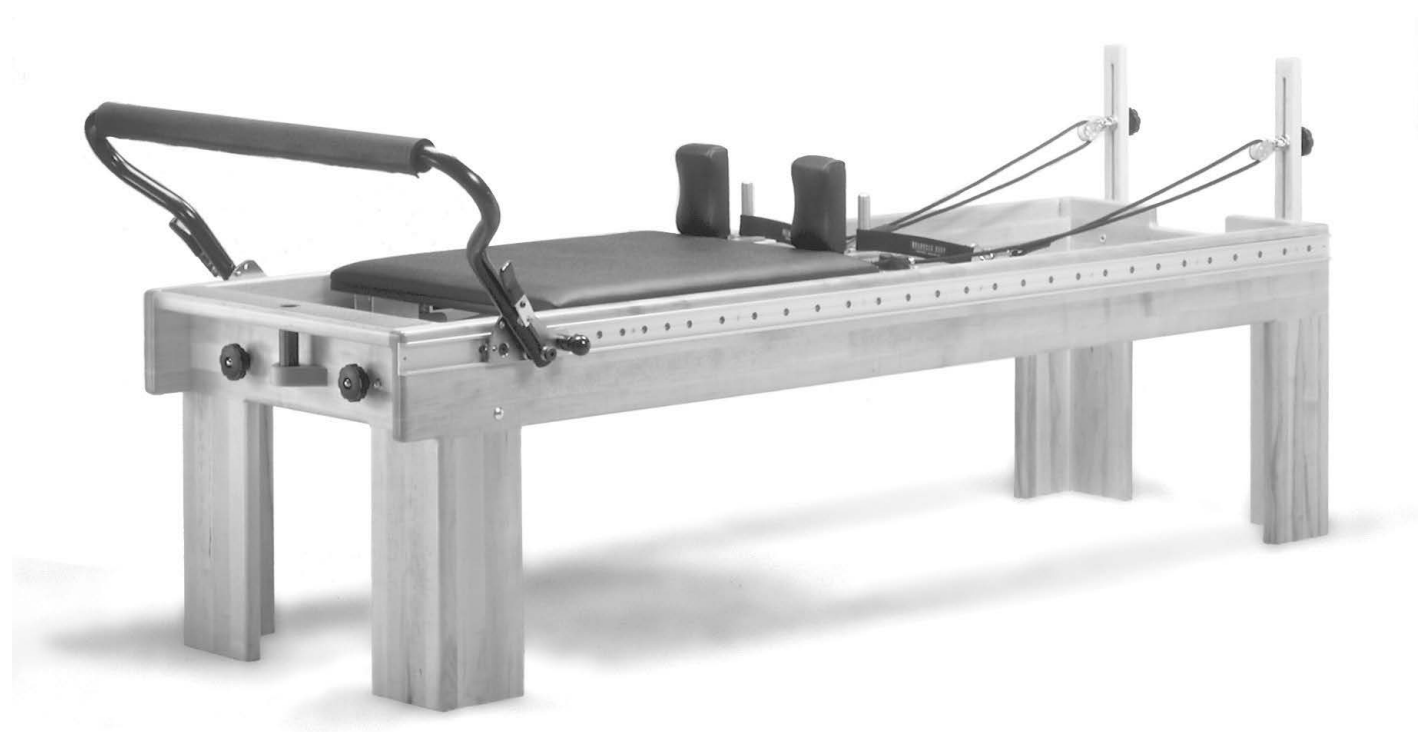


# El Reformer® Clínico de Balanced Body®



EMERGO EUROPE  
Molenstraat 15  
2513 BH, The Hague  
The Netherlands



**Balanced Body, Inc**  
Sacramento, CA  
001-916-388-2838



Contact Us  
1-800-PILATES | +1-916-388-2838  
pilates.com | info@pilates.com  
400-115 | 06.26.15

## IMPORTANTE:

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

**Aviso de seguridad: Advertencia – El Reformer® Clínico Balanced Body contiene materiales inflamables; por favor, manténgalo alejado del calor directo.**

## INTRODUCCIÓN

El Reformer® Clínico es el componente más versátil de los equipos de Pilates que se encuentran actualmente disponibles. Compuesto por un marco de madera, un carro móvil, una barra de pies, muelles y cuerdas ajustables, el pionero en ejercicios y su inventor, Joseph Pilates, creó una máquina que permite trabajar virtualmente todas las partes del cuerpo.

Las diferentes fuerzas de los muelles brindan resistencia y apoyo mientras el usuario empuja la barra de pies, tira de las cuerdas y está sentado o de pie sobre el carro. Los ejercicios son variados, desde simples movimientos aislados de brazos y piernas a complejos ejercicios en los que trabaja todo el cuerpo. Los ejercicios son una desafiante ejercitación para todo el cuerpo y para cualquiera - desde un empleado de oficina sedentario hasta un atleta de élite o usuarios con lesiones. Los usuarios completarán la sesión sintiéndose renovados y energizados, sin sentir el dolor y la fatiga que generalmente se sienten cuando se practican ejercicios físicos.

El Reformer Clínico de Balanced Body es la elección No 1 de los principales hospitales, clínicas, universidades y consultorios privados del mundo. Durante más de dos décadas, hemos trabajado con especialistas en rehabilitación para desarrollar un equipo de rehabilitación versátil, práctico y seguro. Con 32 posiciones horizontales y 4 verticales, el Reformer Clínico se adapta a personas de cualquier talla, incluso niños. Además, la versatilidad de la barra de pies Infinity abre la puerta a un mundo completamente nuevo de posibilidades de ejercicio y tratamiento.

## CARACTERÍSTICAS DEL REFORMER® CLÍNICO BALANCED BODY CON BARRA DE PIES INFINITY

### Reposacabeza

El reposacabeza se utiliza para apoyar de manera óptima la cabeza y sostener el cuello y los hombros mientras el usuario está acostado sobre su espalda. Para determinar la mejor posición, las orejas deben estar alineadas con el centro del hombro y la línea de la mandíbula debe estar perpendicular al carro.

Para ajustar la posición del reposacabeza, afloje la perilla ubicada debajo del reposacabeza, deslícela hacia una de las cuatro ranuras para ajustar la altura y vuelva a ajustar el perno.

**Baja** – El reposacabeza está en la ranura inferior y por debajo del nivel del carro.

**Plana** – El reposacabeza está en la segunda ranura comenzando desde abajo y al nivel del carro.

**Aviso de seguridad:** La posición plana del reposacabeza se usa cuando los usuarios deben rodar hacia arriba sobre los hombros. El reposacabeza plano evita que el usuario realice una flexión excesiva de la columna cervical y se lesione el cuello.

**Media** – El reposacabeza está en la tercera ranura comenzando desde abajo y está elevado sobre el nivel del carro. Esta posición es para los usuarios que necesitan tener la cabeza levemente hacia adelante para tener una alineación correcta y sentirse cómodos.

**Alta** – El reposacabeza está en la ranura superior. Se utiliza para los usuarios que tienen la cabeza hacia adelante o la caja torácica profunda, para facilitar la alineación correcta.

### Ajustes de los apoyos para hombros

Los apoyos para hombros del Reformer Clínico pueden ajustarse en dirección lateral para adaptarse a hombros anchos o angostos. Retire las clavijas de las placas de metal ubicadas detrás de los apoyos para hombros. Si usa el kit de traba de hombros, desenrosque el tornillo que sostiene el apoyo para hombros en su lugar. Retire los apoyos para hombros. Hay dos postes debajo de la placa de metal donde deberá realizar ajustes.

**Hombros angostos** – Tome un apoyo para hombros y coloque los postes directamente sobre las muescas de los orificios de la placa de metal. Si los postes encajan en las ranuras y cubren por completo la placa de metal, está preparado para hombros angostos.

**Hombros anchos** – Tome un apoyo para hombros y coloque los postes directamente sobre las muescas de los orificios de la placa de metal. Si los postes encajan en las muescas y queda una tira de metal expuesta hacia el reposacabeza, está preparado para hombros más anchos.

### Ajustes horizontales de la barra de pies Infinity

El Reformer Clínico con la barra de pies Infinity incluye 32 ajustes horizontales para adaptarse a usuarios de prácticamente cualquier talla, incluso niños. Permite que la barra de pies se mueva por sobre los apoyos para hombros para crear una serie totalmente nueva de ejercicios.

Para mover la barra de pies, tire de ambas perillas grandes para retirarlas de los orificios de los rieles laterales de la Infinity y mueva la barra de pies hacia adelante o hacia atrás hasta el orificio deseado. Libere las perillas y mueva la barra hasta que ambos lados estén totalmente asentados.

**Tenga en cuenta que la barra de pies se mueve tirando de ambas perillas al mismo tiempo.**

**Orificio 1** es el más próximo al extremo de los pies de la barra de pies del Reformer y permite obtener la distancia más larga entre los apoyos para hombros y la barra de pies. Se utiliza para los usuarios más altos (más de 1,75 m) o para usuarios con una flexión limitada de rodillas y caderas.

**Orificio 2** para usuarios con una talla de 1,65 a 1,75 m

**Orificio 3** para usuarios con una talla de 1,52 a 1,65 m

**Orificio 4** es el punto más alejado del extremo de la barra de pies del Reformer. Se utiliza para usuarios de baja talla (menos de 1,52 m) o cuando se desea una mayor flexión de rodillas y caderas.

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

#### **Ajustes verticales de la barra de pies**

Para ajustar la barra de pies verticalmente, apretar ambas palancas ubicadas a los lados de los soportes de la barra de pies hasta que las clavijas salgan de ambos orificios. Mueva la barra de pies hasta la altura deseada y libere las palancas de modo que ambas clavijas queden totalmente enganchadas en los nuevos orificios.

**Tenga en cuenta que la barra de pies se mueve apretando ambas palancas a la vez.**

**Alta** – Apriete las palancas hasta que las clavijas salgan de los orificios y mueva la barra de pies de modo que las clavijas queden alineadas con la posición más alta (primera) de la placa de la barra de pies. Suelte las palancas y asegúrese de que las clavijas queden totalmente enganchadas en ambos orificios. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más corto. Esto aumenta la flexión de las rodillas y el trabajo de piernas, aumenta la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser de utilidad para los usuarios de menor talla que realizan ejercicios en posición de rodillas. Esta posición se utiliza para ejercicios de pies y piernas en usuarios de menor talla y en usuarios que tienen dificultad para mantener la postura de la espalda por aumento de la lordosis lumbar o por tener la espalda tiesa.

**Media** – Apriete las palancas hasta que las clavijas salgan de los orificios y mueva la barra de pies de modo que las clavijas queden alineadas con el segundo orificio desde la posición superior de la placa de la barra de pies. Suelte las palancas y asegúrese de que las clavijas queden totalmente enganchadas en ambos orificios. Esta posición hace que el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies sea más largo que el espacio que queda con la posición alta de la barra. Esto reduce la flexión de las rodillas en los ejercicios de pies y de piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser de utilidad para los usuarios de mayor talla. Esta es la posición considerada estándar para ejercicios de pies y piernas en la mayoría de las escuelas.

**Baja** – Apriete las palancas hasta que las clavijas salgan de los orificios y mueva la barra de pies de modo que las clavijas

queden alineadas con el tercer orificio desde la posición superior de la placa de la barra de pies. Suelte las palancas y asegúrese de que las clavijas queden totalmente enganchadas en ambos orificios. La posición baja de la barra deja el espacio entre los apoyos para hombros y la barra de pies a su máxima longitud. Esto reduce la flexión de las rodillas en los ejercicios de pies y de piernas, reduce la flexión del torso y las caderas en el elefante y puede ser de utilidad para los usuarios de mayor talla.

**Sin barra** – Apriete las palancas hasta que las clavijas salgan de los orificios y mueva la barra de pies de modo que las clavijas queden alineadas con la posición del orificio inferior del ajuste de la barra de pies. Suelte las palancas y asegúrese de que las clavijas queden totalmente enganchadas en ambos orificios. Esta posición se utiliza para retirar la barra cuando se deben realizar ejercicios en posición de pie o para los ejercicios en los que el usuario está recostado sobre una caja.

#### **Ajustes de los muelles**

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

#### **Cómo ajustar la barra de muelles**

La barra de muelles del Reformer Clínico se puede colocar en dos posiciones diferentes. De pie frente a la barra con ambas manos sobre la barra de muelles. Mueva un extremo de la barra de muelles y colóquelo en la muesca; luego mueva el otro extremo. No intente mover la barra de muelles sin que haya al menos un muelle conectado.

**Posición A (primera posición, tensa)** – Coloque la barra de muelles en la muesca más cercana al marco del Reformer. Esta posición le dará a los muelles una mínima tensión y aumentará la resistencia.

**Posición B (segunda posición, neutra)** – Coloque la barra de muelles en la muesca más alejada del marco del Reformer. En esta posición los muelles no están sujetos a tensión y se reduce la resistencia.

#### **Peso de los muelles**

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

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

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

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

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

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

### Progresiones de muelles para el Reformer Clínico

Tenga en cuenta que estas combinaciones de muelles representan la progresión habitual para una máquina estándar nueva y puede variar levemente en función de la antigüedad y la fuerza específica de los muelles de su equipo.

### Codificación de colores de los muelles

La siguiente es la codificación de colores de los muelles estándar de todos los Reformers Balanced Body. Los Reformers pueden configurarse con diferentes combinaciones de muelles. La configuración estándar o pesada de los muelles del Reformer viene con 3 muelles rojos, 1 azul y 1 verde.

Amarillo – Muy ligero

Azul – Ligero

Rojo – Medio

Verde – Pesado

### Puntos de enganche de los muelles

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

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

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

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

### Cuerdas y bucles

Las cuerdas se ajustan de acuerdo con las exigencias del ejercicio específico y con el tamaño del usuario. Muchos estudios usan una correa de doble bucle que permite al usuario tener las cuerdas a dos longitudes diferentes sin ajustarlas. Los ajustes de las cuerdas que se usan en el manual son:

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

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

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

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

### Elevadores

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

### Limpieza y desinfección de la tapicería.

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

# Cómo armar su Reformer® Clínico

## ¡IMPORTANTE! VERIFIQUE QUE NO SE HAYA DAÑADO DURANTE EL TRANSPORTE

Si observa algún daño evidente en el cajón, infórmelo de inmediato al conductor de la empresa de transporte de modo que pueda abrirlo en su presencia para verificar que el contenido no esté dañado. Esto incluye orificios en el cajón, esquinas dañadas o evidencias de que el cajón ha sido manipulado erróneamente.

## EN CASO DE QUE HAYA SUFRIDO ALGÚN DAÑO DURANTE EL TRANSPORTE

Si el producto se ha dañado durante el transporte, asegúrese de conservar todo el material de embalaje. Por favor, llame a Balanced Body Y a la empresa de transporte lo antes posible.

## CÓMO DESEMBALAR EL PRODUCTO

Escoja un lugar cómodo, donde tenga espacio para caminar alrededor del cajón. En general resulta más fácil desembalar el cajón afuera y trasladar cada una de las partes individuales al interior, una a la vez. También es buena idea contar con la ayuda de otra persona para desembalar y trasladar los equipos ya que son pesados y difíciles de mover.

Con la ayuda de una palanca, levante suavemente la tapa del cajón. Inserte una palanca o un destornillador plano debajo de la tapa de madera laminada y con cuidado haga palanca con la herramienta para levantar la tapa. Haga palanca alrededor de

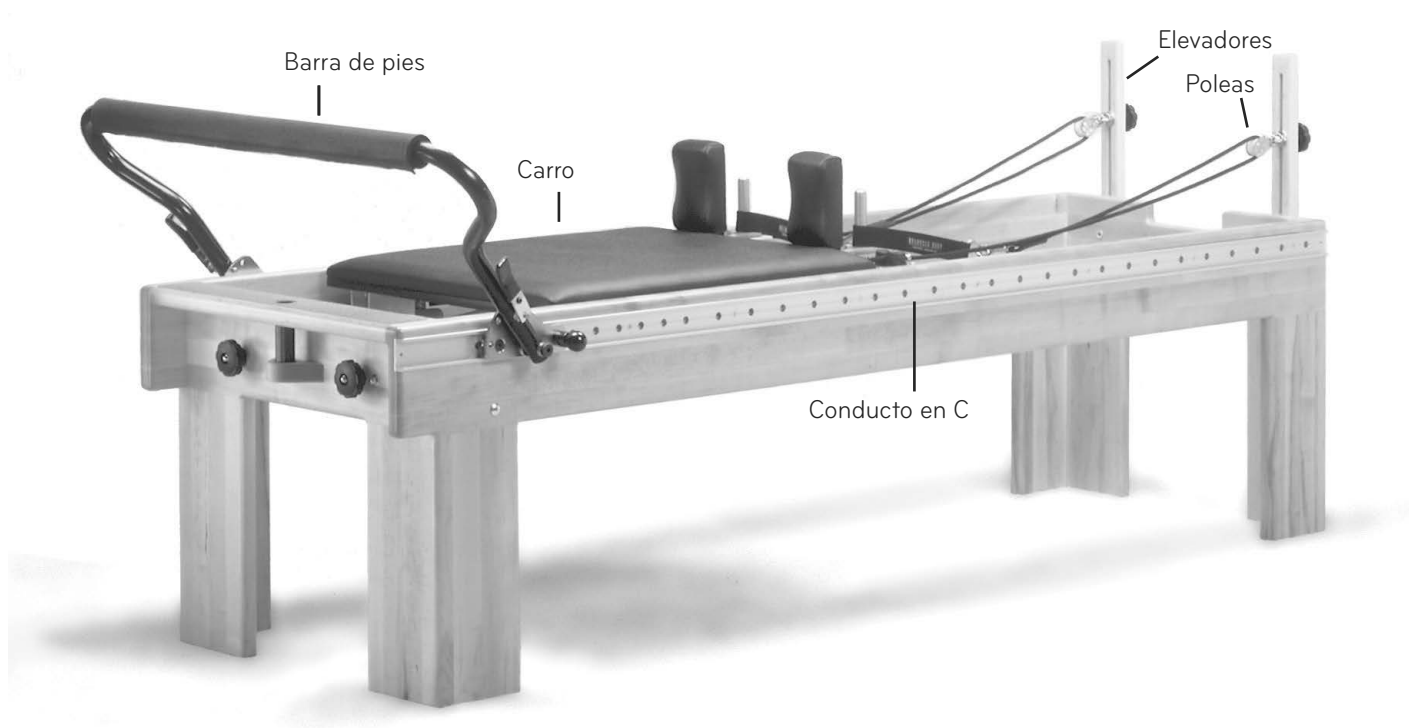
todo el perímetro del cajón hasta que se afloje la tapa. Es una buena idea que alguien que lo ayude levante un extremo de la madera laminada a medida que usted hace palanca por los otros lados. Esto permite que la palanca entre fácilmente; también permite controlar la tapa cuando se afloja.

Recuerde que adentro del cajón hay piezas tapizadas, de modo que hágalo con cuidado. La tapa tendrá clavos expuestos, de modo que tenga cuidado cuando la manipule. Deje la tapa a un lado con los clavos hacia abajo para evitar pisar accidentalmente sobre los clavos.

## LEVANTE EL MARCO PARA SACARLO DEL CAJÓN

Retire la capa protectora de cartón. Retire la barra de pies y la caja de cartón que contiene la caja tapizada. Dentro de la caja tapizada encontrará las herramientas y los accesorios que necesita para continuar con el armado de su nuevo Reformer Clínico.

Levante el marco del cajón. Retire los tornillos usados para el transporte que sostienen el carro a la parte inferior del cajón. Levante el carro y colóquelo a un lado con cuidado. Inspeccione cada uno de los elementos para verificar que no hayan sufrido daños durante el transporte. Pase un lienzo húmedo sobre todas las piezas del marco, el carro y la tapicería. Esta es una buena oportunidad para verificar que no se hayan dañado durante el transporte. Transporte el marco hasta su posición definitiva.



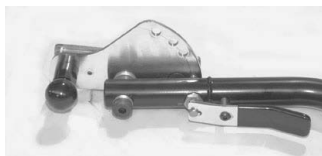
### Instale la barra de pies

Esto lo puede hacer sólo una persona, pero es más fácil y seguro que otra persona sostenga cada extremo.

Tire hacia afuera las perillas negras redondas ubicadas a cada lado de las placas de fijación plateadas y deslice la placa de fijación y colóquela dentro de los conductos en C de aluminio que corren a ambos lados del marco del Reformer.

Suelte las perillas para dejar la barra de pies fija. Se la puede ubicar en cualquier punto a lo largo de toda la extensión del Reformer.

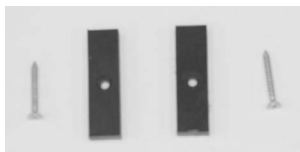
Coloque los topes negros en los extremos de los conductos usando los tornillos para madera provistos.



Placa de fijación con perilla redonda



Barra de pies en el conducto en C



Topes negros



Topes negros instalados

### Instale el carro

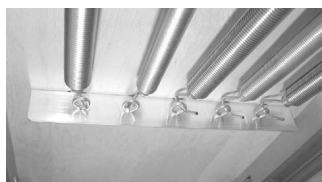
Invierta el carro y limpie todas las ruedas para eliminar el polvo que se hubiera acumulado durante el transporte, etc. Limpie toda la extensión de la superficie de los rieles ubicados dentro del marco. Con cuidado, coloque el carro dentro del marco con el reposacabeza en la posición opuesta a la barra de pies.

### Conecte los muelles a la parte inferior del carro

Ubique la ménsula con cinco pernos de anilla conectada debajo del carro.

Enganche los muelles dentro de la parte superior de las anillas. El extremo abierto del gancho debe quedar mirando hacia abajo.

El cuerpo de los muelles debe quedar apoyado sobre el brazo plano acolchado, entre las dos ruedas.



Muelles conectados a los pernos de anilla ubicados debajo del carro



Muelles apoyados sobre el brazo debajo del carro

### Instale la barra de muelles

Si su Reformer es de la configuración estándar, la barra de muelles estará en la caja tapizada junto con el resto de las herramientas. Instálela dentro de los "engranajes" debajo de la barra de pies con los ganchos mirando hacia arriba.

Las etiquetas de colores de los muelles deben estar visibles en los extremos de los muelles que sobresalen de abajo del carro.



Barra de muelles instalada

### Instale los elevadores

Retire el papel con el cual están envueltos los bloques de los elevadores ajustables. En su paquete de herramientas encontrará cuatro tornillos negros y una llave hexagonal.

Instale los bloques del elevador sobre la parte externa del marco, en el extremo correspondiente a la cabeza. Las ranuras largas de los elevadores van hacia la parte superior y los bordes totalmente redondeados miran hacia afuera.

Coloque ambos tornillos en el bloque del elevador antes de ajustarlos. Esto le ayudará a estar seguro de que hay suficiente lugar libre para alinear el segundo tornillo de modo que enrosque correctamente. Una vez colocados ambos tornillos, ajústelos con la llave hexagonal.



Elevador ajustado con pernos a la parte exterior del marco

### Conecte las poleas a los elevadores

En su paquete de herramientas encontrará dos poleas con perillas negras grandes. Desenrosque las perillas negras y retírelas.

Retire una de las arandelas grandes del perno expuesto de una polea e instale el perno a través de la ranura elongada del elevador. Vuelva a colocar la arandela en el perno de la parte posterior del elevador y

agregue la perilla negra. Repita la operación con ambos elevadores, asegurándose de que las poleas estén frente al carro.



Polea instalada

Puede levantar y bajar las poleas aflojando la perilla negra y deslizando la polea hacia arriba o hacia abajo en la ranura.

### Conecte las cuerdas

Para colocar las cuerdas, primero conecte al menos un muelle del carro a la barra de muelles para estabilizar el carro.

Retire las cuerdas de la bolsa. Enganche uno de los extremos de las cuerdas a los anillos en D de los bucles de algodón. Coloque los bucles de algodón sobre los postes de hombros. Pase los extremos libres de las cuerdas en dirección hacia abajo por las poleas montadas dentro del extremo de la cabeza del marco. (Si se han ordenado elevadores ajustables, instálelos en primer lugar. Ver más arriba). Vuelva los extremos libres de las cuerdas hacia el carro e insértelas a través de la primera abrazadera de anillo cromada, dentro de las mordazas, y finalmente a través de la segunda abrazadera de anillo cromada. Tire de ambas cuerdas hasta tanto sienta igual presión contra la resistencia del muelle. Ajuste más extensión levantando la cuerda para retirarla de las mordazas y en dirección a las poleas. Para fijarla, empuje la cuerda para colocarla nuevamente en las mordazas.



Cuerda enganchada al anillo en D del bucle



Bucles sobre los hombros



Cuerdas pasadas a través de las abrazaderas de anillo y las mordazas

### Instale la placa de pies acolchada

Tire de las dos perillas de las placas de fijación y deslice la barra de pies hasta el extremo de los pies del Reformer. Afloje las dos perillas negras ubicadas en la parte posterior del marco, debajo de la plataforma para posición de pie que viene incorporada. Coloque la lengüeta de la placa de pies acolchada dentro de la ménsula de aluminio en el lateral del marco, con el lado acolchado hacia el carro. Ajuste las dos perillas negras ubicadas en la parte posterior del marco. Deslice la barra de pies hasta que encaje en el cuarto orificio. De este modo debería quedar haciendo un contacto firme con la parte posterior de la placa de pies acolchada como apoyo durante el uso.

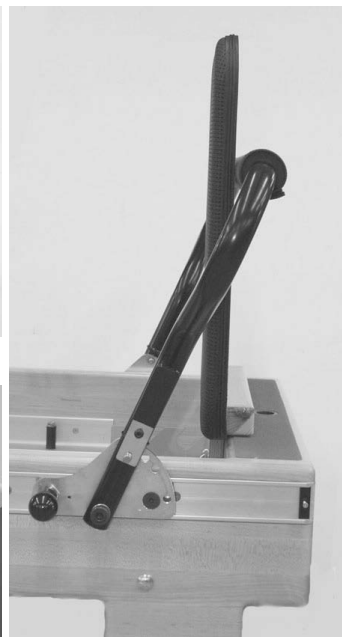
Si tiene alguna pregunta, llame a  
Balanced Body 001-916-388-2838.



Barra de pies en el último orificio



Lengüeta de la placa de pies en la ménsula



Placas de pies sostenidas por la barra de pies

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

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

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

**El incumplimiento de estas instrucciones puede resultar en lesiones graves.**

## TODO EL EQUIPO

### Tensores y broches

Inspeccionar los tensores es crítico para mantener su equipo en condiciones de funcionamiento seguras. Los tensores deben ser inspeccionados semanal o mensualmente, dependiendo de la frecuencia de uso. Los tensores deben ser reemplazados después de 3,000 horas de uso. Por ejemplo, si su Reformer está en uso 30 horas cada semana, usted deberá reemplazar los tensores cada dos años. Los tensores desgastados o viejos pierden elasticidad y pueden romperse mientras están en uso. Un tensor que se rompe durante su uso puede causar lesiones.

**Inspeccione los tensores (semanal o mensualmente, dependiendo de la frecuencia de uso) para detectar posibles brechas y retorcimientos.** Trate de encontrar brechas y retorcimientos entre los muelles espirales cuando el tensor no está en uso. Es normal que el tensor tenga una brecha en el extremo cónico (algunas veces se crea una brecha cuando se inserta el gancho durante el proceso de fabricación). No deberá haber brechas en el cuerpo del tensor. Si ve brechas o retorcimientos en el cuerpo del tensor, descontinúe el uso de ese tensor inmediatamente. **Figura 1.**

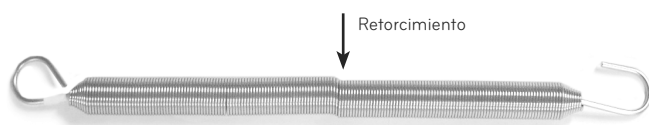


Figura 1

### Revise (mensualmente) los broches para detectar desgastes.

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

### Figura 2.



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

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

## ARMELLAS, TUERCAS Y PERNOS

### Apriete las tuercas y los pernos de todo el equipo

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

## REFORMERS

### Los ganchos o armellas de la barra de tensión

**(trimestralmente).** Balanced Body fabrica dos sistemas diferentes de barra de tensión:

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

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

**Rotación de los tensores (trimestralmente).** Puede prolongar la vida de los tensores de su Reformer si rota los que tienen el mismo peso trimestralmente. Desenganche y mueva el tensor a otra posición en la barra de tensión. Rotar los tensores ayuda a que se desgasten de manera más uniforme.

**Elevadores externos.** Los elevadores de madera deben instalarse en la parte exterior del marco. Los elevadores pueden

aflojarse con el tiempo, por lo cual, asegúrese de que estén siempre apretados.

### Tensores enganchados hacia abajo debajo del armazón.

Asegúrese de que la posición en que los tensores están enganchados es hacia abajo.

Figura 3.

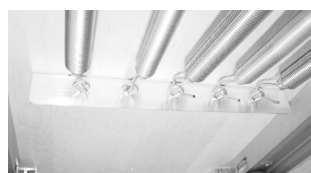


Figura 3: Tensores enganchados hacia abajo

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

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

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

Figura 4.



Figura 4: Arnés para sujetar los pies tensado

## MANTENIMIENTO DE LA RUEDA Y PISTA DEL REFORMER

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

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

**Lubricación.** Son muy pocas las veces que los Reformers necesitan lubricación. Ocasionalmente, una rueda lateral puede rechinar. Si esto sucede, rocíe levemente una pequeña cantidad de silicona seca en un paño y limpie el riel de pista de aluminio en el lugar donde la rueda lateral hace contacto. La silicona "seca" no tiene una base de aceite. No se deben usar silicona a base de aceite ("húmeda") ni WD40 porque atraen el polvo. Nunca rocíe silicona cerca o dentro de las ruedas – esto puede

lavar y enjuagar el lubricante de los rodamientos y arruinarlos. Usted puede comprar silicona seca en cualquier ferretería o tiendas donde venden piezas para automóviles. Algunas veces las poleas necesitan lubricación para dejar de rechinar. Haga un rociado rápido y directo con silicona seca o con un pulverizador de Teflón dentro de la polea. Tenga cuidado de no rociar en exceso. Es conveniente que retire los cables para evitar que les caiga la silicona.

### Los soportes de las barras para sujetar los pies

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

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

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

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

## MESA TRAPECIO (CADILLAC)

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



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

Instalado

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

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

**T-pins (Pasadores fijadores de liberación rápida).** Las barras de empuje de Balanced Body se mueven verticalmente para acomodar una variedad de usuarios y de ejercicios. Los pasadores fijadores de liberación rápida dentro de la barra permiten este movimiento vertical. Asegúrese de que todos estos T-pins estén limpios y que sean fáciles de retirar. Si el T-pin se está atascando, cerciórese de que los tubos del marco están alineados con los agujeros de la PTB correctamente. Si

nota desgaste en los T-pins, sírvase llamar a Balanced Body para reemplazarlos. Si el T-pin está rechinando, retírelo oprimiendo el botón en la cabeza del T-pin y colocando una gota de aceite 3-en-1 en la sección de la clavija que pasa a través del tubo y la PTB. Vuelva a insertar el T-pin. Verifique que los casquillos de la PTB (donde los T-pin se insertan a la PTB) estén limpios.

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



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

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

La correa o cadena de seguridad debe recubrir la PTB y el marco del dosel, no las armellas. La correa o cadena es solo tan fuerte como el eslabón más débil, y el marco y la barra son bastante más fuertes que las armellas. **Figura 6.**

**Cómo posicionar la PTB para ejercicios con tensores inferiores.** Para ejercicios con tensores inferiores, la correa de seguridad debe fijarse de tal manera que el ángulo de la barra de empuje no sea menor a la posición 4 de un reloj. Esto limita el rango de la barra y previene que haga contacto potencial con el usuario.

## SILLAS

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

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

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

**Figura 7.** Si su silla es una Silla de Pedal Split-step de Balanced Body (Combo Chair), por favor considere actualizarse a la Cactus Springtree).

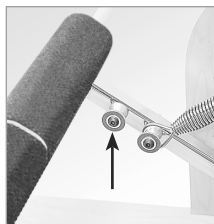


Figura 7: Arandela de fibra

## MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LA TAPICERÍA

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

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

## CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR LAS TUERCAS Y LOS PERNOS

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



Figura 8: Use dos dedos para apretar las tuercas

Esta técnica ayudará a prevenir apriete excesivo, lo cual puede dañar las piezas de metal. **Figura 8.**

## INSPECCIÓN DEL EQUIPO Y REGISTRO DE MANTENIMIENTO

Le sugerimos que mantenga un registro de mantenimiento para cada parte del equipo. El registro debe incluir:

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

## PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, o si tiene preguntas, sírvase llamar:

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

Desde el Reino Unido y Sudáfrica al: 00 800 7220 0008

Desde Israel al: + 800 7220 0008

Desde otros lugares al: +1 916-388-2838

Correo electrónico: [info@pilates.com](mailto:info@pilates.com)

## PROGRAMA DE MANTENIMIENTO

| Todos los equipos                                                      | Diariamente | Semanalmente | Mensualmente | Trimestralmente |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|
| Inspeccione los tensores para ubicar posibles brechas y retorcimientos |             | ✓            | ✓            |                 |
| Revise los broches para determinar desgaste                            |             |              | ✓            |                 |
| Inspeccione las tuercas y los pernos para confirmar apriete            |             |              | ✓            |                 |
| <b>Reformers</b>                                                       |             |              |              |                 |
| Limpie las ruedas y las pistas                                         |             | ✓            |              |                 |
| Inspeccione los ganchos y las armellas de la barra de tensión          |             |              |              | ✓               |
| Rote los tensores                                                      |             |              |              | ✓               |
| Inspeccione los cables                                                 |             |              |              | ✓               |
| Revise los soportes de las barras de pies                              |             |              |              | ✓               |
| Inspeccione las barras de tensión de un solo paso                      |             |              |              | ✓               |

# Ejercicios Para El Reformer

## Definición de los términos de preparación para el ejercicio

- » **Nivel:** El nivel de experiencia necesario para realizar el ejercicio.
- » **Repeticiones:** Cuántas veces se realiza el ejercicio.
- » **Resortes:** Cuántos resortes deben conectarse durante el ejercicio.
- » **Barra:** La posición correcta de la barra de pies durante el ejercicio.\*

## EJERCICIOS DE PIES, TODOS LOS NIVELES

10 repeticiones    Resortes: 2 – 4 resortes    Barra: Media o alta  
Reposacabeza: Arriba

### Foco

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

### Precauciones

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

### Posiciones iniciales

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

### Talones

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

### Dedos de los pies

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

### Prensil

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

### V de Pilates

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

### Flexionar/Releve

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

### 2° posición

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

### Correr en el lugar

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

- » **Reposacabeza:** La posición correcta del reposacabeza durante el ejercicio.\*
- » **Bucles:** Qué bucles deben usarse durante el ejercicio.\*
- » **Foco:** En qué se debe hacer hincapié durante el ejercicio.
- » **Precauciones:** Condiciones físicas que pueden limitar o excluir a un participante. Puede resultar necesario modificar los ejercicios para las personas que presentan dichas condiciones.
- » **Requisitos previos:** Ejercicios específicos que deben dominarse antes de comenzar un nuevo ejercicio.
- » **Posición inicial:** Dónde comenzar el ejercicio en el Reformer.

\*Si corresponde



Talones



Dedos de los pies



Prensil



V de Pilates



## CHARIOT, NIVEL 1

**10 repeticiones**    **Resortes: 1 – 2**    **Barra: Ninguna**  
**Bucles: Cortos**

### Foco

- » Respiración - exhalar al rodar hacia abajo/inhalar al rodar hacia arriba o inhalar hacia abajo/exhalar hacia arriba
- » Flexibilidad de la columna
- » Fuerza abdominal
- » Hombros abajo
- » Cuello largo
- » Flexores de la columna flojos

### Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera. Se debe tener precaución en casos de osteoporosis

### Requisitos previos

Comodidad durante la flexión de la columna

### Posición inicial

Sentado frente a las cuerdas, rodillas flexionadas, bucles en las manos, brazos estirados y hombros flojos

### Ejercicio estándar

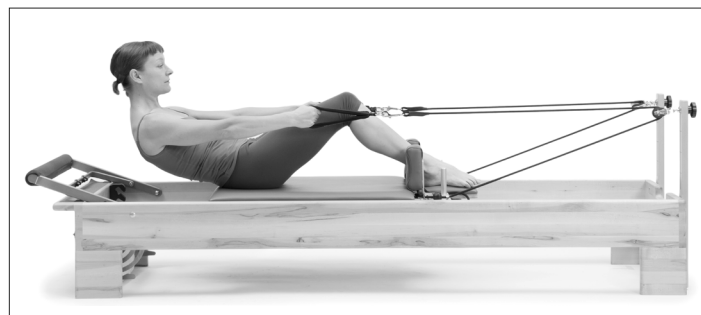
Sostener los bucles con los brazos estirados, rodar hacia abajo, encorvando la espalda y manteniéndose levantado, rodar hacia atrás manteniendo una leve flexión de la columna

### Variación oblicua

Rotar las rodillas hacia un lado y el torso hacia el otro, rodar hacia abajo, cambiar la rotación y rodar hacia arriba

### Variaciones con ejercicios de brazos

Rodar hacia atrás y, con la zona lumbar sobre el carro, agregar flexiones de bíceps o elevaciones de deltoides y realizar 3 repeticiones, rodar hacia arriba



## CIEN, TODOS LOS NIVELES

**10 grupos**    **Resortes: 1 – 3**    **Barra: Ninguna**  
**Bucles: Regulares**    **Reposacabeza: Arriba**

### Foco

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

Cien sobre la estera

### Posición inicial

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



### Nivel 1

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

### Nivel 2

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

### Nivel 3

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

## COORDINACIÓN, NIVEL 2

**6 repeticiones**    **Resortes: 1 – 2**    **Barra: Ninguna**

**Bucles: Regulares**    **Reposacabeza: Arriba**

### Foco

- » Respiración – inhalar al iniciar, exhalar al extender, inhalar al abrir/cerrar, exhalar al regresar
- » Pelvis estable – fija o neutra
- » Abdominales hundidos
- » Fuerza abdominal
- » Fortalecimiento de los aductores
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

### Precauciones

Lesiones de espalda, lesiones de cuello, lesiones de los flexores de la cadera, se debe tener precaución en casos de osteoporosis.

### Requisitos previos

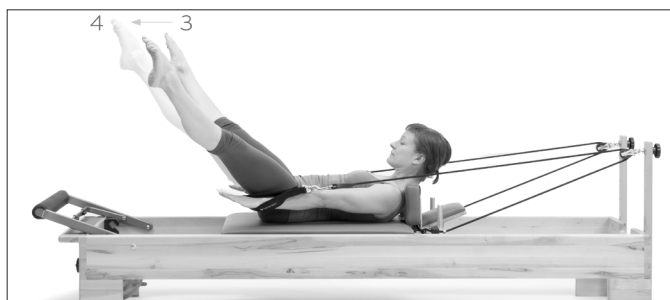
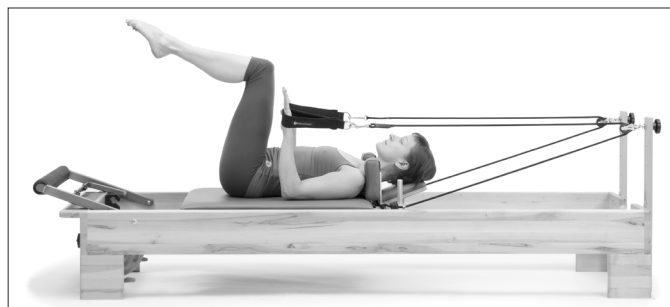
Cien en estera o Reformer

### Posición inicial

En posición supina sobre el carro, rodillas a 90 grados, manos en los bucles con los codos inclinados a 90 grados y parte superior de los brazos sobre el carro

### Ejercicio estándar

Extender los brazos hacia los laterales a medida que se elevan la cabeza y el torso despegándolos del carro hacia la posición Cien, abrir y cerrar las piernas, flexionar las rodillas primero, luego bajar la cabeza y regresar los brazos a la posición inicial



## ABDOMINALES INVERSOS, NIVEL 4

**10 repeticiones**    **Resortes: 1 – 2**    **Barra: Ninguna**    **Bucles:**

**Regulares**

### Foco

- » Respiración – exhalar al empujar las rodillas hacia adentro, inhalar al aflojar
- » Fuerza abdominal
- » Fuerza de iliopsoas
- » Coordinación de iliopsoas y abdominales
- » Columna fija
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

### Precauciones

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

### Requisitos previos

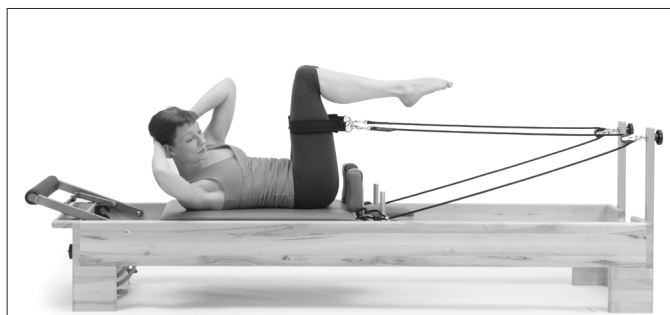
Rodar hacia arriba en la estera, abdominales fuertes, capacidad de mantener la columna fija

### Posición inicial

En posición supina frente a las cuerdas con la columna fija, rodillas flexionadas a 90 grados, bucles alrededor de las rodillas, cabeza sostenida con las manos, codos hacia afuera

### Ejercicio estándar

Mantener la columna fija, ahuecar los abdominales y empujar las rodillas sobre 90 grados a la vez que se flexiona el torso y se levanta la cabeza del reposacabeza, regresar las piernas a la posición inicial manteniendo la columna fija



### Variación oblicua

Rotar el torso hacia la derecha, llegar con mano izquierda hacia el tobillo derecho, flexionar las rodillas empujándolas hacia el pecho a medida que el brazo cruza (Repetir 4 – 8 veces de un lado y cambiar de lado)

## ABDOMINALES EN POSICIÓN DE RODILLAS, NIVEL 1-2

**10 repeticiones**    **Resortes: 0 – 2**    **Barra: Ninguna**    **Bucles: Ninguno**

### Foco

- » Respiración – Exhalar al flexionar las rodillas hacia arriba/ inhalar al regresar a la posición inicial
- » Estabilidad pelviana
- » Fuerza abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Estabilidad escapular

### Precaución

Problemas de hombros, codos y muñecas, imposibilidad de arrodillarse

### Requisitos previos

Sobre la estera, en cuatro patas (abdominales de gata preñada)

### Posición inicial

Colocarse en cuatro patas frente a las correas, con las manos sobre los bordes del marco

### Ejercicio estándar (con la espalda plana)

Frente a las correas, con las rodillas contra los apoyos para hombros, manteniendo la columna neutra y paralela al piso, empujar el carro hacia la cabeza realizando una flexión a la altura de la cadera

### Variación – Oblicuo 1

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

### Variación – Una sola pierna 1

Levantar una pierna del carro y colocar la rodilla detrás del muslo contrario, y manteniendo los hombros dentro del cuadrado lo más que sea posible, empujar una pierna manteniendo la espalda en posición neutra



Posición inicial, frente a las correas



Con la espalda plana



Oblicuo 1

## PIES EN LAS CORREAS, NIVEL 1

**6 repeticiones**    **Preparación: 2 resortes**    **Barra: Cualquiera**  
**Bucles: Regulares**

### Foco

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

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

### Posición inicial

Posición supina sobre el carro, bucles alrededor de los empeines



### Bajar la pierna

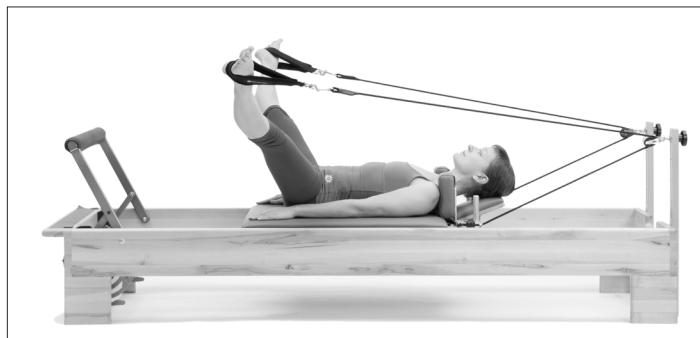
Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, bajar y subir las piernas



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

### Tijeras

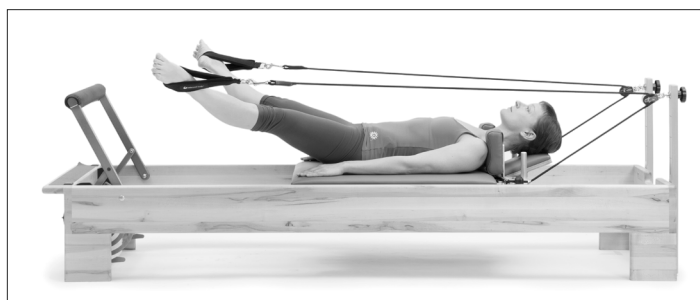
Caderas estables, comenzar con los muslos internos juntos, abrir las piernas hacia los lados y regresar



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

### Aros

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



## CAJA LARGA - EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1-3

**4 – 8 repeticiones**    **Resortes: 1 - 2 resortes**    **Caja: Larga**  
**Bucles: Regulares**    **Barra: Baja o sin barra**  
**Foco**

- » Respiración – inhalar al empujar, exhalar al aflojar
- » Huesos de la cadera sobre la estera
- » Abdominales hundidos
- » Tríceps, latísimo, fortalecimiento de las partes superior e inferior de la espalda
- » Cabeza en línea
- » Ubicación de la escápula
- » Alineación de las piernas y el torso

### Precauciones

Lesiones de hombro, codo y muñeca, algunos problemas de espalda

### Requisitos previos

- » Capacidad para recostarse boca abajo
- » Correas para tirar (Niveles 1 y 2)

### Posición inicial

Recostarse boca abajo en la caja larga con el pecho alejado del borde frontal de la caja, barra de pies hacia abajo, frente a las cuerdas, tomar las cuerdas.

### Brazos abajo

Tirar las cuerdas hacia las caderas a lo largo del borde del carro

### Brazos abiertos hacia los lados

Tirar de las cuerdas hacia las caderas con los brazos extendidos hacia afuera

### Espalda superior levantada

Tirar de las cuerdas a lo largo del borde del carro y elevar la parte superior de la espalda

### Presionar los tríceps

Tirar de las cuerdas hacia las caderas a lo largo del borde del carro, manteniendo los codos en su lugar, flexionar y extender el codo

## COBRA (NIVEL 2)

### Posición inicial

Recostado boca abajo sobre la caja larga, cara hacia la barra de pies baja o media, manos sobre la barra.

Presionar hacia afuera para estirar los brazos, presionar hacia abajo sobre la barra para extender la espalda, presionar el torso para volver a la posición plana, doblar los codos.



Correas para tirar



Tirando de las correas con la parte superior de la espalda levantada



Cobra

## CAJA LARGA – CISNE, NIVEL 4

**4 repeticiones**    **Resortes: 2**    **Caja: Larga**    **Correa**  
**para pies**    **Barra: Ninguna**  
**Foco**

- » Respiración - variable
- » Levantamiento abdominal
- » Fuerza de extensión de la espalda
- » Fuerza de glúteos y de tendones
- » Hombros abajo
- » Cuello largo

### Precauciones

Algunos problemas de espalda, problemas de rodillas, los hombros pueden necesitar acolchado

### Requisitos previos

Cisne en estera, Clavado del cisne, Extensión de espalda en el barril escalera

### Posición inicial

Recostado boca abajo sobre una caja larga con las caderas en el extremo de la barra de pies de la caja larga, las bolas de los pies sobre el marco, las piernas estiradas con los pies levemente girados hacia afuera, y los brazos en la 2ª posición

### Versión 1

Levantar el torso en extensión de espalda a medida que se flexionan las rodillas.

Estirar las piernas y regresar a la posición inicial

### Versión 2

Comenzar con las rodillas flexionadas, estirar las piernas y levantar el torso despegándolo de la caja en una línea larga, flexionar las rodillas y realizar una extensión de espalda, estirar las piernas y dejarlas suspendidas, regresar a la posición inicial



## CAJA CORTA - ABDOMINALES, TODOS LOS NIVELES

**6 repeticiones**    **Resortes: 4 - 5**    **Caja: Corta**  
**Correa: Correa de pies**    **Tubo en las manos**  
**Foco**

- » Respiración – inhalar hacia abajo/exhalar hacia atrás o exhalar hacia abajo/inhalar hacia atrás
- » Fortalecimiento abdominal
- » Ahuecamiento abdominal
- » Fortalecimiento de la espalda
- » Flexibilidad de la espalda

### Precauciones

Lesiones de espalda, cuello y hombros, osteoporosis

### Requisitos previos

Chariot en Reformer, Giros hacia atrás en Cadillac

### Posición inicial

Sentado sobre la caja corta, frente a la barra de pies, pies debajo de la correa de pies, rodillas levemente flexionadas

### Ejercicio estándar

Rodar hacia abajo con una curva larga y rodar nuevamente hacia arriba

### Variación oblicua

Rodar hacia abajo con una curva larga, rotar el torso hacia cada lado, volver a rodar hacia arriba



## PRESIÓN PELVIANA, NIVEL 2

**6 repeticiones    Resortes: 2 - 3    Reposacabeza: Abajo**  
**Foco**

- » Respiración – exhalar hacia arriba, inhalar hacia atrás, exhalar hacia adentro, inhalar al rodar hacia abajo
- » Fortalecimiento de tendones y glúteos
- » Ahuecamiento abdominal
- » Estabilidad pelviana
- » Movilidad de la columna

### Precauciones

Problemas de espalda, flexión limitada de las rodillas, limitación para girar hacia arriba debido a problemas cervicales

### Requisitos previos

Presión pelviana en estera

### Posición inicial

Recostado en posición supina, bola de los pies o talones sobre la barra, piernas paralelas o pies en V y caderas rotadas hacia afuera

### Ejercicio estándar

Rotar la pelvis hacia arriba fuera del carro, empujar hacia atrás, manteniendo las caderas al mismo nivel, traer el carro, rotar hacia abajo

### Posiciones de las piernas

Piernas paralelas, talones debajo de los isquiones

Piernas paralelas y muslos internos juntos

Piernas en V de Pilates con los talones juntos

Marcos de los talones separados y cadera hacia afuera.

## EJERCICIOS DE BRAZOS, NIVEL 1 - 2

**4 - 10 repeticiones    Resortes: 1-2    Caja: larga, corta o ninguna    Bucles: muy cortos, cortos o regulares**

### Foco

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

### Precauciones

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

### Requisitos previos

Ninguno

Variaciones en posición sentada para todos los ejercicios

Sentado sobre el carro, con las piernas cruzadas, las piernas estiradas o de rodillas

### Ejercicios frente a las correas

#### Bíceps

Sosteniendo bucles muy cortos con las manos, flexionar los codos para tirar de las correas hacia los hombros.

#### Tríceps/deltoide posterior

Bucles en las manos, brazos estirados, tirar de las correas hacia atrás a nivel de las caderas y llevar los brazos hacia atrás

