrauben, die die Abdeckplatten und die Ständerstifte am Kopfende fixieren. Legen Sie sie für den späteren Wiedereinbau zur Seite. Siehe Abb. A.

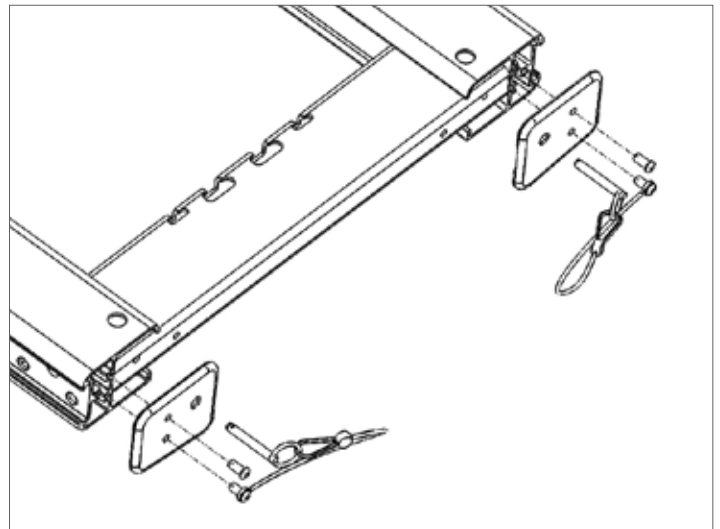
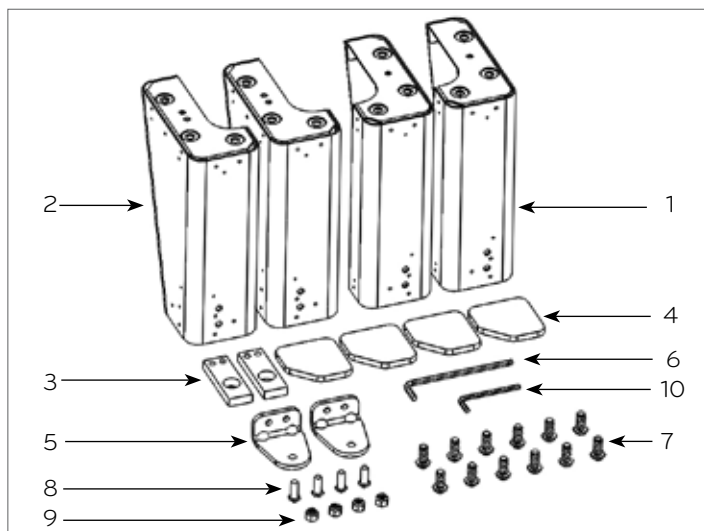


Abb. A



3. Hängen Sie alle Federn ein, damit sich der Schlitten nicht bewegt. Entfernen Sie Seile, Schulterstützen und Ständer. Platzieren Sie die Fußstange (falls montiert) in der niedrigsten Position und prüfen Sie, dass alle Stifte verriegelt sind, damit die Fußstange gesichert ist. Heben Sie den Allegro dann mit einem zweiten Helfer an beiden Enden an, drehen Sie ihn vorsichtig um und stellen Sie ihn auf dem Boden ab. Sofern erforderlich, stellen Sie den Reformer auf eine Unterlage oder einen anderen Bodenschutz.

BENÖTIGTES WERKZEUG (NICHT ENTHALTEN):

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

4. Entfernen Sie die 4 GummifüÙe von der Unterseite des Reformer-Rahmens. Drehen Sie sie mit festem Griff gegen den Uhrzeigersinn. Die FüÙe werden nicht länger benötigt, es sei denn, Sie wollen das Gerät später wieder in der flachen Allegro-Konfiguration aufbauen.

5. Nehmen Sie die Beine und alle weiteren Materialien aus der Verpackung und legen Sie die Beine auf den Boden, sodass deren Unterseite nach oben zeigt, so wie es in Abb. B zu sehen ist.

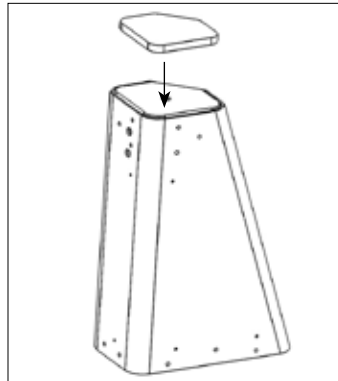


Abb. B

6. Ziehen Sie nun die selbstklebende Trägerschicht von den 4 GummifüÙen ab, gleichen Sie die Profile der FüÙe mit denen der Beine ab und kleben Sie Fuß und Bein jeweils zusammen; siehe wie in Abb. B.

7. Stecken Sie die Bein-Blechmutter (Abb. C) in den Reformer-Rahmen, bis das große Loch mit dem Ständerloch im Rahmen ausgerichtet ist. Schieben Sie dann den Ständer durch Rahmen und Block, sodass er an Ort und Stelle fixiert wird. Siehe Abb. C und D.

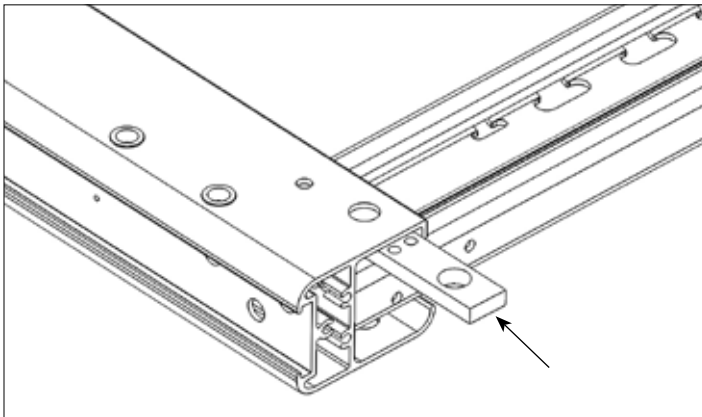


Abb. C

8. Bewegen Sie jetzt die Bein-Blechmutter, damit die in Abb. D gezeigten Löcher übereinstimmen, wenn Sie von oben durch das Loch im Rahmen blicken. Dies ist eines der Schraubenlöcher, das zum Anbringen der Beine verwendet wird.

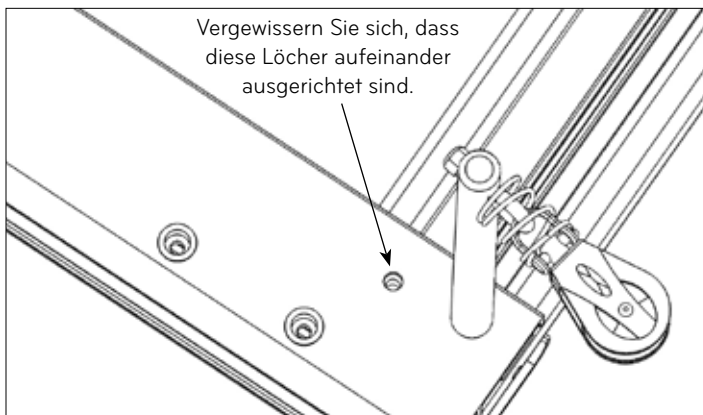


Abb. D

9. Zum Fixieren der Bein-Blechmutter halten Sie die Ständer in Position und platzieren Sie zwei der Beine auf die Rahmenschiene am Kopfende des Reformers – richten Sie dabei die Löcher des Beines mit den drei Löchern im Rahmen aus. Die Beine für die rechte und linke Seite sind nicht dieselben; wählen Sie daher ein Bein, das mit dem Lochmuster im Rahmen übereinstimmt. Schrauben Sie nun alle sechs 5/16-18-Zoll-Schrauben in den Rahmen, um die Beine in richtiger Position zu fixieren. Beginnen Sie dabei mit den Schrauben, die in den Block greifen, der von den Ständern in Position gehalten wird. Sobald alle Schraube eingefügt wurden, ziehen Sie sie fest. Abb. E.

Sie können die Ständer jetzt entfernen und beiseite legen.

HINWEIS: Das lange Ende des beiliegenden 3/16-Zoll-Inbusschlüssels ist kugelförmig und erlaubt eine größere Beweglichkeit für Arbeiten an beengten Stellen. Sobald die Schrauben handfest angezogen sind, verwenden Sie das kurze Ende des Inbusschlüssels, um die Schrauben festzuziehen.

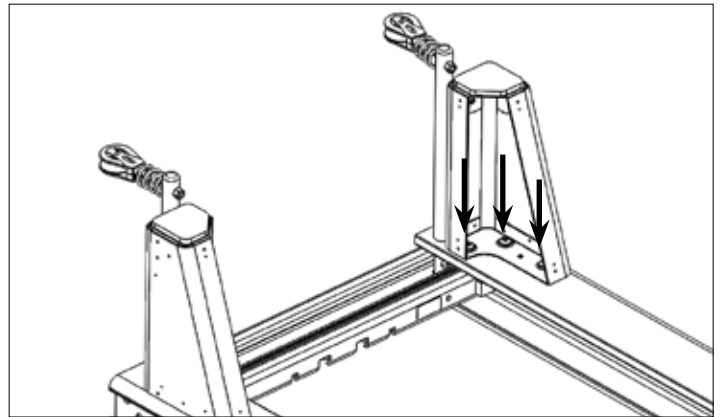


Abb. E

10. Montieren Sie in gleicher Weise mithilfe der 6 Schrauben die Beine am Fußende des Rahmens. Für das Fußende sind keine Bein-Blechmutter erforderlich.

11. Verwenden Sie einen 7/16-Zoll-Schraubenschlüssel und den beiliegenden Inbusschlüssel und montieren Sie die Transportrollenhalterung mit den 1/4-20-Schrauben und Muttern, wie in Abb. F. Vergewissern Sie sich, dass die Halterungen wie abgebildet ausgerichtet sind. Normalerweise werden diese am Fußende des Reformers montiert, wie in Abb. F.

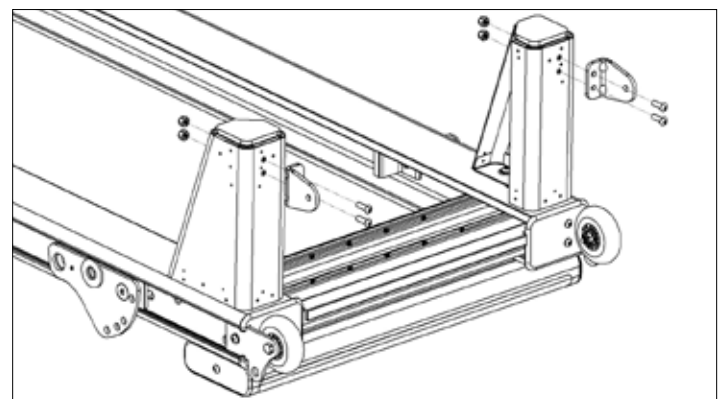


Abb. F (Fußstange nicht abgebildet)

HINWEIS: Die Transportrollen können auch am Kopfende montiert werden. Dadurch können Sie den Reformer leichter bewegen. Sie müssen sich nur darüber vergewissern, dass der Schlitten an das Kopfende des Reformers gerollt wurde, ehe Sie das Fußende des Geräts bei diesem Aufbau anheben.

12. Bringen Sie die kopfseitigen Schienen-Abdeckplatten auf der Seite wieder an, an der Sie sie zuvor entfernt haben.

HINWEIS: Wenn Sie als Nächstes ein Tower-System montieren, brauchen Sie die Schienen-Abdeckplatten am Kopfende nicht anzubringen.

13. Entfernen Sie mit zwei 1/2-Zoll- oder verstellbaren Schraubenschlüsseln die Transportrollen von ihrer derzeitigen Position und montieren Sie die auf die gerade montierten Halterungen. Lassen Sie die vorhandenen Halterungen der Transportrollen in Position, denn hier kann ein Pedalriemen befestigt werden. Siehe Abb. G.

HINWEIS: Es ist sehr wichtig, dass die Unterlegscheiben und die Rolle in der gleichen Reihenfolge und Ausrichtung wie an den eigentlichen Halterungen montiert werden. Montieren Sie ein Rad nach dem anderen; wenn eines der Räder sich nach der Montage nicht frei dreht, vergleichen Sie es mit den anderen Rädern, um zu garantieren, dass alle Bauteile in der richtigen Reihenfolge montiert wurden.

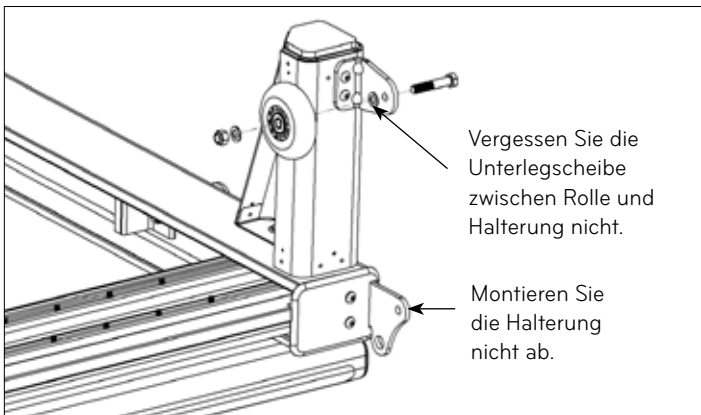


Abb. G

14. Da die Beine nun montiert sind, können Sie den Allegro Reformer nun vorsichtig anheben, umdrehen und auf die Beine stellen. Bringen Sie die Schulterstützen, Ständer und Seile wieder an.

Zusammenbau des Allegro® Tower of Power™

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 REFORMER

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

Entfernen Sie alle Seile und Ständer vom Allegro. Wenn der Allegro 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.
618-024	Tower	1
TRP0047	Push-Through-Stange (PTS)	1
GEN9892	T-Stift	2
950-234	Tower-Halterung, rechts	1
950-235	Tower-Halterung, links	1
950-131	Verstellbare Seilrolle und Knopf (kompl.)	2
600-012	Feder-Abstandhalter	2
212-001	5/32-Zoll-Inbusschlüssel, lang	1
SPR9004	Blaue Trap-Feder	2
SPR9002	Gelbe Trap-Feder	2
SPR9461	Lange Feder, violett	2
SPR9006	Lange Feder, gelb	2
710-010	Roll-Down-Stange	1
101-005	Einzelschlaufe, Baumwolle	1 pair
210-023	Sicherungsgurt mit Karabiner	1
DVD8205	Einführungs-DVD	1
ALL0004	Anschlag	2
GEN9346	Schneidschraube	2
950-236	Untere Tower-Federhalterungen	1

BENÖTIGTES WERKZEUG (NICHT ENTHALTEN):

- » Kreuzschlitzschraubendreher

HINWEIS: Wenn Sie einen originalen Allegro mit abgewinkelten Eckverbindungen besitzen (gekauft etwa vor November 2014), befolgen Sie bitte diese Anweisungen:

- a. Verwenden Sie den beiliegenden 5/32-Zoll-Inbusschlüssel, um die sechs Schrauben (eine an jeder Seite des Reformers und vier am Kopfende), die das Kopfende und den Rahmen verbinden, zu lösen und zu entfernen. Achten Sie darauf, wie die Kunststoffunterlegscheiben zwischen dem Rahmenteilern ausgerichtet und angepasst sind.
- b. Montieren Sie die Tower-Halterungen, wie unten in Schritt 3 beschrieben wird. Ziehen Sie die Halterungsschrauben nicht fest.
- c. Montieren Sie das Kopfende des Reformer-Rahmens wieder mit den beiden Kunststoffunterlegscheiben und den Schrauben, die Sie in Schritt A entfernt haben. Die beiden kürzeren Schrauben gehören in die Rahmenseiten und die vier längeren Schrauben in das Kopfende. Ziehen Sie die Schrauben an, bis sie fest aber nicht zu fest sitzen.
- d. Positionieren Sie die Tower-Halterungen so, dass sie mit der Kante der Rahmenschrauben an der Seite des Rahmens übereinstimmen. Ziehen Sie anschließend die Tower-Halterungsschrauben fest, wie es in Schritt 4 beschrieben wird.
- e. Befolgen Sie die Anweisungen ab Schritt 6 bis zum Ende.

1. Entfernen Sie mit dem beiliegenden 5/32-Zoll-Inbusschlüssel die Kunststoff-Schienenaufsätze und die Verriegelungsstifte am Kopfende des Allegro-Rahmens. Sie müssen später wieder auf derselben Seite angebracht werden. Merken Sie sich daher, welcher Aufsatz wohin gehört und lagern Sie sie separat mit den dazugehörigen Schrauben. Siehe Abb. A.

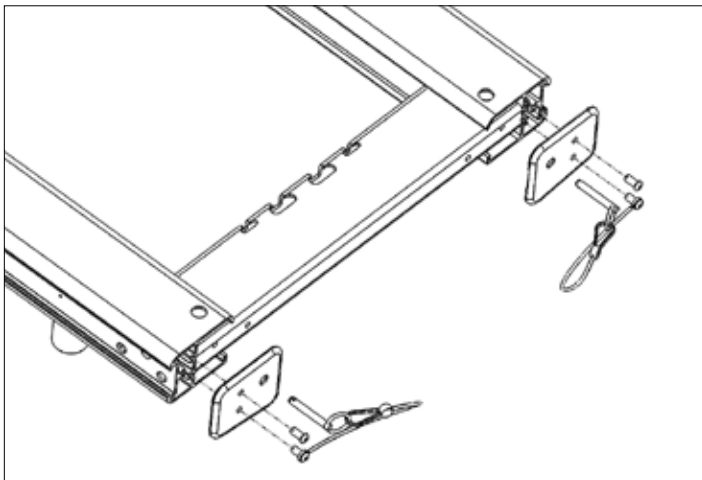


Abb. A

2. Schrauben Sie den Abstandhalter in das vorgebohrte Loch seitlich im Rahmen. Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite. Siehe Abb. B.

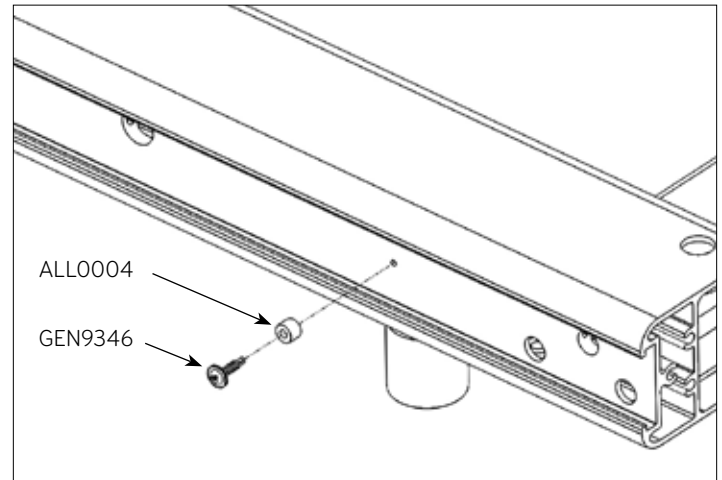


Abb. B

3. Montieren Sie die Tower-Halterungen:

- a. Lösen Sie mit dem beiliegenden 5/32-Zoll-Inbusschlüssel die 6 Schrauben an jeder Halterung mit 1 bis 2 Umdrehungen. Entfernen Sie diese Schrauben nicht. Sie benötigen nur etwas Spielraum zwischen den Platten.
- b. Vergewissern Sie sich, dass die Halterungen wie in Abb. C ausgerichtet sind (verwenden Sie dabei die großen, grauen Knöpfe und Schrauben als Bezugspunkte) und schieben Sie sie in das C-Profil des Rahmens, bis sie die Abstandshalter berühren, die Sie in Schritt 2 montiert haben.

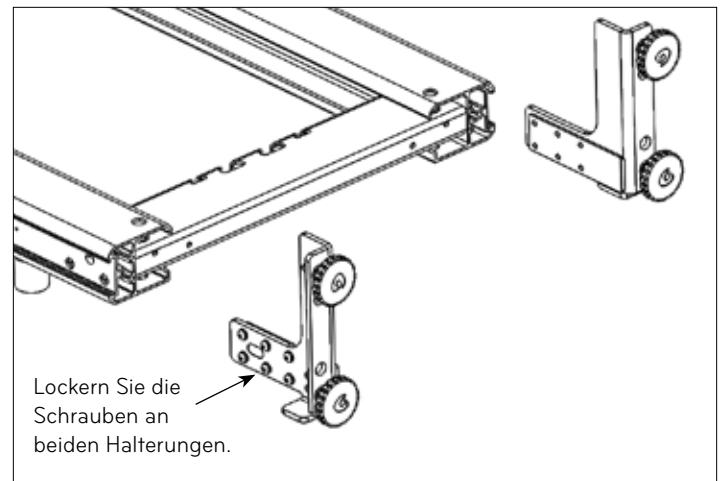


Abb. C

4. Ziehen Sie mit dem beiliegenden 5/32-Zoll-Inbusschlüssel die 6 Schrauben an beiden Tower-Halterungen fest. Vergewissern Sie sich, dass die Halterung vollständig bis zum Abstandhalter geschoben wurde, den Sie in Schritt 2 montiert haben.

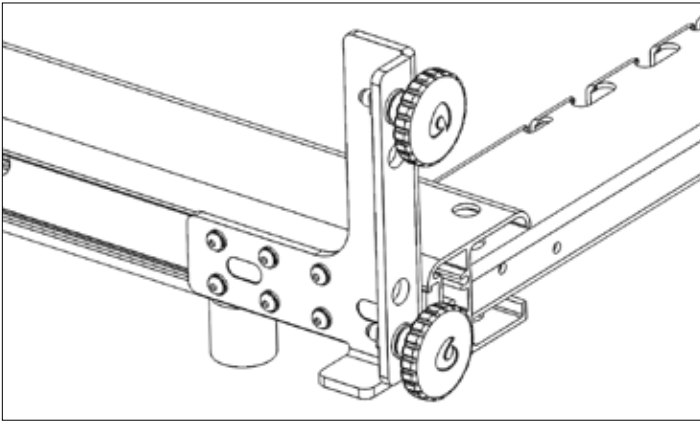


Abb. D

5. Bringen Sie die Kunststoff-Schienenaufsätze auf derselben Seite wieder an, an der Sie sie zuvor entfernt haben. Der Lanyard- und Verriegelungsstift wird nicht länger gebraucht und kann zusammen mit den Ständern zur Seite gelegt werden. Siehe Abb. E.

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

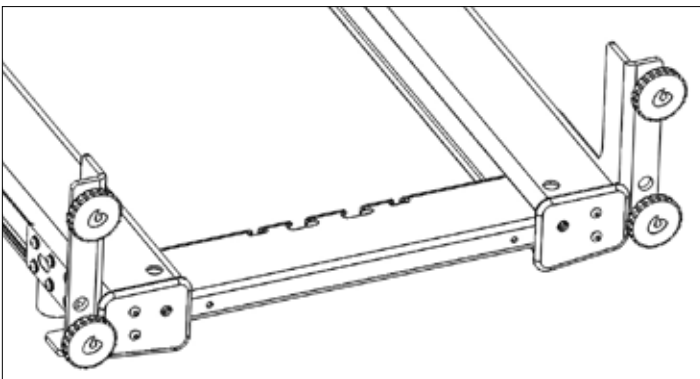


Abb. E

- Richten Sie den Tower-Rahmen so aus, dass die großen Gewindelöcher vom Schlitten wegzeigen.
- Heben Sie den Tower-Rahmen über die Halterungen und senken Sie ihn, sodass er auf der Kante unten auf den Halterungen aufsitzt. Siehe Abb. F.
- Schieben Sie den Rahmen zur Halterung, bis er bündig abschließt.
- 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.

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

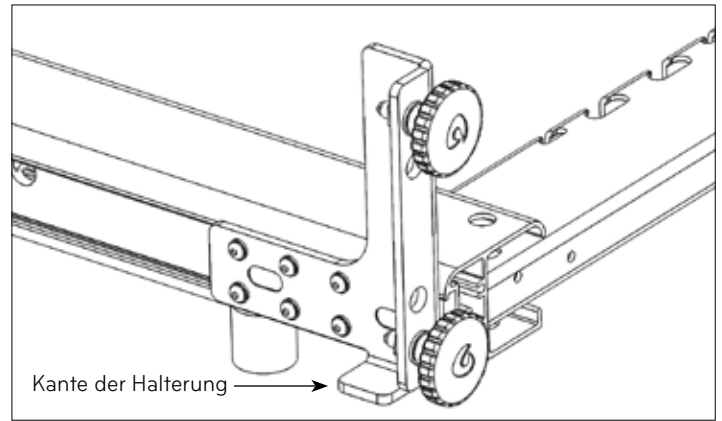


Abb. F

7. 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.

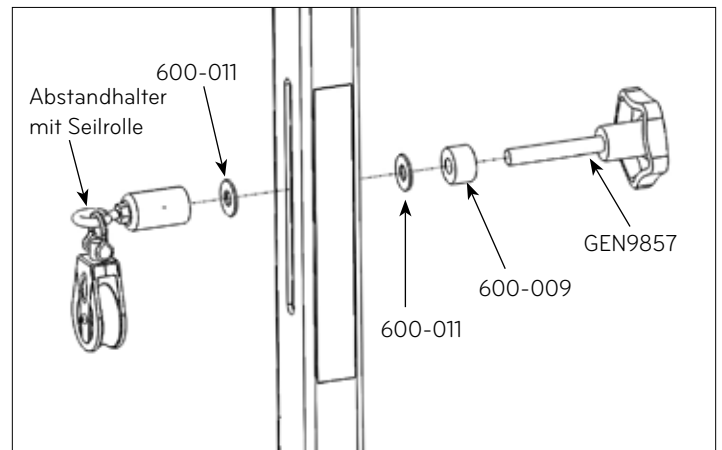


Abb. G

8. 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.

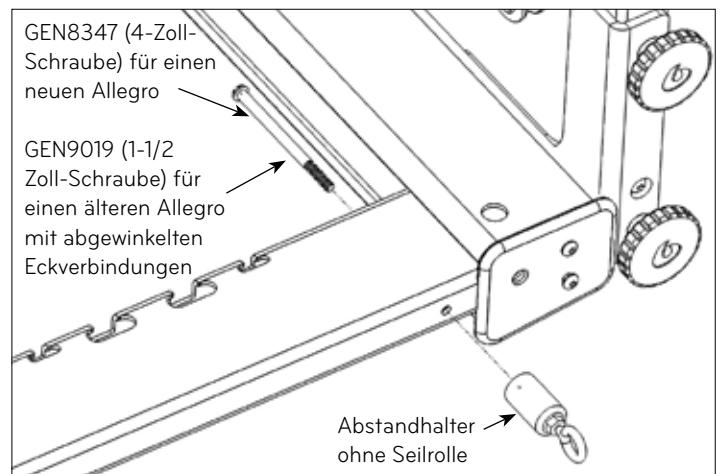


Abb. H

9. 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.

- 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.

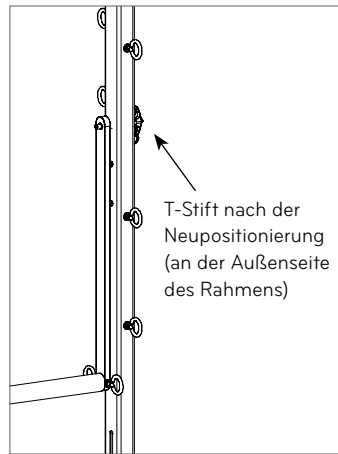


Abb. I

ANBRINGEN DER MAT-CONVERSION

- Lösen Sie alle Federn vom Schlitten.
- Schieben Sie den Schlitten zum Kopfende des Rahmens und legen Sie die Seile zur Seite.
- Legen Sie die Matte in den offenen Bereich zwischen der Standplattform und dem Schlitten.
- 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 Sicherheitsriemen.

Nur unter Aufsicht eines qualifizierten Ausbilders verwenden. Dieser Sicherheitsriemen wird nur für Push-Through-Stangenübungen verwendet, bei denen die Federn unten eingehängt sind. Das Bild rechts stellt dar, wie der Sicherheitsriemen 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.



Abb. J

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 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.

- Ziehen Sie die Seile zurück durch die Seilrollen am Ständer.
- 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.
- 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:

- Entfernen Sie den Tower-Rahmen, wie es im Abschnitt „Schieben“ beschrieben wird. **Der Tower muss vor dem Abstellen entfernt werden.**
- 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 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 ruht auf der Fußstange und den Transportrollen.

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

Einbau des Allegro[®]-Wandsicherungsriemens

Der Allegro-Wandsicherungsriemen wurde für die Montage an Wänden mit Holzrahmen entwickelt. Wenn Sie das Allegro 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 Flachsraubendreher

ANBRINGEN DES ÖSENBOLZENS

1. Suchen Sie innerhalb der Wand einen Pfosten, an dem der Allegro angebracht werden soll. Vergewissern Sie sich, dass auf beiden Seiten des Pfostens sowie über dem Allegro 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 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 haftet 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).

Allegro[®] Reformer ÜBUNGEN

DEFINITION DER BEGRIFFE FÜR DEN ÜBUNGSaufbau

- » **Stufe:** Zur Durchführung der Übungen benötigtes Fachwissen.
- » **Wiederholungen:** Gibt an, wie oft ein bestimmter
- » Bewegungsablauf durchgeführt wird.
- » **Federn:** Gibt an, wie viele Federn für eine Übung angebracht sein sollen.
- » **Fußbügel:** Gibt die ordnungsgemäße Stellung des Fußbügels
- » bei einer Übung an.*
Kopfstütze: Gibt die ordnungsgemäße Stellung des Kopfstütze bei einer Übung an.*
- » **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

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



STREITWAGEN, STUFE 1

10 Wiederholungen, Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein / Schlaufen: kurz

Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** Ausatmen beim Zurücklehnen / Einatmen beim Aufrichten, oder umgekehrt.
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt
- » Entspannte Hüftbeugemuskeln

Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels
Vorsicht bei Osteoporose

Vorgaben:

Bequeme Wirbelsäulenbeugung möglich

Ausgangsposition

Mit Blick zu den Seilen hinsetzen. Die Knie gebeugt. Die Schlaufen in den Händen halten, dabei die Arme gerade mit lockerem Ellenbogen halten.

Standardübung

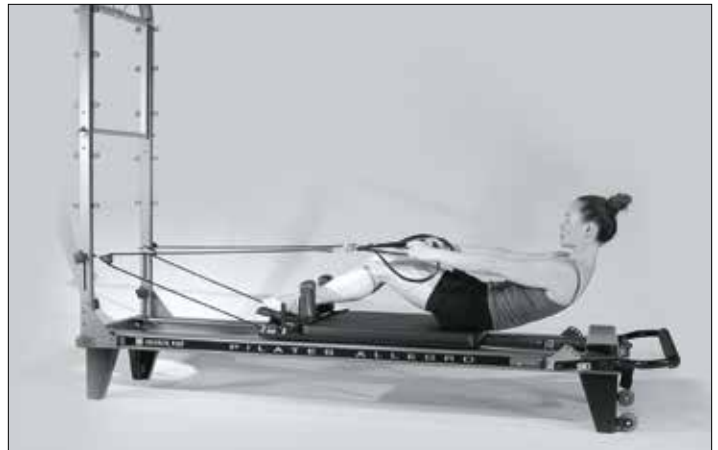
Schlaufen mit gerader Armhaltung festhalten. Vorwärts rollen, mit geradem Oberkörper zurücklehnen, zurückrollen und dabei die Wirbelsäule leicht wieder vorbeugen.

Schiefe Variante

Die Knie zu einer Seite und den Rumpf zur anderen Seite drehen, zurücklehnen, danach Körperdrehung umkehren und aufrichten.

Varianten der Armübungen

Lehnen Sie sich bis auf den Rücken auf dem Schlitten zurück und führen Sie dabei 3 Bizeps-Curls oder 3 Hebungen des Deltamuskels durch. Danach richten Sie sich wieder auf.



„HUNDRED“, ALLE STUFEN

10 Sätze Federn: 1 – 3

Fußbügel: kein / Schlaufen: normal / Kopfstütze: oben

- » Schwerpunkt der Übung
- » **Stoßweise Atmung:** Einatmen für 5 Stück, Ausatmen für 5 Stück
- » **Stabiles Becken:** angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

Vorgaben:

„Hundreds“ auf der Matte

Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90°-Winkel, die Hände umfassen die Schlaufen. Die Arme zur Decke strecken.

Stufe 1

Die Knie bilden einen 90° Winkel. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

Stufe 2

Die Beine zeigen geradewegs zur Decke. Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.

Stufe 3

Die Arme greifen beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten zur Seite. Die Beine werden zur Decke gestreckt und danach wieder mit flachem Rücken auf der Matte abgelegt. Die Arme im Takt der Atmung bewegen.



KOORDINATION, STUFE 2

6 Wiederholungen

Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein / Schlaufen: normal / Kopfstütze: oben
Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** Am Startpunkt einatmen, am Endpunkt ausatmen. Beim Einatmen öffnen/schließen, beim Ausatmen zurück in Startposition.
- » **Stabiles Becken:** angedrückt oder neutral
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Adduktoren
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Vorsicht bei Osteoporose

Vorgaben:

„Hundreds“ auf der Matte oder dem Reformer

Ausgangsposition

In Rückenlage auf den Schlitten legen. Die Knie bilden einen 90°-Winkel, Hände umfassen die Schlaufen, die Ellenbogen bilden einen 90°-Winkel und die Oberarme liegen auf dem Schlitten.

Standardübung

Beim Anheben von Kopf und Oberkörper vom Schlitten in die Hundreds-Position greifen die Arme zur Seite. Die Beine öffnen und schließen. Zuerst die Knie beugen, danach Kopf ablegen und mit den Armen wieder zurück in die Ausgangsposition.



ENTGEGENGESETZTES BAUCHMUSKELTRAINING, STUFE 4

10 Wiederholungen

Federn: 1 – 2

Fußbügel: kein / Schlaufen: normal

Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** zum Anziehen der Knie ausatmen, einatmen beim Entlasten
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Iliopsoas-Muskels
- » Koordination von Iliopsoas und Abdomen (Bauchmuskulatur)
- » Angedrückte Wirbelsäule
- » Schultern sind unten
- » Hals ist gestreckt

Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, Halsverletzungen, Verletzungen des Hüftbeugemuskels, Osteoporose

Vorgaben:

Roll-up auf der Matte, starke Bauchmuskulatur, in der Lage die Wirbelsäule angedrückt zu halten

Ausgangsposition

Gehen Sie in Rückenlage mit angedrückter Wirbelsäule und Gesicht zu den Seilen. Die Knie sind um 90° angewinkelt. Die Schlaufen sind um die Knie. Der Kopf wird durch die Hände unterstützt, die Ellenbogen sind breit.

Standardübung

Wirbelsäule angedrückt halten, Bauchmuskeln herausdrücken und die Knie mehr als 90° heranziehen bei gleichzeitiger Beugung des Rumpfes und Anheben des Kopfes. Beine wieder ablegen und Wirbelsäule angedrückt halten.

Schräge Variante

Rumpf nach rechts drehen, mit der linken Hand das rechte Knie erfassen. Das Knie beim Übergriff des Armes zur Brust ziehen (4 – 8 mal auf einer Seite wiederholen, danach wechseln).



BAUCHMUSKELTRAINING, KNIEND, STUFE 1-2

10 Wiederholungen

Federn: 0 – 2

Fußbügel: kein / Schlaufen: kein

Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** Beim Anziehen der Knie ausatmen, zur Rückkehr in die Ausgangsposition einatmen
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stabilität der Schulterblätter

Vorsicht bei:

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksproblemen, Unvermögen sich hinzuknien

Vorgaben:

Auf „allen Vieren“ (auf Knien und Händen abgestützt) mit durchhängendem Rücken (Hohlkreuz) auf der Matte (Bauchmuskelübung „schwängere Katze“)

Ausgangsposition

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

Standardübung (flacher Rücken)

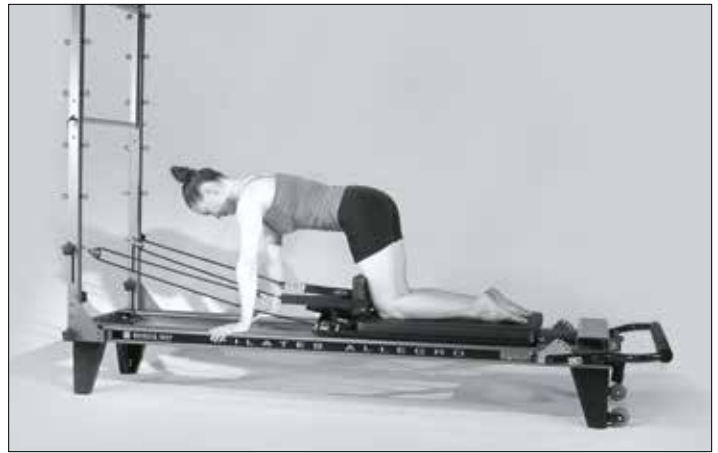
Die Knie sind gegen die Schulterstützen gedrückt und der Blick ist zu den Riemen gerichtet. Die Wirbelsäule in neutraler Position parallel zum Boden halten. Den Schlitten durch Beugen der Hüften in Richtung Kopf ziehen.

Variante – Schräg 1

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

Variante – Einbeinig 1

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



Ausgangsposition, mit Blick auf die Riemen



Gerader Rücken



Schiefe Variante 1

FÜSSE IN DEN RIEMEN, STUFE 1

6 Wiederholungen

Einstellung: 2 Federn

Fußbügel: beliebig / **Schlaufen:** normal

Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** Ausatmen beim Strecken / Einatmen beim Beugen, oder Einatmen beim Strecken / Ausatmen beim Beugen
- » Wirbelsäule ist auf der Matte oder in neutraler Position
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Stärkung der Kniesehnen, Adduktoren und der Gesäßmuskulatur
- » Beweglichkeit der Kniesehnen und der Adduktoren
- » Bein- und Hüftausrichtung
- » Bewegungsspielraum der Hüfte

Vorsicht bei:

Verletzungen des Hüftbeugemuskels, eingeschränkter Beweglichkeit der Kniesehnen, Rückenverletzungen, schwacher Bauchmuskulatur

Vorgaben:

Adäquate Beweglichkeit der Kniesehne, Fähigkeit den Rücken zu stabilisieren, „Hundreds“

Ausgangsposition

In Rückenlage auf dem Schlitten, Fußsohlenbögen in den Schlaufen

Beinsenker

Die Hüften liegen stabil. Zu Beginn sind die inneren Schenkelpartien geschlossen. Beine anheben und absenken.

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

Beinschere

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine zur Seite hin spreizen und wieder zusammenführen.

Varianten: Die Beine bleiben oberhalb der Hüften, bei der Schlittenbewegung bewegen sich die Beine in Richtung Fußbügel (V).

Beinkreisen

Die Hüften liegen stabil und die inneren Schenkelpartien sind zu Beginn geschlossen. Beine kreis- oder D-förmig abwärts bewegen, danach in entgegengesetzter Richtung durchführen.

Varianten: Beine parallel, aus- oder eingedreht, oder mit den Knien in den Riemen



BOX LANG- ARMÜBUNGEN, STUFE 1

4 – 8 Wiederholungen

Federn: 1 – 2 Federn

Box: längs

Schlaufen: normal / Fußbügel: unten oder ganz ohne
Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Hüftknochen auf der Matte
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Trizeps, Latissimus, unteren Trapezius und oberen Rückenbereichs
- » Kopf in geradliniger Haltung
- » Platzierung des Schulterblattes
- » **Bein:** und Rumpfausrichtung

Vorsicht bei:

Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenksverletzungen, Rückenbeschwerden

Vorgaben:

Fähigkeit nach vorne übergeneigt zu liegen.

Ziehen der Seile/Riemen (Stufe 1 und 2)

Ausgangsposition

Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen. Dabei liegt die Brust noch vor der vorderen Kante des Kastens. Fußbügel ist abgeklappt. Blick zu den Seilen. Seile fest umfasst.

Abwärtsbewegung der Arme

Seile entlang der Schlittenkanten in Richtung Hüften ziehen.

Arme auswärts

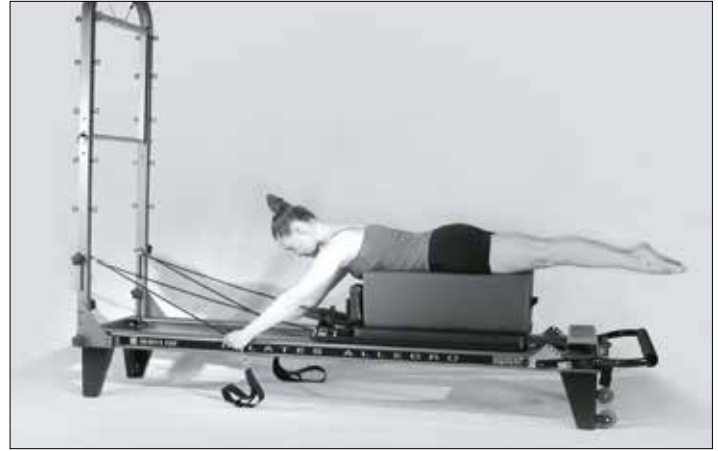
Seile mit nach außen gestreckten Armen in Richtung Hüften ziehen

Anhebung des Oberkörpers

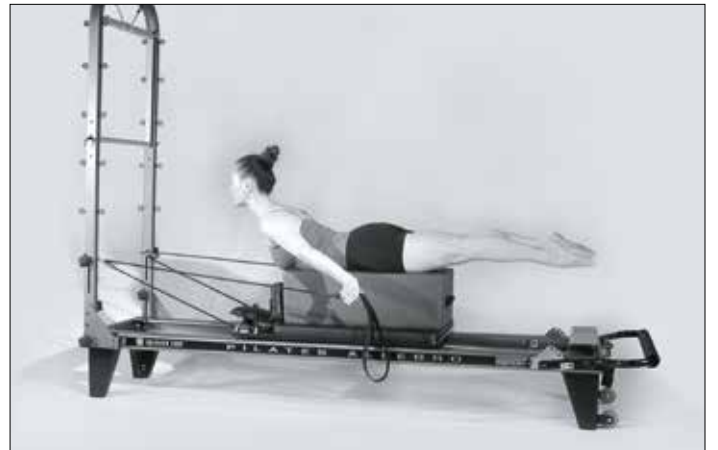
Seile entlang der Schlittenkanten ziehen und dabei den Oberkörper aufrichten.

Trizepsdrücken

Seile entlang der Schlittenkanten ziehen, Ellenbogen an der gleichen Stelle halten und dabei beugen und strecken.



Ziehen der Riemen/Seile



Ziehen der Riemen/Seile mit Anhebung des Oberkörpers

COBRA, (STUFE 2)

Ausgangsposition:

Nach vorne übergeneigt auf dem längs platzierten Kasten liegen. Gesicht zeigt in Richtung Fußbügel (mittig oder unten). Hände umfassen den Bügel.

Arme durchdrücken. Dann die Arme in Richtung Bügel einknicken und danach wieder hochdrücken. Den Rumpf dabei wieder so hochdrücken, bis er gerade ist. Ellenbogen beugen.



Cobra

BOX KURZ – BAUCHMUSKELÜBUNGEN, ALLE STUFEN

6 Wiederholungen

Federn: 4 – 5

Box: quergelegt (kurz) / Riemen: Fußriemen

Stab in der Hand

Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** einatmen/vorwärts, ausatmen/rückwärts, oder umgekehrt
- » Stärkung der Bauchmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Stärkung des Rückens
- » Beweglichkeit des Rückens

Vorsicht bei:

Rücken-, Hals-, und Schulterverletzungen, Osteoporose

Vorgaben:

Reformer Streitwagen-Übung, Cadillac Abrollübung des Rückens

Ausgangsposition

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

Standardübung

In einem großen Bogen nach hinten lehnen und wieder aufrichten.

Schiefe Variante

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



BECKENLIFT, STUFE 2

6 Wiederholungen Federn: 2 – 3

Kopfstütze: unten

Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** ausatmen/aufwärts, einatmen/abwärts, ausatmen/vorgleiten, einatmen/zurückgleiten
- » Stärkung der Kniesehnen und der Gesäßmuskulatur
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Beckenstabilität
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei:

Rückenproblemen, eingeschränkter Beweglichkeit der Knie, eingeschränktes Aufrichtvermögen mit Halswirbelproblemen.

Vorgaben:

Beckendrucker auf der Matte

Ausgangsposition

Flach auf dem Rücken liegend. Fußballen oder Fersen sind auf dem Fußbügel. Beine sind parallel oder die Füße haben eine V-Form. Die Hüften sind nach außen gedreht.

Standardübung

Becken vom Schlitten abheben. Zurückdrücken. Hüften bleiben dabei auf einer Höhe. Schlitten zurückschieben. Hüften absetzen.

Beinpositionen

Beine parallel, Fersen unter den Gesäßknochen

Beine parallel mit geschlossenen inneren Schenkelpartien

Beine sind in der Pilates-V-Position mit geschlossenen Fersen

Fersen rahmenbreit auseinander und nach außen gedrehten Hüften



ARMÜBUNGEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen

Federn: 1-2 Box: längs, quer oder keine

Schlaufen: sehr kurz, kurz oder normal

Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** beim Heranziehen einatmen, beim Entspannen ausatmen
- » Stärkung des Bizeps, Trizeps, 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 berührt



STEHEN, STUFE 1 - 3

8 Wiederholungen

Federn: 0 – 1 Feder

Standfläche

Schwerpunkt der Übung

- » **Atmung:** ausatmen/ spreizen, einatmen/ zusammenführen
- » Stärkung der Adduktoren und der Abduktoren
- » Eingezogene Bauchmuskulatur
- » Standausrichtung
- » Gleichgewicht

Vorsicht bei:

Gleichgewichtsproblemen

Vorgaben:

keine

Ausgangsposition

Ein Fuß steht auf dem Rahmen oder auf der Standfläche während der andere Fuß auf dem Schlitten steht.

Der Blick ist zu den parallel zum Reformer befindlichen Seitenwänden gerichtet Ein Fuß steht auf dem Rahmen und der andere steht auf dem Schlitten. Für die parallel durchzuführende Übung den Rahmen nutzen .Die Standfläche für die Übung mit den Drehungen nach außen nutzen.

Standardübung

Beine spreizen, und wieder zusammenführen

Der Blick ist dabei seitlich zum Reformer gerichtet.

Beinpositionen, Variationen

Beine gerade, parallel, ausgedreht

Beine gebeugt, parallel, ausgedreht



Allegro® Tower 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:** 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 nach

rechts 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. Die Klettverschlussbänder sind um die Fußgelenke (mit am Über-Kopf-Bügel befestigten

Federn) oder die Schlaufen sind um die Fußsohlen (mit in mittlerer oder oberer Position befestigten Federn) gelegt.

Beinsenker

Die Klettbänder oder Schlaufen sind um beide Beine befestigt und die inneren Oberschenkelpartien sind geschlossen. Senken Sie nun die Beine in Richtung Tisch und halten Sie dabei Ihr Becken stabil.

Varianten: parallel, ausgedreht, eingedreht, mit einem Magic Circle oder Ball zwischen den Beinen.

Beinkreisen

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.



Zusammenziehen der Adduktoren



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.



Front-Back-Kicks



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

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 niedrigerer 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

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 bevor Sie erneut beginnen.



KATZE, STUFE 3

4 Wiederholungen

Federn: 2, von oben mit der Durchdrückstange verbundene, kurze Federn
Schwerpunkt der Übung

Atmung

- » ausatmen/vorbeugen, einatmen/wegdrücken,
- » ausatmen/zurückziehen, einatmen/aufrichten
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule
- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung bei völliger Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei:

Rückenverletzungen, Schulterverletzungen, Knieverletzungen
und Osteoporose

Vorgaben:

Dehnübungen „Katze“ und „Kamel“ auf der Matte

Ausgangsposition

Knien Sie sich auf den Tisch. Die Hände umfassen die nah zum Körper gezogene Durchdrückstange.

Standardübung

Drücken Sie die Stange herunter und beugen Sie mit dem Kopf

beginnend die Wirbelsäule nach vorne. Drücken Sie die Stange von sich weg, sobald die Wirbelsäule unter Spannung kommt. Bringen Sie sich durch Einziehen der Bauchmuskeln und Aufrollen der Wirbelsäule unter Spannung, bevor Sie sich Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition begeben (lassen Sie dabei die Hüften so weit wie möglich nach vorne über die Knie gedrückt).



KREISSÄGE, STUFE 2

4 Wiederholungen

Federn: 2 kurze gelbe Federn sind von oben an der Push-Through-Stange angebracht.

Schwerpunkt der Übung

Atmung

- » -ausatmen/ dehnen, einatmen um nach außen zu kreisen; ausatmen bei Erreichen des äußeren Punktes; einatmen/ nach innen zurückkreisen
- » Beweglichkeit der Wirbelsäule bei Kreisbewegung
- » Stabilität/Beweglichkeit der Schulterblätter
- » Einziehen/ Anheben der Bauchmuskulatur
- » Koordination der Atmung bei völliger Beweglichkeit der Wirbelsäule

Vorsicht bei:

einigen Rückenverletzungen, Schulterverletzungen

Vorgaben:

„Säge“ auf der Matte

Ausgangsposition

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

Standardübung

Die linke Hand geht zum linken Fuß und beschreibt von dort einen großen Bogen nach außen und wieder zurück. Dabei legt sich der Rumpf nach hinten während die Hebung der Bauchmuskeln und die aufrechte Haltung des Rumpfes so

lange erhalten bleibt, bis die linke Hand über den rechten Arm hinweg zum rechten Fuß greift.

Umkehrung des Kreises

Führen 4 Wiederholungen für jeden Arm durch. Lassen Sie die Gesäßknochen fest auf der Matte angedrückt um die Beckenstabilität zu gewährleisten (oder heben Sie einen Gesäßknochen leicht an, um die Dehnung zu vergrößern).



ZWEIARMIGE ÜBUNG IM SITZEN, STUFE 1 - 2

4 – 10 Wiederholungen

Federn: 1 - 2 kurze rote Federn sind von einer hohen Position aus an der Push-Through-Stange angebracht.

Rundholzstab oder gepolsterter Stock

Schwerpunkt der Übung

Atmung

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

Vorsicht bei:

Schulterverletzungen, Übung bei straffen Adduktoren anpassen

Ausgangsposition

In Grätschstellung zum Half Trapeze gerichtet stehen, Hände auf der Push-Through-Stange platzieren oder im Schneidersitz im Rahmen der Push-Through-Stange sitzen. Übung kann auch außerhalb des Reformer stehend mit Blickrichtung auf das Half Trapeze ausgeführt werden.

PULL DOWNS MIT STOCK

Halten Sie den Rundholzstab oder den gepolsterten Stock jeweils ganz außen fest. Die Handflächen zeigen dabei zu Ihnen.

Ziehen Sie ihn zu sich herunter. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf einem entspannten Hals und entspannter oberer Schulterpartie.

Führen Sie den Stab wieder in die Ausgangsposition ohne dabei die Schultern anzuheben.



Pull downs mit Stock