

Pilato



Sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Sicherheitshinweise 2

Zusammenbau 3

Reinigung und Pflege 4

Trainingsanleitung

Einstellen des Gleitbretts 4

Einstellen der Spannschnüre 5

Einstellen der Bänder und der Kopfstütze 6

Hinweise zum Training 6

Übungen zum Aufwärmen und Abkühlen 7

Pilates-Übungen 8

Kräftigungs-Übungen 16

Fitness-Levels 23

Trainingsdokumentation

Fortschrittsdiagramm (Vorlage) 24

Sicherheitshinweise

Werden die Sicherheitshinweise am Gerät und in dieser Bedienungsanleitung nicht befolgt, kann dies zu einer ernsthaften Verletzung oder sogar zum Tod führen. Außerhalb der Reichweite von Kindern halten. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung von Kindern geeignet.

Am besten bewahren Sie das Gerät in einem abschließbaren Raum auf. Machen Sie Kindern die Gefahren, die mit dem Berühren des Geräts verbunden sind, bewusst.

Bevor Sie mit einem Training beginnen, beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, um Ihre Kondition und die Eignung dieses Trainingsgerätes für Sie einzuschätzen. Dies ist unentbehrlich, wenn Folgendes auf Sie zutrifft:

- Sie sind über 35.
- Sie sind körperliche Übungen nicht gewöhnt.
- Sie sind schwanger oder waren gerade schwanger.
- Sie haben eine Vorerkrankung oder Behinderung.
- Sie nehmen Medikamente.

Stellen Sie Ihr Training richtig zusammen: Beginnen Sie langsam und steigern Sie Ihr Training nach und nach. Auch wenn Sie regelmäßig trainieren, ist es am besten, mit Übungen für Anfänger zu beginnen und sich langsam zu fortgeschrittenen Übungen zu vorzuarbeiten. Hören Sie auf Signale Ihres Körpers (positiver/negativer Schmerz)

Ein Müdigkeitsgefühl, das aus dem Training resultiert, ist normal und wird als akzeptabler „positiver Schmerz“ bezeichnet. Wenn Sie während der Übung eines der folgenden Symptome feststellen, hören Sie sofort auf und ziehen einen Arzt zu Rate:

- Brustschmerzen oder Enge
- Kurzatmigkeit
- Unregelmäßiger Herzschlag
- Schwindelgefühl
- Übelkeit
- Ungewöhnlicher Schmerz oder Unwohlsein

Stellen Sie den Pilato auf eine flache, stabile Oberfläche mit mindestens 1 Meter Abstand von Personen, Wänden, Möbeln und anderen Gegenständen (nach vorn und hinten). Am besten stellen Sie das Gerät auf eine Trainingsmatte, um Ausrutschen zu verhindern und den Boden zu schonen.

Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Benutzung auf Schäden oder lose Teile hin. Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn es sichtbar beschädigt ist oder es lose Teile gibt. Das Gerät darf nur in der dafür vorgesehenen Weise verwendet werden, so wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.

Halten Sie nicht ihr Hände, Finger, Füße, Zehen oder andere Gegenstände während der Benutzung des Gerätes in dessen Nähe. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Schwierigkeitsstufe wechseln, den Aufbau zusammenklappen, dass Sie die Hände und Finger nicht einklemmen.

Zusammenbau

Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und entfernen Sie das komplette Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie die Plastikverpackungen umgehend, damit Kinder nicht damit spielen und sich womöglich verletzen.

Bringen Sie die Fußstütze in eine aufrechte Position und sichern Sie sie mit Schrauben. Achten Sie darauf, dass die Schrauben fest angezogen sind.



Setzen Sie die Liegestütz-Griffe so an die Fußstütze, dass sie zum Gleitbrett zeige und sichern Sie sie mit den kleinen Arretierstiften. Versichern Sie sich, dass die Stifte komplett versenkt sind und fest sitzen.

Entfernen Sie die Arretierstifte von den Griffhalterungen und bringen Sie die Griffe in eine aufrechte Position. Setzen Sie die Stifte wieder ein und versichern Sie sich, dass sie fest sitzen.



Reinigung und Pflege

Reinigen Sie Rahmen, Gleitbrett, Fußstütze und Griffe nach jedem Gebrauch mit einem weichen, sauberen Lappen. Verwenden Sie keine chemischen Reiniger und Scheuermittel.

Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf, zu dem Kinder keinen Zugang haben. Wir empfehlen Ihnen das Gerät in einen Schrank einzuschließen. Damit sich das Gerät besser verstauen lässt, kann es zusammengeklappt werden. Befolgen Sie dazu die folgenden Schritte:

1. Senken Sie das Gleitbrett auf die flachste Position ab.
2. Nehmen Sie die Liegestütz-Griffe ab, indem Sie die kleinen Arretierstifte entfernen.
3. Entfernen Sie die großen Arretierstifte von den Griffhalterungen, senken Sie die Griffe ab und setzen Sie die Stifte wieder ein.
4. Entfernen Sie die Schrauben von der Fußablage und klappen Sie den Bügel herunter. Setzen Sie die Schrauben dann wieder ein.
5. Ziehen Sie das Gerät an den vorderen Griffen hoch und rollen Sie es zum Stauraum.

Wichtige Hinweise

- Verstauen Sie das Gerät immer liegend und nicht stehend, z. B. unter einem Bett.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile auf Abnutzungserscheinungen. Falls die Teile abgenutzt sind, verwenden Sie das Gerät nicht mehr. Wenden Sie sich zur Reparatur an einen Fachbetrieb.

Einstellen des Gleitbretts

Die Intensität Ihres Trainings kann leicht erhöht werden, indem Sie den Winkel des Gleitbretts verstellen. Es gibt verschiedene Stufen von Anfänger (flach) bis hin zum intensiveren Training (steiler Winkel). Ferner sind elf verschiedene Gleitbrettpositionen möglich, die es erlauben, einen Widerstand individuell einzustellen, der Ihrem Fitnessniveau entspricht.

Gleitbrett auf eine beiden höheren Positionen anheben

1. Legen Sie eine Hand unter die Rückseite des Gleitbrettes (unterhalb der Kopfstütze).
2. Heben Sie das Gleitbrett leicht an, bis die Arretierungsstange in die nächste Kerbe an der Unterseite des Rahmens gleitet.
3. Wiederholen Sie diesen Schritt, um das Gleitbrett in die höchste Position zu bringen.
4. Versichern Sie sich, dass sich die Arretierstangen auf beiden Seiten auf gleicher Höhe befinden und fest sitzen.

Gleitbrettwinkel verstellen (für fortgeschrittene Benutzer)

1. Versichern Sie sich, dass sich das Gleitbrett in der höchsten Position befindet.
2. Suchen Sie den Arretierknopf an der Arretierstange unterhalb des Gleitbretts. Halten Sie das Gleitbrett mit der einen Hand fest, während Sie den Knopf herausdrehen und abnehmen.
3. Bringen Sie das Gleitbrett in den gewünschten Winkel, stecken Sie den Knopf durch die Bohrung in der Arretierstange und schrauben Sie ihn wieder fest.

Gleitbrettwinkel verkleinern und Gleitbrett absenken

1. Halten Sie das Gleitbrett mit der einen Hand fest, während Sie den Arretierknopf herausdrehen und abnehmen.
2. Senken Sie das Gleitbrett ab, bis der niedrigste Winkel erreicht ist.
3. Drehen Sie den Knopf wieder fest und versichern Sie sich, dass er fest sitzt.

Gleitbrett auf die unterste Position absenken

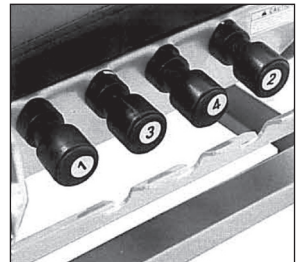
1. Heben Sie das Gleitbrett leicht an, bis sich die Arretierstangen lösen.
2. Drücken Sie auf die Arretierstange und senken Sie das Gleitbrett langsam ab, bis es sich auf der untersten Position befindet.
3. Versichern Sie sich, dass das Gleitbrett in der untersten Position sicher eingerastet ist.

WICHTIG: Verstellen Sie das Gleitbrett nicht während Sie darauf sitzen oder liegen!

Einstellen der Spanschnüre

Es gibt 16 verschiedene Spanschnur-Kombinationen, die es dem Benutzer erlauben den Widerstand dem individuellen Fitnesslevel anzupassen. In Kombination mit 11 unterschiedlichen Gleitbrett-Einstellungsstufen können so ca. 175 verschiedene Trainingskombinationen eingestellt werden.

Die Spanschnüre sind nummeriert von 1 bis 4. Die Schnüre 1 und 2 haben einen niedrigen Widerstand und befinden sich an den beiden Seiten in der Reihe von Spanschnüren. Die Schnüre 3 und 4 befinden sich in der Mitte der Reihe und haben einen hohen Widerstand.



So stellen Sie die Spanschnüre ein

WICHTIG: Lassen Sie den Griff der Spanschnüre erst los, wenn sich die Spanschnüre in der richtigen Position befinden und gesichert sind.

Halten Sie den Griff der entsprechenden Spanschnur fest und ziehen Sie ihn vom Gleitbrett weg, indem Sie ihn leicht anheben. Senken Sie die Spanschnur ab, bis der Griff fest in der passenden Kerbe am Rahmen sitzt. Lassen Sie den Griff erst dann los.

Um die Spanschnur wieder in die Ausgangsposition zu bringen, halten Sie den Griff fest, heben Sie ihn leicht an und entfernen Sie die Schnur vom Rahmen. Lassen Sie sie ins entsprechende Loch am Gleitbrett gleiten. Vergewissern Sie sich, dass sich die Spanschnur fest am Gleitbrett befindet, bevor Sie den Griff loslassen.

Einstellen der Bänder und der Kopfstütze

Hand- und Fußbänder einstellen

Zur Durchführung bestimmter Übungen können die mitgelieferten Hand- und Fußbänder mit Karabinern oben an den Handgriffen neben der Kopfstütze befestigt werden. Versichern Sie sich, dass die Bänder fest sitzen. Wickeln Sie dann die Schelle um die Mitte des Fußes und ziehen Sie sie fest.

Kopfstütze einstellen

Die Kopfstütze hat zwei Positionen - flach und angehoben. Um in die angehobene Position zu gelangen, greifen Sie die Kopfstütze und heben Sie an. Drücken Sie sie dann in Richtung Gleitbrett, bis es einrastet. Um sie in die flache Position zurückzubringen, heben Sie die Kopfstütze an und ziehen Sie sie vom Gleitbrett weg, bis sie sich wieder in der flachen Position befindet.

Hinweise zum Training

Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training mindestens 5-10 Minuten auf, indem Sie beispielsweise auf der Stelle marschieren und sich leicht dehnen.

Abkühlen

Lassen Sie Ihren Körper nach dem Training langsam abkühlen, indem Sie sich noch 5-10 Minuten leicht bewegen und dehnen.

Trainingskleidung

Tragen Sie bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit ermöglicht. Die Übungen können barfuß oder in flexiblen Sportschuhen durchgeführt werden. Socken oder Strümpfe werden nicht empfohlen, da sie dazu führen können, dass die Füße abrutschen. Tragen Sie keine Gummi- oder Kunststoff-Bekleidung, da sie zu erhöhter Körpertemperatur führen kann. Langes Haar sollte zurückgebunden und von beweglichen Teilen fern gehalten werden.

Übungen zum Aufwärmen und Abkühlen

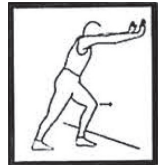


Trizepts-Stretch

Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Strecken Sie den rechten Arm nach oben und beugen Sie den Ellenbogen, bis sie mit der Hand das Schulterblatt erreichen. Üben Sie mit der linken Hand leichten Druck auf den Ellenbogen aus, um die Dehnung zu verstärken. Halten Sie diese Position 20-30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

Achilles- und Waden-Stretch

Stellen Sie sich eine Armlänge von der Wand entfernt auf. Scheiben Sie ein Bein nach vorne und drücken Sie das andere Bein nach hinten durch. Drücken Sie die Hände gegen die Wand. Beugen Sie das vordere Bein leicht durch, während der Hacken des hinteren Fußes ab Boden bleibt. Beugen Sie sich soweit nach vorn, bis sie die Dehnung in der hinteren Wade spüren. Halten Sie die Position 20-30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung dann mit dem anderen Bein.

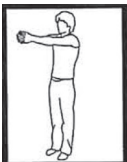
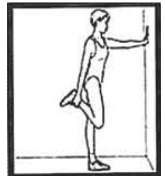


Innenschekel-Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und beugen Sie ihre Beine, bis sich die Fußsohlen berühren. Setzen Sie die Ellenbogen auf die Knie und lehnen Sie sich nach vorne, bis Sie die Dehnung in den Innenschenkeln spüren. Halten Sie die Position 20-30 Sekunden.

Quadrizeps-Stretch

Stellen Sie sich vor eine Wand oder einen Stuhl. Halten Sie mit einer Hand die Balance, während Sie ein Bein nach hinten anwinkeln bis die den Fuß greifen können. Ziehen Sie Am Fuß, bis Sie eine Dehnung im Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position 20-30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung dann mit dem anderen Bein.



Rücken-Stretch

Stellen Sie ihre Füße schulterbreit auf. Drücken Sie die Knie nicht komplett durch. Falten Sie die Hände, drehen Sie die handflächen nach außen und strecken Sie den Arm so weit wie möglich vor. Halten Sie die Position 20-30 Sekunden und lösen Sie die Hände dann wieder.

Pilates-Übungen

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Pilates-Übungen, die Ihren unteren Rücken, Beine, Arme, Hüften, Oberschenkel und Bauchmuskeln stärken und stimulieren sollen. Jede Übung hat Empfehlungen für Anfänger und Fortgeschrittene Fitness-Level-Anpassungen. Dies sind allerdings nur Empfehlungen. Denken Sie daran, auf Ihren Körper zu hören. Übung sollte immer mit einer Herausforderung sein, aber nie schmerzhaft. Achten Sie auf die korrekte Technik ist wichtig, um gute Ergebnisse zu erzielen.

WICHTIG: Bei Verwendung der Kopfstütze, legen Sie den Kopf vorsichtig zwischen den beiden Griffen ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Haar zurückgebunden ist und keine beweglichen Teilen berührt.

Arches

| | | |
|--|-------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | mittig oder oben |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Waden und innere Oberschenkel | |

Legen Sie sich auf das Gleitbrett und legen Sie den Kopf auf die Kopfstütze. Platzieren Sie Ihre Füße an der Fußstütze. Die Beine sollten zusammen sein und die Zehen nach oben zeigen. Strecken Sie die Knie durch, bis die Beine gerade sind. Halten Sie die Knie während dieser Übung gebeugt. Drücken Sie Oberschenkel und Gesäß fest zusammen, wenn Sie die Beine nach vorn drücken. Entspannen Sie sie, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren



Arch Pulses

| | | |
|--|--------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | mittig oder oben |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | gesamte Oberschenkelmuskulatur | |

Nehmen Sie dieselbe Position wie bei der Übung „Arches“ ein. Schließen Sie die Beine und drücken Sie sie durch, bis die Knie etwa 90° durchgebogen sind. Drücken Sie die Oberschenkel und das Gesäß fest zusammen und drücken Sie die Beine in schnellen, pulsartigen Bewegungen nach vorne.



Heel Press

| | | |
|--|------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | mittig oder oben |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Waden, Quadrizepts und Gesäß | |

Legen Sie die Fersen auf die Fußstütze. Halten Sie während der Übung die Füße gebeugt und die Fersen nach oben gestreckt. Behalten Sie die Beine zusammen und strecken sie die Beine vollständig aus. Drücken Sie die Innenseiten der Oberschenkel und das Gesäß fest zusammen, wenn Sie die Fußstütze von sich weg drücken. Entspannen Sie sie, wenn Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.



Heel Pulses

| | | |
|--|--------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | mittig oder oben |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | gesamte Oberschenkelmuskulatur | |

Nehmen Sie die gleiche Position wie bei der Übung „Heels“ ein. Beugen Sie die Knie bis die Beine in einem 90° Winkel sind. Drücken Sie die Oberschenkel und das Gesäß fest zusammen und drücken Sie die Beine in schnellen, pulsartigen Bewegungen nach vorne.

Plies

| | | |
|--|---------------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | mittig oder oben |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Waden und Innenseite der Oberschenkel | |

Legen Sie die Fußballen auf die Fußstütze und drehen Sie die Knie nach außen, so dass sie ein „V“ bilden. Drücken Sie die inneren Oberschenkel zusammen und strecken Sie die Beine durch. halten Sie am Ende der Bewegung kurz an und kehren Sie dann langsam in die Ruheposition zurück.



Arm Circles

| | | |
|--|---------------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | unten |
| Spannschnüre | keine oder 1 | 1,2 und/oder 3 |
| Wiederholungen | 2-3 Mal 5 Drehungen in jeder Richtung | |
| Trainingsbereich | Arme, Schultern und oberer Rücken | |

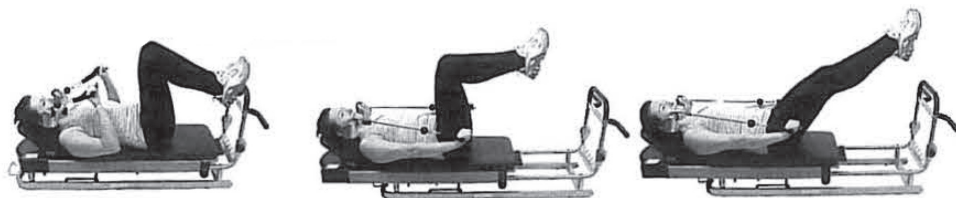
Legen Sie den Kopf auf die Kopfstütze und die Füße auf der Fußstütze. Fassen Sie die Handschlaufen mit den Handflächen in Richtung Fußstütze und heben Sie Arme gerade oben über den Schultern an. Machen Sie große Kreise mit Ihren Armen, indem Sie sie nach unten, zu den Seiten weg vom Körper und zurück in die Ausgangsposition bewegen. Versuchen Sie das Gleitbrett während der Bewegung ruhig zu halten.



The Hundreds

| | | |
|--|-------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | unten |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 10 Sets oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Arme und Bauchmuskulatur | |

Legen Sie sich flach auf das Gleitbrett und legen Sie die Zehen auf die Fußstütze. Greifen Sie die Handgriffe. Heben Sie die Arme nach oben und senken Sie sie mit den Handflächen nach vorn zu beiden Seiten ab. Atmen Sie beim Absenken der Arme ein und heben Sie dabei gleichzeitig den Kopf. Strecken Sie die Beine bis zu einem Winkel von 45°. Heben Sie die Füße in der Luft. Atmen Sie aus, heben Sie die Arme, senken Sie den Kopf und legen Sie die Füße wieder auf die Fußstütze zurück.



Sitting Plie

| | | |
|--|--|-------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | unten oder mittig |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Bauchmuskeln, unterer Rücken, Oberschenkel und Waden | |

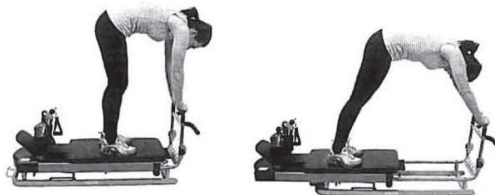
Setzen Sie sich in die Mitte des Gleitbretts, halten Sie den Rücken gerade und stützen Sie sich mit den Händen am Gleitbrett ab. Platzieren Sie Ihre Fußballen etwa 6 cm voneinander entfernt Fußstütze. Die Zehen sollten nach oben zeigen. Die Fersen zeigen zueinander und bilden ein „V“. Halten Sie Ihren Rücken gerade und drücken Sie Ihre Oberschenkel zusammen. Drücken Sie die Füße gegen die Fußstütze und strecken Sie die Beine. Halten Sie am Ende der Bewegung kurz inne, bevor Sie langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



The Cat

| | | |
|--|------------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | unten |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Bauchmuskeln, oberer Rücken, Beine | |

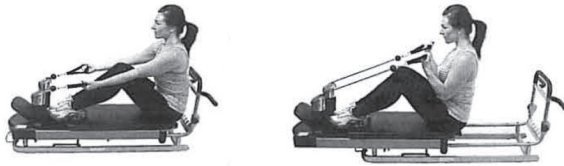
Halten Sie sich an der Fußstütze fest gegenüber und steigen Sie vorsichtig auf das Gleitbrett, so weit wie möglich von der Fußstütze entfernt. Beugen Sie den Rumpf und beugen Sie den Kopf zwischen die Arme. Halten Sie Hals und Schultern entspannt. Denken Sie daran, die Knie leicht gebeugt zu halten. Drücken Sie das Gleitbrett nach hinten. Ziehen Sie sich mit dem Unterkörper und der Bauchmuskulatur wieder in die Ausgangsposition zurück.



Biceps Curl

| | | |
|--|-----------------------------|-------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | unten oder mittig |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2 und/oder 3 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Bauchmuskeln und Arme | |

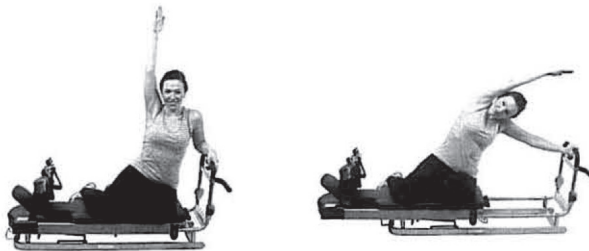
Setzen Sie sich mit Rücken zur Fußstütze auf das Gleitbrett. Beugen Sie die Knie und legen Sie sie auf die Kopfstütze. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, greifen Sie die Handschlaufen und ziehen Sie die Bänder bis zu Ihren Schultern. Halten Sie die Ellenbogen dabei nah am Körper. Halten Sie diese Position für einen Moment und kehren Sie langsam in die Startposition zurück.



The Mermaid

| | | |
|--|-------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | unten |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2 und/oder 3 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Bauch, Rücken, Arme und Hüfte | |

Setzen Sie sich seitlich auf das Gleitbrett und legen Sie die rechte Hand auf die Fußstütze. Heben Sie den linken Arm gerade hoch und halten Sie ihn nah an Ihren Kopf. Halten Sie den Rücken gerade, beugen Sie den Oberkörper seitwärts zur Fußstütze hin, schieben Sie das Gleitbrett mit dem Unterkörper nach außen und strecken Sie sich dabei seitlich. Um die rechte Seite zu strecken, wechseln Sie die Position auf dem Gleitbrett, sodass Ihre linke Hand auf der Fußstütze liegt.



The Prance

| | | |
|--|-----------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | unten |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2 und/oder 3 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Hüften und Oberschenkel | |

Legen Sie sich flach auf das Gleitbrett und legen Sie die Zehen auf die Fußstütze. Atmen Sie ein und schieben Sie die Fußstütze mit den Muskeln des rechten Beines weg. Atmen Sie aus, wenn Sie langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Drücken Sie jetzt mit den Muskeln des linken Beines. Atmen Sie aus und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.



Pelvic Tilt

| | | |
|--|-------------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | unten |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2 und/oder 3 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Bauchmuskeln, Hüften, Unterschenkel | |

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie den Kopf auf die Kopfstütze, die Arme an den Seiten. Legen Sie die Fußballen auf die Fußstütze und pressen Sie die Beine zusammen. Die Zehen sollten nach oben zeigen. Drücken Sie mit dem rechten Fuß gegen die Fußstütze, während Sie die rechte Ferse nach unten drücken. Beugen Sie das linke Knie leicht durch. Bringen Sie die Beine dann wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein und fahren Sie abwechselnd mit der Übung fort.



Kneeling Stretch

| | | |
|--|---|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | unten |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2 und/oder 3 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Arme, Bauchmuskeln, Beine und unterer Rücken. | |

Knien Sie sich mittig auf das Gleitbrett und legen Sie beide Hände auf die Fußstütze. Legen Sie die Füße zur Unterstützung auf die Handgriffe. Beugen Sie den Rücken leicht nach oben. Lassen Sie den Kopf nach vorn fallen und setzen Sie sich leicht zurück. Atmen Sie ein und schieben Sie den Unterkörper nach hinten, um das Gleitbrett zurück zu schieben. Atmen Sie aus und ziehen Sie sich nach vorn. Strecken Sie beim Vorwärtsziehen den Rücken, ziehen Sie das Becken nach vorn, heben sie den Kopf und strecken Sie den Körper nach oben.



Kräftigungs-Übungen

Die Kräftigungs-Übungen sind so konzipiert, dass Sie mit der Zeit die Muskelmasse stärken und den Körper straffen. Jede Übung hat Empfehlungen für die Einstellung von Gleitbrett und der Spannschnüre. Es handelt sich dabei aber lediglich um Vorschläge. Sie können Ihr Training mit ca. 175 verschiedenen Widerstandskombinationen an Ihre Fitnessanforderungen anpassen.

Beachten Sie die folgenden Punkte:

Atmung:

Achten Sie während des Trainings auf die Atmung. Atmen Sie kontrolliert durch die Nase ein atmen Sie durch den Mund aus. Atmen sie beim anspannen während der Übung aus und atmen Sie beim Entspannen wieder ein.

Technik:

Die saubere Ausführung der Übung ist wichtig, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Verwenden Sie immer die Einstellungen, mit denen Sie Bewegungen mit guter Technik durchführen können.

AB Crunch

| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
|--------------------|-----------------------------|------------------|
| Gleitbrettposition | unten | mittig |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Bauchmuskeln | |

Liegen Sie sich auf das Gleitbrett und legen Sie den Kopf auf die Kopfstütze. Stellen Füße etwa hüftbreit auseinander auf die Fußstütze. Greifen Sie die Handschlaufen und kreuzen Sie die Arme über der Brust. Drücken Sie langsam gegen die Fußstütze und begradigen Sie die Knie während sie den Kopf anheben und eine Situp-Bewegung machen. Verharren Sie kurz in dieser Pose. Kehren Sie durch langsames Biegen der Knie in die Ausgangsposition zurück, während Sie den Kopf und die Schultern wieder auf das Gleitbrett legen.



AB Crunch with Arms

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition | unten | mittig |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Bauchmuskeln und Arme | |

Liegen Sie sich auf das Gleitbrett und legen Sie den Kopf auf die Kopfstütze. Stellen Füße etwa hüftbreit auseinander auf die Fußstütze. Nehmen Sie die Handschlaufen in die Hand und biegen Sie den Ellenbogen. Heben Sie den Kopf und machen Wie eine Situp-Bewegung, während Sie seitlich am Körper nach unten führen. Verharren Sie kurz in der Pose. Senken Sie dann langsam Kopf und Schultern, biegen Sie die Ellbogen und bringen Sie die Arme zurück in die Ausgangsposition.



Seated Curl

| | | |
|--|--|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höheneinstellung) | unten | mittig |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Arme, Bauchmuskeln, Beine und unterer Rücken | |

Setzen Sie sich auf das Gleitbrett, mit dem Gesicht zu den Handgriffen. Stellen Sie die Füße auf das Gleitbrett. Greifen Sie die Handgriffe, die Handflächen zeigen nach oben. Strecken Sie die Arme nach vorne und greifen Sie die Handschlaufen so, dass die Handfläche nach oben zeigt. Beugen Sie den Ellbogen zu den Schultern hin. Halten Sie den Rücken immer gerade. Atmen Sie beim Zurückziehen der Arme aus. Bringen Sie die Arme langsam wieder zurück in die Ausgangsposition und atmen Sie dabei ein.



Triceps Extension

| | | |
|--|-----------------------------|----------------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höhen/Winkel) | mittig oder oben | oben / Winkel 1,2,3 oder 4 |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Trizeps | |

Legen Sie sich flach auf das Gleitbrett und legen Sie die Füße etwa 7,5 cm voneinander entfernt auf die Fußstütze. Greifen Sie die Handgriffe, die Handflächen zeigen nach oben, und strecken Sie sie nach oben. Halten Sie die Oberarme in einer festen Position, atmen Sie ein und strecken Sie die Handgriffe zu den Knien hin. Die Handflächen zeigen jetzt nach unten und die Arme werden vollständig gestreckt. Atmen Sie beim Zurückziehen der Arme aus. Bringen Sie die Arme langsam wieder zurück in die Ausgangsposition und atmen Sie dabei ein.



Triceps Press

| | | |
|--|-----------------------------|----------------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höhen/Winkel) | mittig oder oben | oben / Winkel 1,2,3 oder 4 |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Trizeps | |

Legen Sie sich flach auf das Gleitbrett und legen Sie die Füße etwa 7,5 cm voneinander entfernt auf die Fußstütze. Greifen Sie die Handgriffe, die Handflächen zeigen nach unten. Drücken Sie die Oberarme gegen den Körper und halten Sie sie in dieser Position, während Sie die Unterarme nach unten zu den Oberschenkeln bewegen. Halten Sie kurz inne und bewegen Sie die Unterarme dann wieder in die Ausgangsposition.



Arm Pull-Up

| | | |
|--|---|--------------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höhen/Winkel) | mittig oder oben | oben / Winkel 1,2 oder 3 |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Schulter, oberer Rücken, Trizeps, Bauch | |

Legen Sie sich flach auf das Gleitbrett und legen Sie die Füße etwa 15 cm voneinander entfernt auf die Fußstütze. Greifen Sie die Handgriffe und strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach oben über den Kopf. Atmen Sie ein und ziehen Sie die Arme in einer bogenartigen Bewegung zur Seite bis sie die Oberschenkel berühren. Die Handflächen zeigen jetzt nach unten. Heben Sie Kopf und Schultern und arbeiten Sie mit den Bauchmuskeln, wenn sie Ihre Arme über den Kopf ziehen. Atmen Sie beim Zurückziehen der Arme aus. Bringen Sie die Arme langsam wieder zurück in die Ausgangsposition und atmen Sie dabei wieder ein.



Bench Press

| | | |
|--|-----------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höhen/Winkel) | mittig oder oben | oben |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Rücken und hintere Oberarme | |

Legen Sie sich auf das Gleitbrett, mit dem Kopf auf der Kopfstütze. Platzieren Sie die Füße etwa hüftbreit auseinander auf der Fußstütze. Greifen Sie die Handschlaufen mit den Handflächen nach vorne und heben Sie Unterarme senkrecht an. Drücken Sie langsam die Arme nach oben drücken, bis die Ellbogen gerade sind. Verharren Sie kurz in der Position und bringen Sie die Arme dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



Seated Row

| | | |
|--|------------------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höhen/Winkel) | mittig | oben |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Oberer Rücken und vordere Oberarme | |

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Fußstütze des Gleitbretts und stellen Sie die Füße auf den Boden. Fassen Sie die Handschlaufen mit einander zugewandten Handflächen an. Halten Sie den unteren Rücken gerade, biegen Sie Ihre Ellbogen und bringen Sie die Hände in Richtung Ihrer Taille, halten Sie etwa schulterbreit auseinander in der Nähe Ihres Körpers. Halten Sie am Ende der Bewegung kurz inne und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.



Seated Upright Row

| | | |
|--|---|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höhen/Winkel) | mittig | oben |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Oberer und unterer Rücken, Oberarme und Schultern | |

Stellen Sie am Gleitbrett auf eine für Sie bequeme Neigung ein. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Fußstütze auf das Gleitbrett und beugen Sie die Knie. Greifen Sie die Handschlaufen vorn. Ziehen Sie die Hände mit den Handflächen nach unten in einer Ruderbewegung zur Brust hin. Atmen Sie beim Zurückziehen ein. Atmen Sie beim Zurückstrecken der Arme aus. Bringen Sie die Arme langsam wieder zurück in die Ausgangsposition und atmen Sie dabei ein.



High Row Decline

| | | |
|---------------------------|---|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition | unten | mittig |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Bauchmuskeln, Rücken, Schultern, Oberarme | |

Legen Sie sich auf das Gleitbrett. Der Kopf befindet sich in der Nähe der Fußstütze und die Füße auf der Kopfstütze. Biegen Sie Ihre Knie, fassen Sie Handschlaufen so, dass die Handflächen nach unten zeigen und die Arme seitlich locker sind. Beugen Sie langsam Ihre Ellbogen und ziehen Sie die Arme an, bis die Hände auf Brusthöhe sind. Halten Sie kurz inne und gehen Sie dann langsam zurück in die Ausgangsposition.



Lying Squats

| | | |
|--|-----------------------------|-----------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höhen/Winkel) | unten oder mittig | oben / Winkel 1,2,3,4 |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Hüfte, Oberschenkel, Waden | |

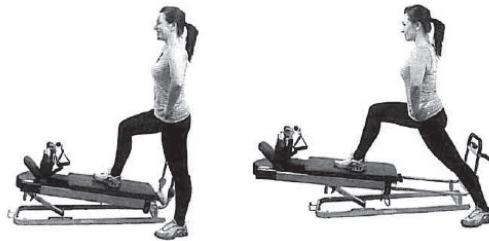
Legen Sie sich flach auf das Gleitbrett und legen Sie die Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt auf die Fußstütze. Beugen Sie die Knie einem Winkel von 90°. Atmen Sie langsam ein und drücken Sie gegen die Fußstütze, bis Ihre Beine vollständig gestreckt sind. Atmen Sie aus, wenn Sie langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



Lunges

| | | |
|--|-----------------------------|-----------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höhen/Winkel) | unten | oben / Winkel 1,2,3,4 |
| Spannschnüre | 1 und 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Hüfte, Oberschenkel, Waden | |

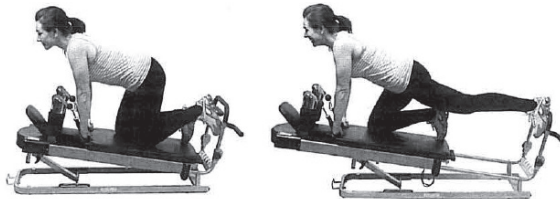
Stellen Sie sich auf Höhe der Fußstütze neben das Gleitbrett. Legen Sie einen Fuß in die Mitte des Gleitbretts. Halten Sie Ihren äußeren Fuß flach auf den Boden. Machen Sie mit dem Bein auf dem Gleitbrett einen Ausfallschritt und schieben Sie das Gleitbrett nach vorne. Halten Sie kurz inne, bevor Sie langsam wieder in die Startposition zurückkehren.



Glute Kickbacks

| | | |
|--|-----------------------------|------------------|
| Level | Anfänger | Fortgeschrittene |
| Gleitbrettposition (Höhen/Winkel) | unten | mittig |
| Spannschnüre | 1 und/oder 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12-20 oder bis zur Ermüdung | |
| Trainingsbereich | Hüfte, Oberschenkel, Waden | |

Knien Sie auf der Mitte des Gleitbretts, das Gesicht zeigt zur Kopfstütze. Halten Sie sich zur Unterstützung an der Seite der Schiene fest und legen Sie einen Fuß auf die Fußstütze. Atmen Sie ein während Sie langsam gegen die Fußstütze drücken, bis das Bein vollständig gestreckt ist. Spannen Sie beim Drücken die Gesäßmuskulatur an. Atmen Sie aus, während Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung.



Fitness Levels

Eine Zusammenfassung der Fitness-Levels, der vorgeschlagenen Wiederholungen und Einstellungen finden Sie unten aufgelistet. Wenn Sie einige Tage lang nicht trainieren können, setzen Sie Ihr Training auf dem Niveau fort, das Sie zuletzt verwendet haben. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben, empfehlen wir die Wiederaufnahme auf dem Anfänger-Level und eine langsame Anpassung der Einstellungen.

| Level | Anfänger | Intermediate | Fortgeschritten |
|------------------------------------|-------------------|------------------|------------------|
| Gleitbrettposition (Höhe) | unten oder mittig | mittig oder oben | oben |
| Gleitbrettposition (Winkel) | -- | -- | 1,2,3,4 |
| Spannschnüre | ohne, 1 oder 2 | 1 und 2 | 1,2,3 und/oder 4 |
| Wiederholungen | 12 | 12-20 | 2 Sets a 12-20 |

Hersteller

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland

Fortschrittsdiagramm

| Pilates | Datum | Wiederholungen | Sets | Datum | Wiederholungen | Sets |
|--------------------|-------|----------------|------|-------|----------------|------|
| Arches | | | | | | |
| Arch Pulses | | | | | | |
| Heel Press | | | | | | |
| Heel Pulses | | | | | | |
| Plies | | | | | | |
| Arm Circles | | | | | | |
| The Hundreds | | | | | | |
| Sitting Plie | | | | | | |
| The Cat | | | | | | |
| Biceps Curl | | | | | | |
| The Mermaid | | | | | | |
| The Prance | | | | | | |
| Pelvic Tilt | | | | | | |
| Kneeling Stretch | | | | | | |
| Kräftigung | Datum | Wiederholungen | Sets | Datum | Wiederholungen | Sets |
| AB Crunch | | | | | | |
| AB Crunch with Arm | | | | | | |
| Seated Curl | | | | | | |
| Triceps Extension | | | | | | |
| Triceps Press | | | | | | |
| Arm Pull-Up | | | | | | |
| Bench Press | | | | | | |
| Seated Row | | | | | | |
| Seated Upright Row | | | | | | |
| High Row Decline | | | | | | |
| Lying Squats | | | | | | |
| Lunges | | | | | | |
| Glute Kickbacks | | | | | | |

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the mentioned items and cautions mentioned in the instruction manual are not covered by our warranty and any liability.

Contents

General Information

Safety Instructions 25

Assembly 26

Cleaning and Care 27

Working Out

Glide Board Settings 27

Tension Cord Settings 28

Setting up the Straps and Headrest 29

Hints on Working Out 29

Warming Up and Cooling Down 30

Pilates Workout Exercises 31

Strengthening Workout Exercises 39

Fitness Levels 46

Charting your Progress

Progress Chart (Template) 47

Safety Instructions

Failure to follow warnings on both the equipment and in this manual may result in serious injury or even death to you or others. Keep out of reach of children. This equipment is not suitable for use by children.

We recommend keeping the equipment in a room that can be locked. Make sure children are aware of the dangers involved in touching the equipment.

Before you commence any exercise program it is important that you consult your physician to assess your fitness level and the appropriateness of this equipment for you. This is essential if you fall into any of the categories below:

- You are over 35 years of age.
- Are unused to physical exercise.
- You are pregnant or have just had a baby.
- Have a pre-existing condition or impairment.
- On any medication.

Correctly implement your exercise program - Start out slowly and increase your workout incrementally. Even if you have an established exercise regime it is best practice to start with beginner exercises and slowly progress to the more advanced exercises.

Listen to signals from your body - Good pain Vs Bad Pain A feeling of fatigue resulting from a workout is normal and is what we term acceptable „Good Pain“. Exercise should never cause „Bad Pain“ - strong pain or discomfort. If you experience any of the following symptoms during exercise STOP IMMEDIATELY AND CONSULT YOUR DOCTOR:

- Chest pain or tightness
- Shortness of breath.
- Irregular Heartbeat.
- Dizziness.
- Nausea.
- Unusual pain or discomfort



Set up the Pilates Pro Gym on a flat, stable surface with at least 1 metre (approx 3.2 feet) clearance in front and behind the unit from people, walls, furniture and other objects. It is recommended that you place the equipment on a thin gym mat to prevent slippage and protect floor coverings.

Before each use check the unit for any signs of damage or loosening of parts. Do not use the unit if it appears damaged or impaired in any way. The Pilates Pro Gym should only be used in the intended way as described in this manual. Do not modify or use attachments that are not recommended by the manufacturer.

Do not put hands, fingers, feet, toes or any objects on or near this equipment whilst it is in operation. Exercise care when changing levels, folding or setting up the equipment not to pinch hands or fingers.

Assembly

Remove all parts and the unit from any packaging and check for damage. Dispose of all plastic and foam pieces carefully and keep out of reach of children as they could pose a risk of suffocation or choking.

| | |
|--|--|
| <p>Lift the Foot Rest Bar into the upright position and secure with knobs ensuring they are fully inserted and tightened.</p> <p>Place the Push up Bar assembly onto the Foot Rest Bar and secure with small pins ensuring they are fully inserted and secured in place.</p> |  |
| <p>Remove Large pins from Pulley Arm assemblies and lift the Pulley Arm assemblies to an upright position. Replace the Large Pins ensuring they are fully inserted and secured in place.</p> |  |

Cleaning and Care

Wipe down frame; glide board, footrest and handles with a soft, clean cloth after use. Do not use harsh chemicals or abrasive substances.

Store your Pilates Pro Gym in a dry place away from children and high traffic areas of the house. We recommend storage in a room, which can be locked. The unit can be folded down for ease of storage:

1. Lower the Glide Board to its flat position
2. Remove the Push Up Bar assembly by removing the small pins.
3. Remove the large pins from the Pulley Arm Assembly, lower the assembly down and replace the pins.
4. Remove the knobs from the Foot Rest and lower it towards the Glide Board. Replace the knobs.
5. Use the handle on the front of the unit to lift and wheel the unit.

Important Hints

- It is recommended that you store the unit horizontally not in the vertical position.
- Check pulleys, cables, bands and wheels regularly for signs of wear. If you notice any fraying or wear DO NOT USE THE EQUIPMENT. Contact an authorized service centre for repair.

Glideboard Settings

You can easily set the intensity of your workout on the Pilates Pro Gym by adjusting the height of the Glide board. There are several levels ranging from the beginners (flat) through to more intense inclines. There are also eleven different Glide board positions that will allow you to set the resistance to match your fitness level.

To raise the Glide board from the flat position to either of the two low incline positions

1. Place one hand under the rear of the Glide Board (under the headrest base)
2. Slowly lift until the Extension Bar Assembly slides into the next notch on the bottom of the frame.
3. To increase the height, lift higher until the Extension Bar Assembly slides into the next notch.
4. Ensure that the Extension Bar Assembly is securely in place in the notches on either side of the frame before you start to exercise.

To increase the height of the Glide board even further for advanced users

1. Ensure the Extension Bar Assembly is in the highest incline position.
2. Find the Height Adjustment knob on the adjustable bar underneath the Glide board. Unscrew the Height Adjustment Knob and pull outward.
3. Holding the Knob in the outward position, raise the Glide Board until it reaches the required height and release the Height Adjustment Knob into the nearest hole on the adjustable bar. After ensure that the knob is securely in the hole, tighten the Height Adjustment Knob.

To lower the Glide Board from the higher incline position

1. Grip the glide board firmly, unscrew the Height Adjustment Knob and pull out.
2. Lower the Glide Board until the Height Adjustment Knob is back level with the lowest hole on the adjustable bar.
3. Release the Height Adjustment Knob and make sure it is firmly in place in the hole on the adjustable bar. Screw Knob tightly back into place.

To lower the Glide Board back into the flat position

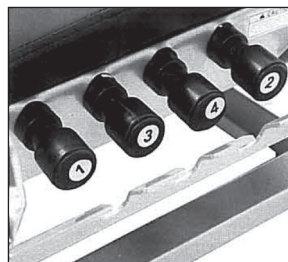
1. Lift the Glide Board until the Extension Bar Assembly is released.
2. Grasp the Extension Bar Assembly and place in the first notch, carefully lowering the Glide Board until it is in the flat position.
3. Ensure that the Extension Bar Assembly is firmly in the notches on either side of the frame before re-commencing exercise.

IMPORTANT: never attempt to adjust the glide board while anybody is sitting or lying on it!

Tension Cord Settings

There are 16 different combinations of Tension Cord adjustments to enable the user to tailor the resistance to their individual fitness level. When combined with the 11 different Glide board adjustment levels you can set approximately 175 different fitness combinations from easy settings to the more advanced resistance levels.

The Tensions Cords are numbered and progressively increase resistance. Cords 1 and 2 are lower resistance levels and are found at each end of the row of tensions cords. Cords 3 and 4 are found in the middle of the row and are heavier resistance cords.



Adjusting the Tension Cords

IMPORTANT: When adjusting Tension Cords do not release the handle until the cord is secured in place.

Firmly grasp the handle of the required tension cord and pull it away from the Glide board lifting it slightly to clear the Base Frame Assembly. Lower the cord until the ridge on the handle sits behind the matching notch on the Base Frame Assembly. Check that it is securely lodged before releasing the handle. To release the Tension cord back to it's home position, firmly hold the handle and lifting it slightly to clear the Base Frame Assembly, slowly place it back into the corresponding hole on the Glide board. Ensure that it is securely lodged before releasing the handle.

Setting up the Straps and Headrest

Hand and Foot Strap Assembly Attachments

Depending on the exercise hand or foot straps can be attached to the Pulley Arm Assembly found on each side of the headrest. Attach hand or feet straps by using the clips on the straps to connect them to the clip on the end of the black Position Balls. Ensure that they are clipped securely in place before use. To use the foot strap - wrap around the middle of the foot near the arch and secure firmly with adjustable hook & loop strap. Ensure they are secured before commencing exercise.

Headrest

The headrest has two positions - flat and raised. To move to the raised position, grip headrest and lift. Push it towards the glide board until it slides into place. To return it to the flat position, lift the headrest and pull it away from the glide board until it is in the flat position once again.

Hints on Working Out

Warm Up

Always get your muscles warm and prepared for workout by doing 5-10 minutes of gentle exercise such as walking or marching on the spot and gentle muscle stretches.

Cool Down

Gradually bring your body back to its resting state by 5-10 minutes of easy exercise and stretching. Please note that stretching exercises should apply gentle pressure/resistance to the muscle and never produce pain or strong discomfort.

Clothing and Hair

Always wear comfortable clothing, which allows freedom of movement. The Pilates Pro Gym workout can be done in bare feet or flexible athletic shoes. Socks or stockings are not recommended as they could cause feet to slip when using the foot rest or other foot accessories. Do not wear rubber or plastic clothing as this can result in elevated body temperature. Long hair should be tied back and kept away from moving parts.

Warming Up and Cooling Down

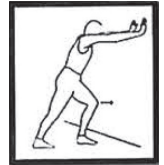


TRICEPS STRETCH

Stand with feet, shoulder width apart. Lift your right arm vertically and bend at the elbow reaching down towards your opposite shoulder blade. With your left hand gently apply pressure to your elbow to increase the stretch. Hold for 20 - 30 seconds. Repeat with left arm.

ARCHILLES AND CALF STRETCH

Stand approximately one arm length away from wall with your feet hip-width apart. Keeping your feet facing forward, move one foot close to the wall and extend the other leg behind you. Brace hands on the wall and keeping the heel of the extended foot on the ground and the back leg straight, gently lean forward bending the forward knee slightly until you feel a stretch in your calf muscles. Hold for 20-30 seconds then repeat for opposite leg.



INNER THIGH STRETCH

Sit on the floor and bend your legs until the soles of your feet are touching. Place your elbows on your knees, lean forward from the waist and apply gentle pressure to the inside of your knees until you feel a stretch in your inner thigh muscles. Hold for 20-30 seconds and release.

QUADRICEPS STRETCH

Use a wall, chair or stable object and one hand for support and balance, bend the opposite knee and lift heel towards buttocks. Reach back and clasp ankle or top of the foot and lift foot until a gentle stretch is felt. Hold for 20-30 seconds and release. Repeat with opposite leg.



UPPER BACK STRETCH

Stand with feet approximately shoulder width apart, knees slightly bent. Interlock fingers and push your hands out in front of you as far as you comfortably can. You should feel a stretch between your shoulder blades. Hold for 20-30 seconds and release.

Pilates Workout Exercises

On the following pages we detail Pilates exercises which are designed to strengthen and tone your lower back, legs, arms, hips, thighs and abdominal muscles. Each exercise has recommendations for both beginner and advanced fitness level adjustments of the Pilates Pro Gym. These are suggested guides only. Your fitness level should dictate your choice of resistance. Remember listen to your body. Exercise should be challenging but never painful. Correct technique is important to achieve good results.

Caution: When using the headrest, carefully lower head between the two pulley arm assemblies. Ensure hair is tied back and kept clear of all moving parts.

Arches

| | | |
|-------------------------------------|------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | middle or high |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, thighs & calves | |

Lie with your back on the Glide Board and head on Headrest, arms by your sides. Place your feet with arches resting against the Footrest Bar, legs together and toes pointing up. Push with your feet against the Foot rest Bar and extend your knees and hips until legs are straight - taking care not to lock your knees. Tighten your buttocks and thighs as you perform the movement. Pause at the end of the movement and then slowly return to the start position.



Arch Pulses

| | | |
|-------------------------------------|------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | middle or high |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, thighs & calves. | |

Lie on Glide Board as for Arches. Keeping your legs together, press back until knees are bent approx. 90 degrees. Hold this position; tighten buttocks and thighs and press back and forth in small pulsing movements.



Heel Press

| | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | middle or high |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, thighs and lower legs | |

Lie on Glide Board with head on headrest and heels against the Footrest Bar. Keeping your legs together and toes pointing upward slowly extend your legs until they are straight - Do not lock your knees. Tighten your thighs & buttocks as you perform the movement. Pause at the end of the movement and then slowly return to the start position.



Heel Pulses

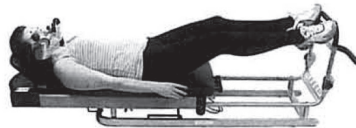
| | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | middle or high |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, thighs and lower legs | |

Position yourself on Glide Board as in Heels exercise. Push back slightly until knees are bent approx 90 degrees. Tightening thighs & buttocks, press back and forth in small pulsing movements.

Plies

| | | |
|-------------------------------------|--|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | middle or high |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, front, back & inner thighs, calves | |

Lie on Glide board with head on headrest, arms by your sides. With knees bent, place the balls of your feet on the Footrest bar, toes curled over the top and heels together so that feet form a „V“. Squeezing your inner thighs together, push against footrest, straightening your knees. Pause at the end of the movement and slowly return to the resting position.



Arm Circles

| | | |
|-------------------------------------|---|--------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | low |
| Tension Cords | no cords or 1 | 1,2 and/or 3 |
| Repetition | 5 circles in one direction and 5 in the other direction. 2-3 Sets (or until tired) | |
| Works | arms, shoulders, upper back & abdominals | |

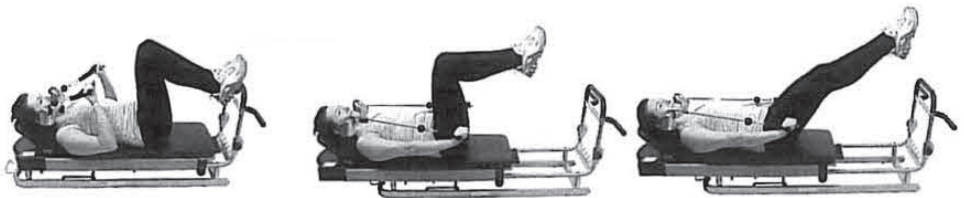
Lie on the Glide Board with head on the headrest and feet on the footrest. Grasp the hand straps with palms facing towards the footrest and raise arms straight up above the shoulders. Make large circles with your arms by moving them down to your sides, away from your body and back to the starting position. Try and keep the glide board still while you are performing this exercise by not pressing with legs & feet against footrest.



The Hundreds

| | | |
|-------------------------------------|------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | low |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 10 sets or until tired | |
| Works | arms & abdominals | |

Lie on the Glide Board with head on headrest and feet on footrest, legs together, toes pointing upward. Grasp the hand straps with palms forward. Exhale at the same time pressing arms down by your sides until they are parallel to the Glide Board, while lifting your head & shoulders off the Glide Board in a „crunch“ motion. The Glide board will move back and feet will lift of the footrest. Hold the position and slowly straighten out legs. Hold for a count of five inhales & exhales. Then slowly reverse the movements back to the start position by raising your arms, lowering head & shoulders and bringing feet back to rest on footrest.



Sitting Plie

| | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | low or middle |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | lower back, thighs & calves | |

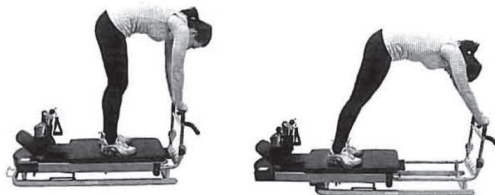
Sit in centre of Glide Board with back straight supporting yourself by placing your hands just behind your hips. Place balls of your feet approximately 6cm apart on the Footrest with toes curled over the top & heels touching to form a „V“. Keeping your back straight & squeezing your thighs together, push feet against the footrest and straighten your legs. Hold at end of movement and slowly return to the starting position.



The Cat

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | low |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | abdominals, upper back and legs | |

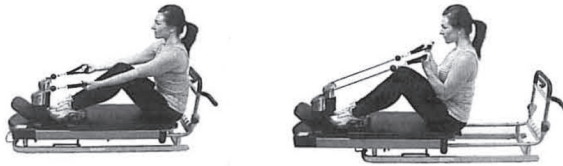
Firmly grip the footrest with both hands and step carefully onto the Glide Board. Bending forward from the waist keep hands on footrest and place heels at the opposite end of the Glide board with knees slightly bent. Relax your neck, dropping your head between your arms and push the Glide board backwards until your arms and spine are extended. Hold and then contract your abdominal muscles so that your back rounds up into the „cat“ position. Pull using your legs to return to the start position.



Biceps Curl

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------|---------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | low or middle |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2 and/or 3 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | works arms and abdominals | |

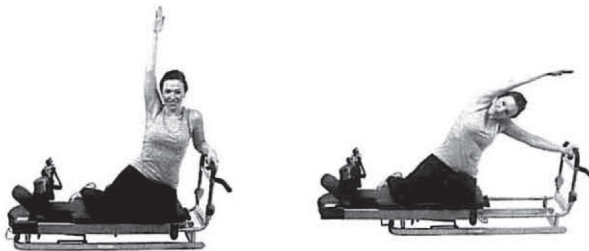
Sit on the Glide board with back near the Footrest assembly knees bent and feet placed on the headrest. Grasp a hand strap with each hand lean back slightly. Tighten your abdominal muscles, keep elbows close to your body and pull hands up towards your shoulders bending your elbows. Hold this position for a moment and slowly return to the start position.



The Mermaid

| | | |
|-------------------------------------|------------------------|--------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | low |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2 and/or 3 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | abs, back, arms & hips | |

Sit sideways on Glide board with legs tucked under and right side towards the Footrest. Holding the Footrest bar with your right hand, raise your left arm above your head and straighten your spine. Hold your back straight, bend at the waist towards the Footrest while at the same time pushing the Glide Board using your lower body, abs and arm. Hold for a count at the end of the movement then reverse the motion bring the Glide Board back as you resume the start position. Keep movements fluid.



The Prance

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------|--------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | low |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2 and/or 3 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, thighs and calves | |

Lie on your back on the Glide Board with head on headrest, arms by your sides. Place the balls of both feet on the Footrest Bar - legs together and toes pointing upward. Using right foot, press against the Footrest bar while straightening the right leg. Keep left foot resting lightly on Footrest bar with left knee slightly bent. Slowly reverse the movement bringing the right knee back to the starting position. Repeat for Left leg. Continue alternating legs, keeping motion smooth & fluid.



Pelvic Tilt

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------|--------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | low |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2 and/or 3 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, thighs & lower legs | |

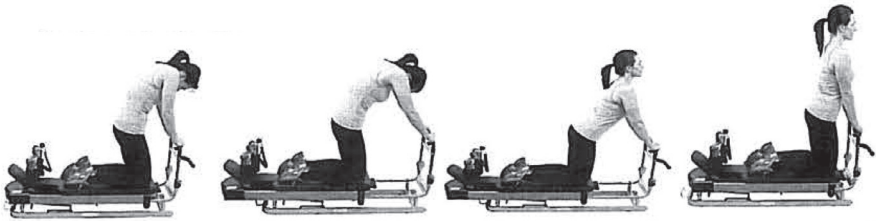
Lie on back with head on headrest and arms by your sides. Place heels on the outer corners of the footrest bar. Turn out legs from the hips so that toes and knees are slightly directed to the sides. Tighten buttocks, tuck your pelvis and raise your hips approximately 8-10 cm off the Glide board. Holding in this position push against the Footrest bar until legs are straightened (do not lock your knees). Hold for a count and slowly return to the starting position.



Kneeling Stretch

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | low |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2 and/or 3 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | arms, abdominals, legs and lower back | |

Gripping the Footrest bar with both hands, kneel on the Glide board and bend forward from the waist. Relax your neck and shoulders, allowing you head to drop forward. Round your back by leaning back slightly and push the Glide board back until arms and spine are extended. Hold the straight back position for a count and then slowly bring the Glide board back to the starting position. Round your back and resume the starting position.



Strengthening Workout Exercises

The strengthening work out is designed to assist you in increasing your Jean muscle mass and toning your body. Each exercise has recommendations for Glide Board and Tension cord settings - these are suggestions only. You can customise your workout with approximately 175 different resistance combinations to suit your fitness requirements.

Always remember the following points:

Breathing:

Breathing is important during any workout. Controlled inhales through the nose and exhales through the mouth. During the exercise movement - Exhale on Exertion and Inhale on Release.

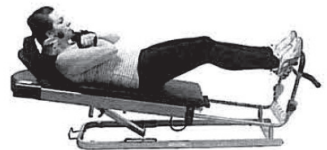
Technique:

Technique or good form is required during the exercise to gain optimum results. Don't waste your workout - always use the settings that allow you to complete movements with good technique

AB Crunch

| Level | Beginner | Advanced |
|---------------------------------|------------------------|----------------|
| Glide Board Incline Position | low | middle |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | abdominal muscles | |

Lying on your back on the Glide board with head on headrest, place feet approximately hip-width apart on the Footrest push up bar. Grasp a hand strap in each hand and cross arms over chest. Slowly press against the push up bar with feet, straightening the knees while at the same time bringing your head and shoulders off the Glide board making the „crunch“ movement. Hold at the top of the movement for one count pulling down slightly with arms. Return to the starting position by slowly bending knees while lowering head and shoulders back to the Glide board.



AB Crunch with Arms

| | | |
|-------------------------------------|------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | middle |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | abs and arms | |

Lying on your back on the Glide Board with head on headrest, place feet on the Footrest bar approximately hip-width apart. Taking a hand strap in each hand, bend your elbows; hold arms tightly against your side with handles at shoulder height, palms down. Slowly raise your head and shoulders off the Glide Board in the „crunch“ movement while pulling down with your arms. Do not use your legs as your abdominals contract. Hold for a count at the top of the movement then slowly lower your head and shoulders, bend your elbows and bring arms back to the starting position.



Seated Curl

| | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | middle |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | forearms, front upper arms & abs | |

Straddling the Glide board with feet on the floor sit at footrest end facing the headrest. Take a hand strap in each hand with palms facing upward, elbows bent and held against your sides. With your back straight, bend elbows bringing hands up towards your shoulders. Hold for a count at the top of the movement and then slowly return to the starting position.



Triceps Extension

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | middle or high | high / angle 1,2,3 or 4 |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | forearms and back of upper arms | |

Lying on the Glide board with head on the headrest, place feet approximately hip-width apart on the Footrest bar. With palms facing upward, grasp a hand strap in each hand, bend elbows 90 degrees with upper arms elevated so that elbows are forward and pointing slightly upward. Keeping upper arms still, slowly extend your elbows bring your palms towards your knees - take care not to „lock“ the elbows. Hold for a count at the top of the movement and slowly reverse the motion back to the starting position.



Triceps Press

| | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | middle or high | high / angle 1,2,3 or 4 |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | forearms and back of upper arms | |

Lying on the Glide board with head on the headrest, place feet approximately hip-width apart on the Footrest bar. With palms facing upward, grasp a hand strap in each hand, bend elbows and hold upper arms against your body. Holding upper arms still slowly straighten arms bringing hands towards the outside of your thighs - do not Jock your elbows. Hold for a count at the top of the motion and then slowly reverse the movement back to the starting position.



Arm Pull-Up

| | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | middle or high | high / angle 1,2 or 3 |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | shoulders, back, chest, abs and back of upper arms | |

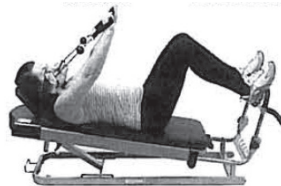
Lying on your back on the Glide board with head on the headrest, place feet on footrest approximately hip-width apart. With palms facing upwards, grasp a hand strap in each hand and extend arms over your head. With elbows slightly bent bring arms down towards the front of your thighs (palms should now be facing down) while raising your head and shoulders off the Glide board. Hold for a count, then slowly lower head and shoulders while returning arms to the starting position.



Bench Press

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | middle | high |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | chest, shoulders & back upper arms. | |

Lie on Glide board with head on the Headrest and feet placed approximately hip-width apart on the Footrest. Grasp a hand strap in each hand with palms facing forward and raise forearms until they are vertical to the Glide Board. Slowly press arms up until elbows are straight - taking care not to Jock them. Hold for a count at the top of the motion and then slowly reverse the movement back to the start position.



Seated Row

| | | |
|-------------------------------------|--|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | middle | high |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | upper back, upper arms and back of shoulders | |

Straddle the Glide board sitting with back towards the footrest and feet on the floor. Grasp a hand strap in each hand with palms facing towards each other. Keeping your back straight, bend your elbows and bring hands towards your waist keeping them approximately a shoulder-width apart and arms close to your body. Hold for a count and then slowly reverse the movement.



Seated Upright Row

| | | |
|-------------------------------------|---|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | middle | high |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | back, front of upper arms, abs and back of shoulders. | |

Sit on footrest end of Glide board facing the headrest with knees bent and feet on the Glide board. Grasp a hand strap in each hand with palms facing downwards. Keeping your back straight pull your hands back towards your chest, lifting elbows out to the side and keeping hands approximately shoulder-width apart. Hold for a count at the top of the motion and then slowly reverse the movement back to the starting position.



High Row Decline

| Level | Beginner | Advanced |
|-------------------------------------|--|----------------|
| Glide Board Incline Position | low | middle |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | upper & lower back, arms, abs and shoulders. | |

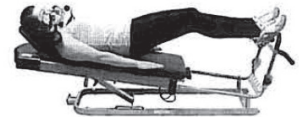
Sit on footrest end of Glide board facing the headrest with knees bent and feet on the Glide board. Grasp a hand strap in each hand with palms facing downwards. Keeping your back straight pull your hands back towards your chest, lifting elbows out to the side and keeping hands approximately shoulder-width apart. Hold for a count at the top of the motion and then slowly reverse the movement back to the starting position



Lying Squats

| Level | Beginner | Advanced |
|-------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| Glide Board Incline Position | low or middle | high / angle 1,2,3,4 |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, thighs and calves | |

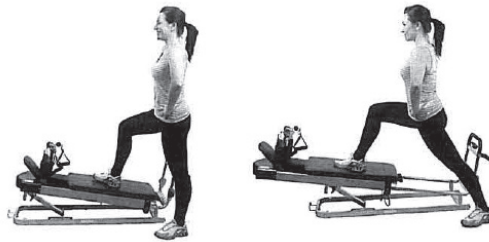
Lie on Glide Board with head on Headrest and arms by your sides. Place feet on Footrest Push up bar approximately a shoulder-width apart. Tightening your buttocks and thighs, press with your feet and slowly straighten your legs taking care not to lock your knees. Hold for a count at the top of the movement then slowly reverse the motion and return to the starting position.



Lunges

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | high / angle 1,2,3,4 |
| Tension Cords | 1 and 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, thighs and calves | |

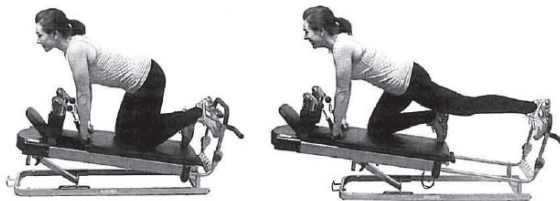
Stand next to Glide board beside Footrest. Place your inside foot in the centre of the Glide board. Keeping your outside foot flat on the floor, bend the knee of the leg on the Glide board into the „lunge“ position, pushing the Glide board forward. Hold for a count at the top of the motion and then slowly return to the start position.



Glute Kickbacks

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------|----------------|
| Level | Beginner | Advanced |
| Glide Board Incline Position | low | middle |
| Tension Cords | 1 and/or 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12-20 (or until tired) | |
| Works | hips, thighs and calves | |

Kneel in the middle of Glide board facing headrest, grasp a hand strap in each hand with your palms facing towards your body. Place your fist hands on the Glide board. Carefully place one foot against the Push up bar or Footrest. Pressing against the bar, slowly extend your leg until straight, taking care not to lock your knee. Hold for a count and then slowly reverse the movement back to the start position.



Fitness Levels

A summary of fitness levels, suggested repetitions and suggested adjustment settings are listed below. If you miss a few days of working out, resume your workout on the level you last used. If you have not worked out for a while, we suggest recommencing on the beginner level and allow a steady workout progression back to the more advanced levels.

| Level | Beginner | Intermediate | Advanced |
|--------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
| Glide Board Position (Height) | low or middle | middle or high | high |
| Glide Board Position (Angle) | -- | -- | 1,2,3,4 |
| Tension Cords | no cord, 1 oder 2 | 1 and 2 | 1,2,3 and/or 4 |
| Repetition | 12 | 12-20 | 2 Sets (12-20) |

Producer

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany

Progress Chart

| Pilates | Date | Repetitions | Sets | Date | Repetitions | Sets |
|--------------------|------|-------------|------|------|-------------|------|
| Arches | | | | | | |
| Arch Pulses | | | | | | |
| Heel Press | | | | | | |
| Heel Pulses | | | | | | |
| Plies | | | | | | |
| Arm Circles | | | | | | |
| The Hundreds | | | | | | |
| Sitting Plie | | | | | | |
| The Cat | | | | | | |
| Biceps Curl | | | | | | |
| The Mermaid | | | | | | |
| The Prance | | | | | | |
| Pelvic Tilt | | | | | | |
| Kneeling Stretch | | | | | | |
| Strength | Date | Repetitions | Sets | Date | Repetitions | Sets |
| AB Crunch | | | | | | |
| AB Crunch with Arm | | | | | | |
| Seated Curl | | | | | | |
| Triceps Extension | | | | | | |
| Triceps Press | | | | | | |
| Arm Pull-Up | | | | | | |
| Bench Press | | | | | | |
| Seated Row | | | | | | |
| Seated Upright Row | | | | | | |
| High Row Decline | | | | | | |
| Lying Squats | | | | | | |
| Lunges | | | | | | |
| Glute Kickbacks | | | | | | |

Estimado cliente,

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad.

Índice

General

Indicaciones de seguridad 48

Montaje 49

Limpieza y cuidado 50

Instrucciones de entrenamiento

Ajuste de la superficie deslizante 50

Ajuste de los tensores 51

Ajuste de las bandas y reposacabezas 52

Indicaciones sobre el entrenamiento 52

Ejercicios para calentar y finalizar entrenamiento 53

Ejercicios de pilates 54

Ejercicios de fortalecimiento 56

Niveles de fitness 69

Documentación de entrenamiento

Tabla de progresión (modelo) 70

Indicaciones de seguridad

Si no se siguen las indicaciones de seguridad establecidas para el aparato en este manual de instrucciones pueden producirse lesiones graves o incluso la muerte. Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños. Este aparato no está indicado para su uso por niños.

Se recomienda guardar el aparato en una estancia cerrada. Explique a los niños los peligros que entraña la utilización del aparato.

Antes de comenzar con el entrenamiento, consulte a su médico para que valore su condición física y la conveniencia de este aparato de entrenamiento para usted. Este hecho será imprescindible cuando cumpla los siguientes factores

- Edad superior a 35 años.
- Falta de costumbre de ejercicio físico.
- Está embarazada o lo ha estado recientemente.
- Presenta discapacidades o patologías previas.
- Consume medicamentos.

Disponga su entrenamiento correctamente: comience despacio y aumente el ritmo poco a poco. Incluso si entrena frecuentemente, se recomienda comenzar con ejercicios para principiantes e introducir paulatinamente las actividades avanzadas. Preste atención a su reacción corporal (dolor positivo/negativo).

Se considera normal sentir una sensación de cansancio provocada por el entrenamiento, la cual se designará como «dolor positivo». Si detecta alguno de los siguientes síntomas durante el ejercicios, cese la actividad y consulte con un médico:

- Dolor o tensión en el pecho
- Falta de respiración
- Ritmo cardiaco irregular
- Sensación de mareo
- Náuseas
- Dolor o malestar anormal



Coloque el pilato sobre una superficie estable y plana y situado al menos a un metro de distancia de personas, paredes, muebles y otros objetos (hacia adelante y hacia atrás). Se recomienda colocar el aparato sobre una esterilla de entrenamiento para evitar que se deslice y proteger el suelo.

Examine el aparato antes de cada uso para detectar posibles daños o componentes sueltos. No utilice el aparato si detecta daños visibles o alguno de sus componentes está suelto. El aparato solo debe utilizarse de la manera descrita en este manual de instrucciones.

Mantenga las manos, los dedos, los piel y los dedos de los pies u otros objetos alejados del aparato durante su utilización. Tome precauciones cuando, al cambiar de niveles de dificultad, pliegue el aparato y los dedos y las manos se puedan quedar atrapados.

Montaje

Retire todos los componentes de la caja y deseche todo el material de embalaje. Deseche los embalajes de plástico inmediatamente para que los niños no jueguen con él y no se lesionen.

| | |
|---|--|
| <p>Monte los reposapiés en una posición vertical y asegúrelos con tornillos. Asegúrese de que los tornillos estén bien apretados.</p> <p>Coloque la barra para flexiones sobre los reposapiés de tal manera que quede orientada hacia la superficie deslizante y asegúrela con los pins de bloqueo pequeños. Asegúrese de que el pin se haya introducido completamente en el orificio y esté bien fijado.</p> |  |
| <p>Quite los pins grandes de las poleas altas y eleve sus soportes a una posición vertical. Vuelva a colocar los pins grandes y asegúrese de que queden bien fijados.</p> |  |

Limpieza y cuidado

Limpie los marcos, la superficie deslizante, los reposapiés y las agarraderas después de cada uso con un paño suave y limpio. No utilice productos químicos ni abrasivos para la limpieza.

Guarde el aparato en un lugar seco al que los niños no puedan acceder. Recomendamos guardar el aparato en un armario. Para facilitar el guardado, el aparato puede plegarse. Siga estos pasos:

1. Coloque la superficie deslizante en la posición más baja.
2. Extraiga la barra de flexiones retirando los pins de bloqueo pequeños.
3. Retire los pins de bloqueo grandes de los soportes de las poleas, desplace las poleas hacia abajo y vuelva a colocar los pins.
4. Quite los tornillos de los reposapiés y pliegue la patilla hacia abajo. Atornille los tornillos.
5. Levante el aparato por las agarraderas superiores y desplácelo con las ruedas a donde desee guardarlo.

Indicaciones importantes

- Guarde el aparato siempre en posición horizontal y nunca vertical, p. ej. bajo una cama.
- Compruebe que ninguna de las piezas presenta daños por desgaste. No utilice el aparato si alguno de sus componentes presenta signos de desgaste. Contacte con un servicio técnico para examinar el aparato.

Ajuste de la superficie deslizante

La intensidad de su entrenamiento puede aumentarse fácilmente ajustando el ángulo de la tabla deslizante. Existen distintos niveles, desde principiante (plano) hasta entrenamiento intensivo (mayor inclinación). Asimismo, es posible colocar la superficie en once posiciones diferentes que le permiten elegir la resistencia que corresponda con su nivel de forma.

Levantar la superficie deslizante a una de las dos posiciones superiores

1. Coloque una mano en la parte trasera de la superficie (bajo el reposacabezas).
2. Levante ligeramente la superficie hasta que la barra de bloqueo se coloque en la siguiente muesca situada en la parte trasera de la estructura.
3. Repita este paso para colocar la superficie en la posición más elevada.
4. Asegúrese de que las barras de bloqueo estén fijadas en ambos lados y a la misma altura.

Ajustar el ángulo de la superficie deslizante (para usuarios avanzados)

1. Asegúrese de que la superficie deslizante se encuentre en la posición más elevada.
2. Busque el pin de bloqueo en la barra de bloqueo situada en la superficie deslizante. Sujete la superficie con una mano mientras afloja el pin y lo extrae.
3. Monte la superficie deslizante en el ángulo deseado, introduzca el pin por el orificio de la barra de bloqueo y apriételo.

Reducir ángulo de inclinación y bajar superficie deslizante

1. Sujete la superficie con una mano mientras afloja el pin de bloqueo y lo extrae.
2. Baje la superficie deslizante hasta alcanzar el ángulo más bajo.
3. Apriete el pin y asegúrese de que encaja correctamente.

Descender la superficie deslizante a la posición más baja

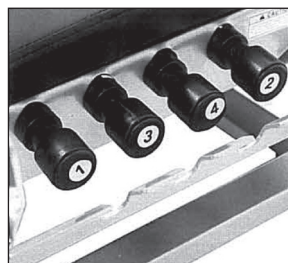
1. Levante ligeramente la superficie hasta que se suelte de la barra de bloqueo.
2. Presione la barra de bloqueo y baje poco a poco la superficie deslizante hasta que se sitúe en la posición más cercana al suelo.
3. Asegúrese de que la superficie deslizante se encuentre en la posición más baja.

IMPORTANTE: no ajuste la superficie deslizante mientras esté sobre ella.

Ajuste de los tensores

Existen 16 combinaciones distintas de tensores que le permiten al usuario regular la resistencia conforme a su nivel de forma. En combinación con 11 niveles de ajuste distintos de la superficie deslizante, puede obtener hasta 175 combinaciones distintas de entrenamiento.

Los tensores están numerados del 1 al 4. Los tensores 1 y 2 tienen un nivel más bajo de resistencia y se encuentran a ambos lados de la fila de tensores. Los tensores 3 y 4 tienen un nivel más alto de resistencia y se encuentran situados en mitad de la fila.



Cómo ajustar los tensores

IMPORTANTE: suelte la agarradera del tensor cuando este se encuentre en la posición correcta y esté asegurado.

Sujete la agarradera del tensor correspondiente y aléjelo de la superficie deslizante levantándolo ligeramente. Levante el tensor hasta que la agarradera quede fija en la muesca correspondiente de la estructura. Suelte la agarradera.

Para volver a colocar el tensor en la posición inicial, sujete el asa, levántela ligeramente y retire el tensor de la estructura. Deje que se introduzca en el orificio correspondiente de la superficie deslizante. Asegúrese de que el tensor se encuentre bien sujeto a la superficie deslizante antes de soltar su agarradera.

Ajuste de las bandas y reposacabezas

Regular bandas de los pies y manos

Para realizar determinados ejercicios, puede fijar las bandas de pies y manos incluidas con mosquetones en las poleas altas junto al reposacabezas. Asegúrese de que las bandas estén bien colocadas. Enrolle la banda en mitad del pie y apriete.

Regule el reposacabezas

El reposacabezas tiene dos posiciones - plano y levantado. Para obtener la posición elevada, agarre el reposacabezas y levántelo. A continuación, presione en dirección a la superficie deslizante hasta que encaje. Para regresar a la posición plana, levante el reposacabezas y aléjelo de la superficie deslizante hasta que se encuentre en posición completamente horizontal.

Indicaciones sobre el entrenamiento

Calentamiento

Antes del entrenamiento, deberá realizar un calentamiento durante 5-10 minutos, por ejemplo, corriendo en el sitio o estirando ligeramente.

Enfriamiento

Deje que el cuerpo se enfríe poco a poco tras el entrenamiento realizando movimientos y estiramientos durante 5-10 minutos.

Vestimenta de entrenamiento

Utilice prendas cómodas que faciliten la libertad de movimiento. Los ejercicios pueden hacerse con los pies descalzos o en zapatillas deportivas flexibles. No se recomienda utilizar calcetines ni medias, pues los pies podrían resbalar. No utilice prendas de ropa con goma o plástico, pues puede elevar demasiado la temperatura corporal. El pelo largo debe atarse y mantenerse alejado de las partes móviles.

Ejercicios para calentar y finalizar entrenamiento

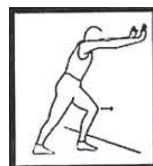


Estiramiento de tríceps

Coloque los pies en el ancho de los hombros. Estire el brazo derecho hacia arriba y doble el codo hasta que la mano alcance el omóplato. Presione ligeramente con la mano derecha el codo para intensificar el estiramiento. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos y repita los ejercicios con el brazo izquierdo.

Estiramiento de talón de Aquiles y gemelos

Colóquese a una distancia de un brazo alejado de la pared. Desplace una pierna hacia adelante y presione la otra pierna hacia atrás. Presione las manos contra la pared. Flexione la pierna delantera ligeramente mientras el talón del pie trasero permanece en el suelo. Flexione hacia adelante tanto como sea posible hasta que note el estiramiento en el gemelo. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos y repita los ejercicios con la otra pierna.



Estiramiento parte interior del muslo

Siéntese en el suelo y flexione las piernas hasta que las suelas de los pies se toquen entre sí. Coloque los codos sobre las rodillas e inclínese hacia adelante hasta que note la tensión en la parte interior de los muslos. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos.

Estiramiento de cuádriceps

Colóquese frente a una pared o una silla. Mantenga el equilibrio con una mano mientras flexiona una pierna hacia atrás y se agarra el pie con la mano. Tire del pie hasta que note que se estira el muslo. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos y repita los ejercicios con la otra pierna.



Estiramiento de espalda

Coloque los pies en el mismo ancho de los hombros. No estire las rodillas completamente. Agárrese las manos, coloque las palmas orientadas hacia afuera y estire los brazos lo máximo que pueda. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos y a continuación suelte las manos.

Ejercicios de pilates

En las páginas siguientes le mostramos ejercicios de pilates para fortalecer y estimular la espalda, piernas, brazos, caderas, muslos y abdominales. Cada ejercicio tiene recomendaciones para principiantes y usuarios avanzados en cuestión de forma. No obstante, solo se tratan de recomendaciones. Piense que es importante escuchar a su cuerpo. El ejercicio debe realizarse siempre con un punto de dificultad pero sin que nunca suponga dolor. Es importante una técnica correcta para conseguir buenos resultados.

IMPORTANTE: cuando utilice el reposacabezas, coloque la cabeza entre ambas asideras con cuidado. Asegúrese de que el pelo esté atado y no entre en contacto con ningún componente móvil.

Arches

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|---|-----------------------------|-------------------|
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | intermedia o alta |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Gemelos y muslo interno | |

Tumbese sobre la superficie antideslizante y coloque la cabeza sobre el reposacabezas. Coloque los pies en el reposapiés. Las piernas deben estar juntas y los dedos de los pies estar orientados hacia arriba. Estire las rodillas hasta que las piernas queden rectas. Durante este ejercicio las rodillas no deben estar bloqueadas. Apriete los muslos y los glúteos cuando flexione las piernas hacia adelante. Relájese cuando regrese a la posición inicial



Arch Pulses

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|---|-------------------------------|-------------------|
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | intermedia o alta |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | toda la musculatura del muslo | |

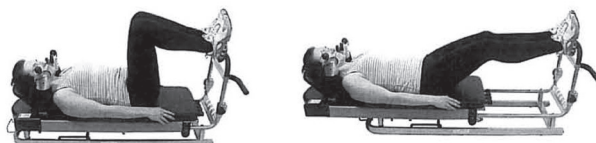
Colóquese en la misma posición que en el ejercicio «Arches». Cierre las piernas y flexiónelas hasta un ángulo de 90°. Apriete los muslos y los glúteos y flexione las piernas en movimientos rápidos y explosivos.



Heel Press

| | | |
|--|-------------------------------|-------------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | intermedia o alta |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Gemelos, cuádriceps y glúteos | |

Coloque los talones sobre el reposapiés. Durante el ejercicio, mantenga los pies flexionados y los talones estirados hacia arriba. Mantenga las piernas juntas y estírelas por completo. Apriete la parte interior del muslo y el glúteo cuando estire las piernas. Relájese cuando regrese a la posición inicial. Regrese lentamente a la posición inicial y repita el ejercicio.



Heel Pulses

| | | |
|--|-------------------------------|-------------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | intermedia o alta |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | toda la musculatura del muslo | |

Colóquese en la misma posición que en el ejercicio «Heels». Flexione las rodillas hasta que la pierna se sitúe en un ángulo de 90°. Apriete los muslos y los glúteos y flexione las piernas en movimientos rápidos y explosivos.

Plies

| | | |
|--|------------------------------------|-------------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | intermedia o alta |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Gemelos y parte interior del muslo | |

Coloque las puntas de los pies sobre el reposapiés y gire las rodillas hacia afuera hasta conseguir una forma en V. Presione la parte interior de los muslos y estire las piernas. Al final del movimiento, mantenga la posición y regrese lentamente a la posición inicial.



Arm Circles

| | | |
|--|--|-------------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | intermedia o alta |
| Tensores | Ninguno o 1 | 1, 2 y/o 3 |
| Repeticiones | 2-3 veces 5 giros en cada dirección | |
| Zona de incidencia | Brazos, hombros y parte superior de la espalda | |

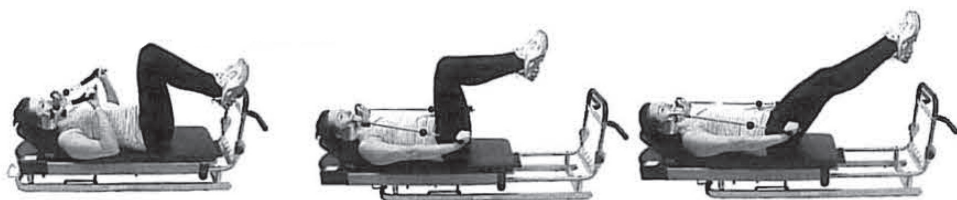
Coloque la cabeza en el reposacabezas y los pies en el reposapiés. Agarre las bandas para las manos con las palmas en la dirección a los reposapiés y levante los brazos en posición vertical por debajo de los hombros. Haga círculos grandes con los brazos moviéndolos hacia abajo, hacia los lados y alejados del cuerpo y de nuevo hasta la posición inicial. Intente no mover la superficie deslizante durante el ejercicio.



The Hundreds

| | | |
|--|--------------------------------|-------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | baja |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 10 veces o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Brazos y abdominales | |

Túmbese en la superficie deslizante y coloque los dedos de los pies sobre el reposapiés. Agarre las bandas para las manos. Levante los brazos hacia arriba y bájelos con las palmas orientadas hacia adelante y hacia los laterales. Inhale al bajar los brazos y levante la cabeza al mismo tiempo. Estire las piernas hasta un ángulo de 45°. Levante los pies. Exhale, levante los brazos, baje la cabeza y coloque de nuevo los pies en el reposapiés.



Sitting Plie

| | | |
|--|---|-------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | baja |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Abdominales, lumbares, muslos y gemelos | |

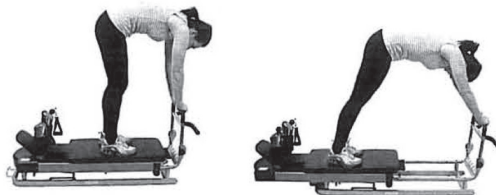
Colóquese en medio de la superficie deslizante, mantenga la espalda recta y apóyese en la superficie con ayuda de las manos. Coloque las puntas de los pies a 6 cm de distancia de los reposapiés. Los dedos de los pies deben estar orientados hacia arriba. Los talones deben formar una V. Mantenga la espalda recta y presione los muslos. Apriete los pies contra los reposapiés y estire las piernas. Al final del movimiento, mantenga la posición antes de regresar lentamente a la posición inicial.



The Cat

| | | |
|--|--|-------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | baja |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Abdominales, parte superior de la espalda, piernas | |

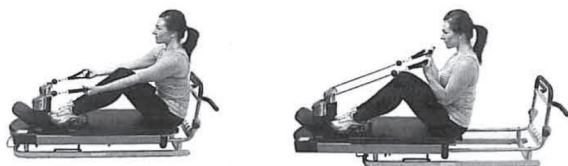
Sujétese a los reposapiés y levántese poco a poco sobre la superficie deslizante y sitúese lo más lejos posible de los reposapiés. Flexione el tronco y coloque la cabeza entre los brazos. Mantenga el cuello y los hombros relajados. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas. Lleve la superficie deslizante hacia atrás. Regrese a la posición inicial con las piernas y los abdominales.



Biceps Curl

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|---|-----------------------------|-------------------|
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | baja o intermedia |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Abdominales y brazos | |

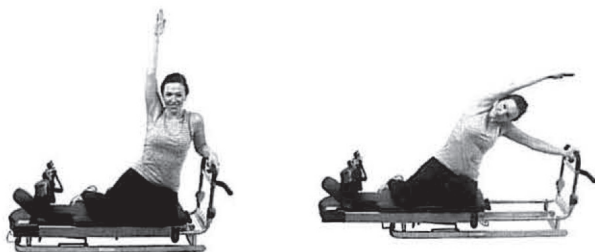
Siéntese de espaldas a los reposapiés. Flexione las rodillas y coloque los pies en el reposacabezas. Apriete los abdominales, agarre las bandas para las manos y tire de ellas hacia sus hombros. Mantenga los codos pegados al cuerpo. Aguante en esta posición un momento y regrese a la posición inicial lentamente.



The Mermaid

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|---|--|-------------|
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | baja |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Zona abdominal, espalda, brazos y cadera | |

Siéntese de lado sobre la superficie deslizante y coloque la mano derecha sobre el reposapiés. Levante el brazo izquierdo y acérquelo a la cabeza. Mantenga la espalda recta, flexione el tronco hacia el lado del reposapiés, mueva la superficie deslizante con el tren inferior hacia afuera y estírelo lateralmente. Para estirar la parte derecha, cambie de posición en la superficie deslizante de tal manera que sea la mano izquierda la que se apoye en el reposapiés.



The Prance

| | | |
|--|-----------------------------|-------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | baja |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Caderas y muslos | |

Tumbese en la superficie deslizante y coloque los dedos de los pies sobre el reposapiés. Inhale y aleje el reposapiés con los músculos de la pierna derecha. Exhale cuando regrese lentamente a la posición de salida. A continuación, apriete los músculos de la pierna izquierda. Exhale y regrese lentamente a la posición inicial. Cambie de pierna y repira el ejercicio.



Pelvic Tilt

| | | |
|--|--|-------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | baja |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Músculos abdominales, caderas, pantorrilla | |

Tumbese boca arriba sobre la superficie antideslizante y coloque la cabeza sobre el reposacabezas y los brazos a los lados. Coloque las puntas de los pies sobre el reposapiés y apriete las piernas entre sí. Los dedos de los pies deben estar orientados hacia arriba. Presione el pie derecho contra el reposapiés mientras presiona el talón derecho hacia abajo. Flexione ligeramente la rodilla izquierda. Coloque las piernas de nuevo en la posición inicial. Repita el ejercicio con la otra pierna y continúe con el ejercicio de manera alterna.



Kneeling Stretch

| | | |
|--|---|-------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante (altura) | baja | baja |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Brazos, abdominales, piernas y lumbares | |

Arrodílese en el centro de la superficie deslizante y coloque las manos sobre el reposapiés. Coloque los pies para apoyarlos en las agarraderas. Flexione la espalda hacia arriba. Deje caer la cabeza hacia adelante y vuelva a ponerla en la posición. Inhale y desplace el cuerpo hacia atrás para mover la superficie deslizante hacia atrás. Exhale y desplácese hacia adelante. Estire la espalda al moverse hacia adelante, coloque la pelvis hacia adelante, levante la cabeza y estire el cuerpo hacia arriba.



Ejercicios de fortalecimiento

Los ejercicios de fuerza están concebidos para aumentar la masa muscular con el tiempo y estirar el cuerpo. Cada ejercicio tiene recomendaciones para la regulación de la superficie deslizante y los tensores. No obstante, solo se tratan de orientaciones. Puede ajustar su entrenamiento con aprox. 175 distintas combinaciones de resistencia dependiendo de sus necesidades de ejercicio.

Tenga en cuenta los siguientes puntos:

Respiración:

Controle la respiración durante el entrenamiento. Inhale de manera controlada por la nariz y exhale por la boca. Exhale cuando contraiga los músculos durante el ejercicio e inhale cuando los relaje.

Técnica:

Es importante una realización correcta del ejercicio para obtener los mejores resultados. Utilice siempre los ajustes con los que pueda realizar los movimientos de manera correcta.

AB Crunch

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|
| Posición de la superficie deslizante | baja | intermedia |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Zona abdominal | |

Tumbese sobre la superficie antideslizante y coloque la cabeza sobre el reposacabezas. Coloque los pies a la altura de la cadera sobre el reposapiés. Agarre las bandas para las manos y cruce los brazos sobre el pecho. Apriete los pies contra el reposapiés y mantenga en posición las rodillas mientras levanta la cabeza y realiza un movimiento de levantarse. Aguante en esta posición. Regrese con una flexión lenta de las rodillas a la posición inicial mientras coloca la cabeza y los hombros sobre la superficie deslizante.



AB Crunch with Arms

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|
| Posición de la superficie deslizante | baja | intermedia |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Abdominales y brazos | |

Tumbese sobre la superficie antideslizante y coloque la cabeza sobre el reposacabezas. Coloque los pies a la altura de la cadera sobre el reposapiés. Agarre las bandas de las manos y flexione los codos. Levante la cabeza y realice un movimiento de sentadillas mientras mueve el cuerpo lateralmente hacia abajo. Aguante en esta posición. A continuación, baje despacio la cabeza y los hombros, flexione los codos y coloque los brazos en la posición inicial.



Seated Curl

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|--------------------------------------|---|-------------|
| Posición de la superficie deslizante | baja | intermedia |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Brazos, abdominales, piernas y lumbares | |

Siéntese en la superficie deslizante con el rostro orientado hacia las agarraderas. Coloque los pies sobre la superficie deslizante. Agarre las bandas para las manos con las palmas orientadas hacia arriba. Estire los brazos hacia arriba y agarre la bandas de tal manera que las palmas se orienten hacia arriba. Flexione los codos hasta la altura de los hombros. Mantenga la espalda siempre recta. Exhale cuando coloque los brazos en la posición inicial. Coloque los brazos lentamente en la posición inicial y vuelva a inhalar.



Triceps Extension

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Posición de la superficie deslizante | Intermedia o alta | alta / ángulo 1,2,3 o 4 |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Tríceps | |

Tumbese en la superficie deslizante y coloque los pies a 7,5 cm entre sí sobre el reposapiés. Agarre las bandas para las manos con las palmas orientadas hacia arriba y estírelas. Mantenga el brazo en una posición fija, inhale y estire las bandas de las manos hacia las rodillas. Las palmas están orientadas hacia abajo y los brazos están completamente estirados. Exhale cuando coloque los brazos en la posición inicial. Coloque los brazos lentamente en la posición inicial y vuelva a inhalar.



Triceps Press

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Posición de la superficie deslizante | Intermedia o alta | alta / ángulo 1,2,3 o 4 |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Tríceps | |

Tumbese en la superficie deslizante y coloque los pies a 7,5 cm entre sí sobre el reposapiés. Agarre las bandas para las manos con las palmas orientadas hacia abajo. Apriete los brazos contra el cuerpo y manténgase en esta posición mientras mueve el antebrazo hacia abajo en dirección a los muslos. Mantenga esta posición y mueva el antebrazo hasta la posición inicial.



Arm Pull-Up

| | | |
|---|--|-----------------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante | Intermedia o alta | alta / ángulo 1,2 o 3 |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Hombros, zona superior de la espalda, tríceps, abdomen | |

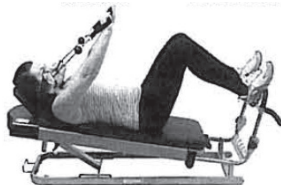
Tumbese en la superficie deslizante y coloque los pies a 15 cm entre sí sobre el reposapiés. Tome las bandas de las manos y estire los brazos con las palmas hacia arriba sobre la cabeza. Inhale y mueva los brazos hacia los lados en un movimiento circular hasta que toquen los muslos. Las palmas están orientadas hacia abajo. Levante la cabeza y los hombros y trabaje con los abdominales cuando pase los brazos por encima de la cabeza. Exhale cuando coloque los brazos en la posición inicial. Coloque los brazos lentamente en la posición inicial y vuelva a inhalar.



Bench Press

| | | |
|---|-----------------------------|-------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante | Intermedia o alta | alta |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Espalda y brazo | |

Tumbese en la superficie deslizante con la cabeza sobre el reposacabezas. Coloque los pies separados al nivel de la cadera sobre el reposapiés. Agarre las bandas para las manos con las palmas hacia adelante y levante el antebrazo en posición vertical. Apriete lentamente los brazos hacia arriba hasta que los codos estén estirados. Mantenga esta posición y a continuación repliegue los brazos hasta la posición inicial.



Seated Row

| | | |
|---|--------------------------------------|-------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante | Intermedia | alta |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Parte superior de la espalda y brazo | |

Siéntese de espaldas hacia los reposapiés y coloque los pies en el suelo. Agarre las bandas para las manos con las palmas cerradas. Mantenga las lumbares rectas, flexione los codos y estire las manos hacia la cintura al nivel de los hombros cerca de su cuerpo. Al final del movimiento, mantenga la posición antes de regresar lentamente a la posición inicial.



Seated Upright Row

| | | |
|---|--|-------------|
| Nivel | Principiante | Avanzado |
| Posición de la superficie deslizante | Intermedia | alta |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Zona lumbar y parte superior de la espalda, brazos y hombros | |

Regule la superficie deslizante a una inclinación que le resulte cómoda. Siéntese de espaldas a los reposapiés y flexione las rodillas. Agarre las bandas para las manos. Mueva las manos con las palmas hacia abajo hacia el pecho como si remara. Inhale cuando regrese a la posición inicial. Exhale al flexionar los brazos. Coloque los brazos lentamente en la posición inicial y vuelva a inhalar.



High Row Decline

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| Posición de la superficie deslizante | Baja | Intermedia |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Abdominales, espalda, hombros, brazos | |

Tumbese en la superficie deslizante. La cabeza se encuentra cerca de los reposapiés y los pies en el reposacabezas. Flexione las rodillas, agarre las bandas para las manos con las palmas orientadas hacia abajo y los brazos relajados a los lados. Flexione los codos y mueva los brazos hasta que las manos queden a la altura del pecho. Mantenga esta posición y regrese a la posición inicial lentamente.



Lying Squats

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Posición de la superficie deslizante | Baja o intermedia | alta/ ángulo 1,2,3,4 |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Caderas, muslos, gemelos | |

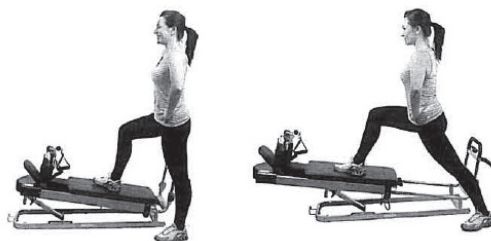
Tumbese en la superficie deslizante y coloque los pies al nivel de los hombros y separados entre sí sobre el reposapiés. Flexione las rodillas en un ángulo de 90°. Inhale lentamente y haga fuerza contra el reposapiés hasta estirar las piernas completamente. Exhale cuando regrese lentamente a la posición de salida.



Lunges

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Posición de la superficie deslizante | Baja | alta/ ángulo 1,2,3,4 |
| Tensores | 1 y 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Caderas, muslos, gemelos | |

Colóquela a la altura de los reposapiés junto a la superficie deslizante. Coloque un pie en medio de la superficie. Mantenga el otro pie en el suelo. Con la pierna sobre la superficie deslizante, haga una estocada y mueva la superficie hacia adelante. Mantenga la posición antes de regresar lentamente a la posición inicial.



Glute Kickbacks

| Nivel | Principiante | Avanzado |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|
| Posición de la superficie deslizante | Baja | intermedia |
| Tensores | 1 y/o 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12-20 o hasta sentir fatiga | |
| Zona de incidencia | Caderas, muslos, gemelos | |

Arrodílese en el centro de la superficie deslizante con el rostro mirando al reposacabezas. Agárrese a los laterales para sujetarse y coloque los pies en los reposapiés. Inhale mientras hace fuerza lentamente hacia el reposapiés hasta que las piernas queden completamente estiradas. Tense la musculatura de los glúteos en este movimiento. Exhale cuando regrese lentamente a la posición de salida. Cambie de pierna y repita el ejercicio.



Niveles de forma

Encontrará listado a continuación un resumen de los niveles de fitness, las repeticiones recomendadas y los ajustes. Si no puede entrenar durante unos días, continúe en el último nivel que había superado. Si no ha entrenado en un periodo prolongado de tiempo, le recomendamos que comience desde del nivel principiante y adapte lentamente los ajustes.

| Nivel | Principiante | Intermedio | Avanzado |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| Posición de la superficie deslizante (altura) | Baja o intermedia | Intermedia o alta | Alta |
| Posición de la superficie deslizante (ángulo) | -- | -- | 1,2,3,4 |
| Tensores | Ninguno, 1 o 2 | 1 y 2 | 1,2,3 y/o 4 |
| Repeticiones | 12 | 12-20 | 2 Series de 12-20 |

Fabricante

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín (Alemania)

Tabla de progresión

| Pilates | Fecha | Repeticiones | Series | Fecha | Repeticiones | Series |
|------------------------|-------|--------------|--------|-------|--------------|--------|
| Arches | | | | | | |
| Arch Pulses | | | | | | |
| Heel Press | | | | | | |
| Heel Pulses | | | | | | |
| Plies | | | | | | |
| Arm Circles | | | | | | |
| The Hundreds | | | | | | |
| Sitting Plie | | | | | | |
| The Cat | | | | | | |
| Biceps Curl | | | | | | |
| The Mermaid | | | | | | |
| The Prance | | | | | | |
| Pelvic Tilt | | | | | | |
| Kneeling Stretch | | | | | | |
| Fortalecimiento | Fecha | Repeticiones | Series | Fecha | Repeticiones | Series |
| AB Crunch | | | | | | |
| AB Crunch with Arm | | | | | | |
| Seated Curl | | | | | | |
| Triceps Extension | | | | | | |
| Triceps Press | | | | | | |
| Arm Pull-Up | | | | | | |
| Bench Press | | | | | | |
| Seated Row | | | | | | |
| Seated Upright Row | | | | | | |
| High Row Decline | | | | | | |
| Lying Squats | | | | | | |
| Lunges | | | | | | |
| Glute Kickbacks | | | | | | |

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil.

Sommaire

Généralités

Consignes de sécurité 71

Assemblage 72

Nettoyage et entretien 73

Guide d'entraînement

Réglage de la planche coulissante 73

Réglage des cordes de tension 74

Réglage des sangles et de l'appuie-tête 75

Conseils d'entraînement 75

Exercices d'échauffement et de refroidissement 76

Exercices Pilates 77

Exercices de renforcement 85

Niveaux de fitness 92

Documentation

Tableau de progression (modèle) 93

Consignes de sécurité

Ne pas respecter les consignes de sécurité inscrites sur l'appareil et dans ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures ou même la mort. Tenir hors de la portée des enfants. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par les enfants.

Conserver l'appareil idéalement dans une pièce pouvant être fermée. Sensibiliser les enfants aux dangers auxquels ils s'exposent en touchant l'appareil.

Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de juger si cet appareil d'entraînement est adapté à votre condition physique. Ceci est indispensable si vous correspondez au profil suivant :

- Vous avez plus de 35 ans.
- Vous n'avez pas l'habitude des exercices physiques.
- Vous êtes enceinte ou vous sortez de grossesse.
- Vous avez des antécédents médicaux ou un handicap.
- Vous prenez des médicaments.

Organiser son entraînement : commencer lentement et monter progressivement en intensité au cours de l'entraînement. Même en cas d'entraînement régulier, il est mieux de commencer par des exercices pour débutants et de continuer peu à peu avec des exercices de niveau avancé. Être à l'écoute des signaux corporels (douleur positive/négative)

Un sentiment de fatigue résultant de l'entraînement est normal et peut être décrit comme « douleur positive » acceptable. Si, au cours de l'entraînement, un des symptômes suivants se manifeste, arrêter aussitôt et demander conseil au médecin.

- Douleur ou compression thoracique
- Difficultés respiratoires
- Rythme cardiaque irrégulier
- Sensations de vertige
- Nausées
- Douleur ou indisposition inhabituelles



Placer le Pilato sur une surface plate et stable à une distance minimale de 1 mètre par rapport aux autres personnes, aux murs, aux meubles et aux autres objets (devant et derrière). Dans l'idéal, placer l'appareil sur un tapis d'entraînement pour éviter de glisser et d'endommager le sol.

Inspecter l'appareil avant chaque utilisation pour déceler d'éventuelles détériorations ou pièces mal fixées. Ne pas utiliser cet appareil si est manifestement endommagé ou si des pièces sont mal fixées. L'appareil doit être exclusivement utilisé de la manière décrite par ce mode d'emploi.

Ne pas coincer ses mains, doigts, pieds, doigts de pied ou tout autre objet dans l'appareil pendant son utilisation. Prudence est exigée au moment de changer le niveau de difficulté, de plier l'appareil, pour ne pas se coincer les mains et les doigts.

Assemblage

Sortir les composants du carton d'emballage et retirer tous les éléments d'emballage. Jeter immédiatement les emballages en plastique pour empêcher les enfants de jouer avec eux et ne se blessent.

| | |
|---|--|
| <p>Positionner correctement les pieds de soutien et les fixer avec des vis. Veiller à ce que les vis soient bien serrées.</p> <p>Monter les poignées de pompes sur les pieds de soutien de sorte à ce qu'elles soient orientées vers la planche coulissante et les fixer avec les petites goupilles de blocage. S'assurer que les goupilles sont complètement enfoncées et qu'elles sont bien en place.</p> |  |
| <p>Retirer les goupilles de blocage des supports de poignée et monter les poignées à la verticale. Réintroduire les goupilles et s'assurer qu'elles sont bien en place.</p> |  |

Nettoyage et entretien

Nettoyer le cadre, la planche coulissante, les pieds de soutien et les poignées après chaque utilisation avec une éponge souple et propre. Ne pas utiliser de produit d'entretien chimique ou abrasif.

Ranger l'appareil dans un endroit sec inaccessible aux enfants. Il est recommandé d'enfermer l'appareil dans une armoire. L'appareil est pliable pour faciliter le rangement. Pour cela, suivre les étapes suivantes :

1. Abaisser la planche coulissante à sa position la plus basse.
2. Démontez les poignées de pompes en retirant les goupilles de blocage.
3. Enlever les grandes goupilles de blocage des supports de poignée, abaisser les poignées et réintroduire les goupilles de blocage.
4. Retirer les vis du repose-pied et le plier envers la planche. Puis revisser les vis.
5. Tirer l'appareil par la poignée avant et le faire rouler vers son lieu de rangement.

Remarques importantes

- Toujours ranger l'appareil à l'horizontale et non à la verticale, par exemple sous un lit.
- Inspecter régulièrement les pièces de l'appareil pour y déceler d'éventuelles traces d'usure. Si certaines pièces sont usées, ne plus utiliser l'appareil. S'adresser à une entreprise spécialisée pour le faire réparer.

Réglage de la planche coulissante

Il est possible d'augmenter légèrement l'intensité de l'entraînement en réglant le degré d'inclinaison de la planche coulissante. Il existe différents niveaux, de l'entraînement débutant (plat) à intensif (forte inclinaison). Onze autres positions de la planche coulissante sont possibles qui permettent de régler une résistance individualisée correspondant à chaque niveau de fitness.

Régler la planche coulissante sur les deux positions plus élevées

1. Positionner une main sous l'arrière de la planche coulissante (sous l'appuie-tête).
2. Soulever légèrement la planche coulissante jusqu'à ce que la tige de blocage passe dans l'encoche située en bas du cadre.
3. Répéter cette étape pour monter la planche coulissante à sa position la plus élevée.
4. S'assurer que les tiges de blocage soient correctement fixées de chaque côté à la même hauteur.

Régler l'inclinaison de la planche coulissante (pour utilisateur de niveau avancé)

1. S'assurer que la planche coulissante se trouve dans la position la plus élevée.
2. Chercher le pommeau de blocage au niveau des tiges de blocage sous la planche coulissante. Maintenir la planche coulissante d'une main tout en dévissant et retirant le pommeau de l'autre.
3. Installer la planche coulissante avec l'inclinaison souhaitée, introduire le pommeau dans le trou de la tige de blocage et le revisser.

Diminuer l'inclinaison et la hauteur de la planche coulissante

1. Maintenir la planche coulissante d'une main tout en dévissant et retirant le pommeau de blocage de l'autre.
2. Abaisser la planche coulissante jusqu'à son inclinaison la plus basse.
3. Revisser le pommeau et s'assurer qu'il est bien fixé.

Baisser la planche coulissante à sa position la plus basse

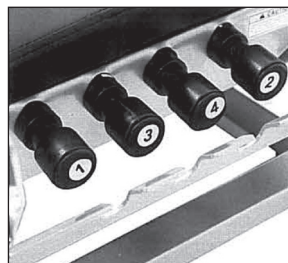
1. Soulever légèrement la planche coulissante jusqu'à détacher la tige de blocage.
2. Appuyer sur la tige de blocage et abaisser lentement la planche coulissante jusqu'à ce qu'elle se trouve dans la position la plus basse.
3. S'assurer que la planche coulissante est bien enclenchée dans la position la plus basse.

IMPORTANT : ne pas régler la planche coulissante tout en étant assis ou allongé dessus !

Réglage de la tension des cordes

Il existe 16 différentes combinaisons de cordes de tension, permettant d'ajuster la résistance en fonction au niveau de fitness de chacun. En les combinant aux 11 différents niveaux de réglage de la planche coulissante, il est possible de régler environ 175 combinaisons différentes pour l'entraînement.

Les cordes de tension sont numérotées de 1 à 4. Les cordes 1 et 2 présentent une faible résistance et se trouvent chacune aux extrémités de la rangée des cordes de tension. Les cordes 3 et 4 se trouvent au milieu de la rangée et présentent une résistance élevée.



Réglage de la tension des cordes

IMPORTANT : Relâcher la poignée des cordes de tension uniquement si les cordes de tension se trouvent dans la bonne position et qu'elles sont fixées.

Tenir fermement la poignée de la corde de tension choisie et tirer dessus en l'éloignant de la planche coulissante en la soulevant légèrement. Abaisser la corde de tension jusqu'à ce que la poignée soit positionnée dans l'encoche appropriée du cadre. Relâcher alors la poignée.

Pour remettre la corde de tension sur sa position d'origine, tenir fermement la poignée, la soulever légèrement et détacher la corde du cadre. Raccorder la corde jusqu'à son trou dans la planche coulissante. S'assurer que la corde de tension se trouve bien fixée à la planche coulissante avant de lâcher prise.

Réglage des sangles et de l'appuie-tête

Réglage des sangles de main et de pied

Pour exécuter des exercices spécifiques, il est possible de fixer avec des mousquetons les sangles pour mains et pieds aux poignées du haut situées à côté de l'appuie-tête.

Réglage de l'appuie-tête

L'appuie-tête a deux positions – à plat et surélevée. Pour obtenir la position surélevée, empoigner l'appuie-tête et le soulever. Puis appuyer dessus en direction de la planche coulissante jusqu'à ce qu'il s'enclenche. Pour le faire revenir à la position plate, soulever l'appuie-tête et tirer dessus en l'éloignant de la planche coulissante jusqu'à ce qu'il se trouve à plat.

Conseils d'entraînement

Échauffement

S'échauffer pendant au moins 5-10 minutes avant l'entraînement en marchant sur place et en s'étirant doucement.

Refroidissement

Laisser refroidir lentement son corps après l'entraînement en bougeant et en s'étirant encore pendant 5-10 minutes.

Tenue d'entraînement

Porter des vêtements confortables permettant une liberté de mouvement. Il est possible d'effectuer les exercices pieds nus ou avec des chaussures de sport souples. Les chaussettes ou les collants sont déconseillés car ils peuvent provoquer des glissades. Ne pas porter de vêtements en latex ou en plastique car ils peuvent provoquer une hausse de la température corporelle. S'attacher les cheveux en arrière s'ils sont longs et les tenir à l'écart des pièces mobiles.

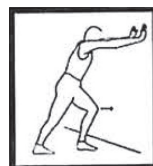


Étirement des triceps

Écarter les jambes en les alignant sur les épaules. Tendre le bras droit vers le haut et plier le coude de sorte à ce que la main touche l'omoplate. Exercer une pression légère sur le coude avec la main gauche pour accentuer l'étirement. Rester dans cette position pendant 20-30 secondes et répéter l'exercice avec le bras gauche.

Étirement des tendons d'Achille et des mollets

Se tenir devant un mur à distance de bras. Avancer une jambe et tirer l'autre en arrière en appuyant dessus. Appuyer les mains contre le mur. Plier légèrement la jambe avant tout en maintenant le pied arrière au sol. Se pencher en avant jusqu'à ressentir l'étirement du mollet de la jambe arrière. Rester dans cette position pendant 20-30 secondes et répéter l'exercice avec l'autre jambe.



Étirement des adducteurs

S'asseoir au sol et plier les jambes jusqu'à ce que les plantes de pied se touchent. Poser les coudes sur les genoux et se pencher en avant jusqu'à ressentir l'étirement des adducteurs. Rester dans cette position pendant 20-30 secondes.

Étirement des quadriceps

Se tenir devant un mur ou une chaise. Garder l'équilibre d'une main tout en pliant la jambe en arrière jusqu'à pouvoir saisir le pied avec l'autre main. Tirer sur le pied jusqu'à ressentir l'étirement du quadriceps. Rester dans cette position pendant 20-30 secondes et répéter l'exercice avec l'autre jambe.



Étirement du dos

Écarter les jambes en les alignant sur les épaules. Ne pas appuyer complètement sur les genoux. Joindre les mains, tourner la paume des mains vers l'extérieur et tendre les mains le plus loin possible. Rester dans cette position pendant 20-30 secondes puis relâchez les mains.

Exercices Pilates

Les pages suivantes présentent des exercices Pilates qui permettent de renforcer de stimuler le bas du dos, les jambes, les bras, le psoas, les cuisses et les abdominaux. Chaque exercice propose des ajustements pour niveau débutant et avancé en fonction du niveau de fitness. Cependant, il s'agit uniquement de recommandations. Penser à rester à l'écoute de son corps. Chaque exercice doit toujours représenter un défi, mais sans jamais provoquer de douleur. Faire attention à utiliser une technique appropriée est important pour obtenir de bons résultats.

IMPORTANT : si l'appuie-tête est utilisé, passer la tête avec précaution entre les deux poignées. Veiller à s'attacher les cheveux derrière la nuque et à ne pas toucher les pièces mobiles.

Arches

| Niveau | Débutant | Avancé |
|---|----------------------------------|------------------|
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Moyenne ou haute |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Mollets et intérieur des cuisses | |

S'allonger sur la planche coulissante et poser la tête sur l'appuie-tête. Plaquer les pieds contre le repose-pied. Les jambes doivent être pliées et les doigts de pied doivent être dirigés vers le haut. Plier les genoux vers soi de sorte à avoir les jambes droites. Maintenir les genoux pliés pendant cet exercice. Contracter les cuisses et le fessier au moment de tendre les jambes vers l'avant. Détendre les muscles lorsque les jambes reviennent à la position initiale.



Arch Pulses

| Niveau | Débutant | Avancé |
|---|----------------------------------|------------------|
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Moyenne ou haute |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Musculature complète des cuisses | |

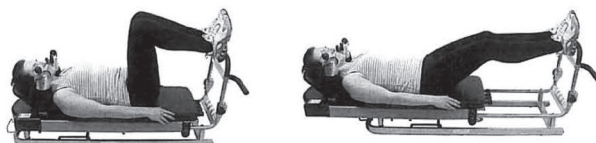
Se mettre dans la même position que pour l'exercice « Arches ». Replier les jambes et lever les genoux jusqu'à ce qu'ils forment un angle d'environ 90 °C. Contracter les cuisses et le fessier et pousser les jambes vers l'avant dans un mouvement rapide et tonique.



Heel Press

| | | |
|--|--------------------------------|------------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Moyenne ou haute |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Mollets, quadriceps et fessier | |

Placer les talons contre le repose-pied. Maintenir les pieds repliés pendant la durée de l'exercice et les talons relevés. Garder les jambes parallèles et les tendre complètement. Contracter l'intérieur des cuisses et le fessier au moment de pousser le repose-pied loin de soi. Détendre les muscles lorsque les jambes reviennent à la position initiale. Revenir lentement à la position initiale et répéter l'exercice.



Heel Pulses

| | | |
|---|----------------------------------|------------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Moyenne ou haute |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Musculature complète des cuisses | |

Se mettre dans la même position que pour l'exercice « Heels ». Plier les genoux jusqu'à ce que les jambes forment un angle de 90°. Contracter les cuisses et le fessier et pousser les jambes vers l'avant dans un mouvement rapide et tonique.

Plies

| | | |
|---|----------------------------------|------------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Moyenne ou haute |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Mollets et intérieur des cuisses | |

Placer la balle sur le repose-pied et tourner le genou vers l'extérieur de sorte à former un « V ». Contracter l'intérieur des cuisses et tendre les jambes. S'arrêter brièvement à la fin du mouvement puis revenir lentement à la position de repos.



Arm Circles

| | | |
|---|--|--------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Basse |
| Cordes de tension | Aucune ou 1 | 1, 2 et/ou 3 |
| Répétitions | 2-3 fois 5 rotations dans chaque direction | |
| Partie du corps sollicitée | Bras, épaules et haut du dos | |

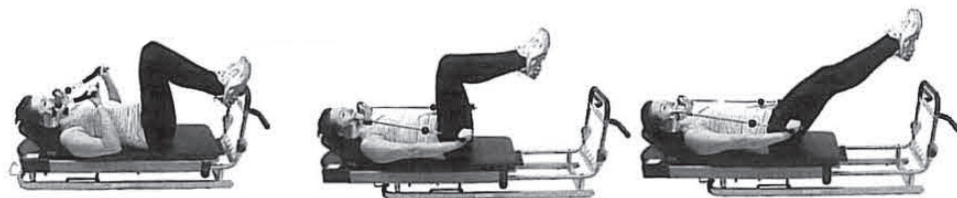
Poser la tête sur l'appui-tête et les pieds sur le repose-pied. Saisir les poignées de main avec la paume des mains orientée vers le repose-pied et lever les bras au-dessus des épaules. Dessiner de grands cercles avec les bras en baissant les bras vers l'extérieur et en revenant ensuite à la position initiale. Essayer de garder la planche coulissante en position fixe pendant le mouvement.



The Hundreds

| | | |
|--|--------------------------------------|-----------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Basse |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 10 répétitions ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Bras et muscles abdominaux | |

S'allonger à plat sur la planche coulissante et poser la pointe des pieds sur le repose-pied. Saisir les poignées pour les mains. Lever les bras puis les baisser sur les côtés en orientant la paume des mains vers l'avant. Inspirer pendant la descente des bras et relever simultanément la tête. Plier les jambes jusqu'à un angle de 45°. Lever les pieds en l'air. Expirer, lever les bras, rejeter la tête en arrière et reposer les pieds sur le repose-pied.



Sitting Plie

| | | |
|--|--|------------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Basse ou moyenne |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Muscles abdominaux, bas du dos, cuisses et mollets | |

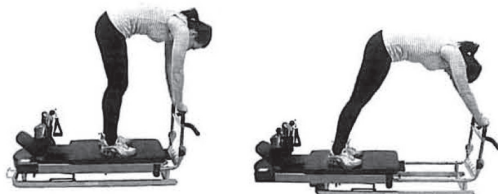
S'asseoir au milieu de la planche coulissante, maintenir le dos droit et s'appuyer sur la planche à l'aide des mains. Positionner la balle à environ 6 cm du repose-pied. Les doigts de pied doivent être dirigés vers le haut. Les talons sont dirigés l'un vers l'autre pour former un « V ». Maintenir le dos droit et contracter les cuisses. Appuyer sur le repose-pied avec les pieds et tendre les jambes. Marquer un court arrêt à la fin du mouvement avant de revenir lentement à la position initiale.



The Cat

| | | |
|--|---|-----------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Basse |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Muscles abdominaux, haut du dos, jambes | |

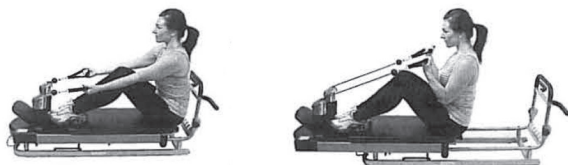
Se tenir au repose-pied en lui faisant face et monter sur la planche coulissante avec précaution, le plus loin possible du repose-pied. Incliner le buste et incliner la tête entre les bras. Garder le cou et les épaules décontractés. Penser à garder les genoux légèrement pliés. Pousser sur la planche coulissante vers l'arrière. Revenir à la position initiale en s'aidant du bas du corps et des muscles abdominaux.



Biceps Curl

| Niveau | Débutant | Avancé |
|---|-----------------------------|------------------|
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Basse ou moyenne |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2 et/ou 3 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Muscles abdominaux et bras | |

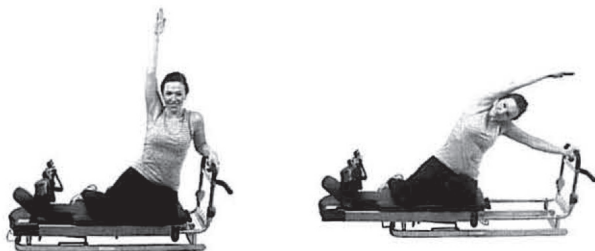
S'asseoir sur la planche coulissante dos au repose-pied. Plier les genoux et les poser sur l'appuie-tête. Contracter les muscles abdominaux, saisir les poignées pour les mains et les tirer jusqu'aux épaules. Ce faisant, garder les coudes près du corps. Rester dans cette position pendant un moment et revenir lentement à la position de départ.



The Mermaid

| Niveau | Débutant | Avancé |
|---|--------------------------------|--------------|
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Basse |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2 et/ou 3 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Abdominaux, dos, bras et psoas | |

S'installer de côté sur la planche coulissante et poser la main droite sur le repose-pied. Lever le bras gauche en le tendant bien droit et le maintenir près de la tête. Maintenir le dos droit, incliner le haut du corps sur le côté vers le repose-pied, faire glisser la planche coulissante vers l'extérieur en s'aidant du haut du corps et en s'étirant sur le côté. Pour étirer le côté droit, changer de position sur la planche coulissante de sorte à ce que la main gauche repose sur le repose-pied.



The Prance

| | | |
|--|-----------------------------|--------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Basse |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2 et/ou 3 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Psoas et cuisses | |

S'allonger sur le dos et poser la tête sur l'appui-tête, les bras le long du corps. Placer la balle au niveau du repose-pied et joindre les jambes. Les doigts de pied doivent être dirigés vers le haut. Appuyer sur le repose-pied en poussant sur le talon du pied droit vers le bas. Fléchir légèrement le genou gauche. Puis faire revenir les jambes à leur position initiale. Répéter l'exercice avec l'autre jambe et poursuivre l'exercice avec cette alternance.



Pelvic Tilt

| | | |
|--|-----------------------------|--------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Basse |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2 et/ou 3 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Abdominaux, psoas, cuisses | |

S'allonger sur le dos et poser la tête sur l'appui-tête, les bras le long du corps. Placer la balle au niveau du repose-pied et joindre les jambes. Les doigts de pied doivent être dirigés vers le haut. Appuyer sur le repose-pied en poussant sur le talon du pied droit vers le bas. Fléchir légèrement le genou gauche. Puis faire revenir les jambes à leur position initiale. Répéter l'exercice avec l'autre jambe et poursuivre l'exercice avec cette alternance.



Kneeling Stretch

| | | |
|--|--|--------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Basse |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2 et/ou 3 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Bras, muscles abdominaux, jambes et bas du dos | |

S'agenouiller au centre de la planche coulissante et poser les mains sur le repose-pied. Poser les pieds sur les poignées en guise de soutien. Courber légèrement le dos vers le haut. Laisser retomber la tête en avant puis se redresser. Inspirer et faire glisser le bas du corps en arrière pour faire coulisser la planche coulissante. Expirer et se redresser vers l'avant. Étirer le dos pendant le mouvement vers l'avant, avancer le bassin, relever la tête et étirer l'ensemble du corps vers le haut.



Exercices de renforcement

Les exercices de renforcement sont conçus pour augmenter la masse musculaire et raffermir le corps. Chaque exercice recommande un réglage de la planche coulissante et des cordes de tension.

Respecter les points suivants :

Respiration :

Prêter une attention à la respiration pendant l'entraînement. Inspirer de manière contrôlée par le nez et expirer par la bouche. Expirer lors des phases de contraction de l'exercice et inspirer de nouveau pendant les phases de décontraction.

Technique :

L'exécution correcte de l'exercice est importante pour atteindre des résultats optimaux. Toujours utiliser les réglages permettant d'effectuer les mouvements avec une bonne technique.

AB Crunch

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche | Basse | Moyenne |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Muscles abdominaux | |

S'allonger sur la planche coulissante et reposer la tête sur l'appuie-tête. Écarter les pieds en les alignant sur les hanches et croiser les bras sur la poitrine. Appuyer lentement sur le repose-pied et tendre les genoux tout en relevant la tête pour effectuer un mouvement de Sit-Up. Se figer brièvement dans cette position. Revenir lentement à la position initiale en pliant les genoux tout en reposant la tête et les épaules sur la planche coulissante.



AB Crunch with Arms

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche | Basse | Moyenne |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Muscles abdominaux et bras | |

S'allonger sur la planche coulissante et reposer la tête sur l'appui-tête. Écarter les pieds en les alignant sur les hanches et en les posant sur le repose-pied. Saisir les poignées par la main et fléchir les coudes. Redresser la tête et effectuer un mouvement de Sit-Up en baissant les mains le long du corps. Se figer brièvement dans cette position. Puis reposer lentement la tête et les épaules, fléchir les coudes et ramener les bras à leur position initiale.



Seated Curl

| | | |
|--|--|-----------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Moyenne |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Bras, muscles abdominaux, jambes et bas du dos | |

S'asseoir sur la planche coulissante, la tête tournée vers les poignées. Poser les pieds sur la planche coulissante. Saisir les poignées, paumes dirigées vers le haut. Tendre les bras vers l'avant et tenir les poignées de telle manière à diriger les paumes vers le haut. Fléchir les coudes jusqu'aux épaules. Toujours maintenir le dos droit. Expirer en tirant les bras vers soi. Ramener lentement les bras à leur position initiale tout en expirant.



Triceps Extension

| Niveau | Débutant | Avancé |
|---|-----------------------------|----------------------------------|
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Moyenne ou haute | Haute / inclinaison 1, 2, 3 ou 4 |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Triceps | |

S'allonger à plat sur la planche coulissante et écarter les pieds de 7,5 cm environ et les poser sur le repose-pied. Saisir les poignées, les paumes orientées vers le haut, et les tendre vers le haut. Garder les avant-bras en position fixe, inspirer et tendre les poignées jusqu'aux genoux. Les paumes sont à présent dirigées vers le bas et les bras sont complètement tendus. Expirer en éloignant les bras. Ramener lentement les bras à leur position initiale tout en inspirant.



Triceps Press

| Niveau | Débutant | Avancé |
|---|-----------------------------|----------------------------------|
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Moyenne ou haute | Haute / inclinaison 1, 2, 3 ou 4 |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Triceps | |

S'allonger à plat sur la planche coulissante et écarter les pieds de 7,5 cm environ et les poser sur le repose-pied. Saisir les poignées, les paumes orientées vers le bas. Presser le haut des bras contre le corps et maintenir cette position tout en déplaçant les avant-bras vers le bas en direction des cuisses. Marquer un temps d'arrêt puis ramener les avant-bras à leur position initiale.



Arm Pull-Up

| Niveau | Débutant | Avancé |
|---|---|-------------------------------|
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Moyenne ou haute | Haute / inclinaison 1, 2 ou 3 |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Épaules, haut du dos, triceps, abdominaux | |

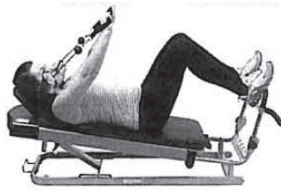
S'allonger à plat sur la planche coulissante et poser les pieds sur le repose-pied en les écartant de 15 cm l'un par rapport à l'autre. Saisir les poignées et tendre les bras au-dessus de la tête en orientant les paumes vers le haut. Prendre son inspiration et pousser les bras en avant le long du corps dans un mouvement arqué jusqu'aux cuisses. La paume des mains est à présent dirigée vers le bas. Redresser la tête et les épaules et travailler avec les muscles abdominaux au moment de lever les bras au-dessus de la tête. Expirer en tirant avec les bras. Puis ramener lentement les bras à la position initiale tout en prenant de nouveau son inspiration.



Bench Press

| Niveau | Débutant | Avancé |
|---|-----------------------------|-----------------|
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Moyenne ou haute | Haute |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Dos et triceps | |

S'allonger sur la planche coulissante, la tête posée sur l'appui-tête. Placer les pieds sur le repose-pied en les alignant sur les hanches. Saisir les poignées en orientant les paumes vers l'avant et lever les avant-bras à la verticale. Pousser lentement les bras vers le haut jusqu'à ce que les coudes soient tendus. Garder brièvement cette position puis ramener lentement les bras à leur position initiale.



Seated Row

| | | |
|---|-----------------------------|-----------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Moyenne | Haute |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Haut du dos et biceps | |

S'asseoir sur la planche coulissante, dos au repose-pied et poser les pieds sur sa surface. Saisir les poignées orientant les paumes l'une vers l'autre. Maintenir le bas du dos droit, fléchir les coudes et ramener les mains vers la taille en les gardant le long du corps avec le même écart que les épaules. Marquer un bref arrêt à la fin du mouvement puis revenir à la position initiale.



Seated Upright Row

| | | |
|---|--|-----------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Moyenne | Haute |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Haut et bas du dos, haut des bras et épaules | |

Régler la planche coulissante à un degré d'inclinaison confortable pour soi. S'asseoir sur la planche coulissante, dos au repose-pied et plier les genoux. Saisir les poignées devant soi. Tirer dessus avec les mains jusqu'à la poitrine dans un mouvement de rameur en orientant les paumes vers le bas. Inspirer en tirant. Expirer en tendant de nouveau les bras. Ramener lentement les bras à leur position initiale tout en inspirant.



High Row Decline

| | | |
|----------------------------|---|-----------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche | Basse | Moyenne |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Muscles abdominaux, dos, épaules, haut des bras | |

S'allonger sur la planche coulissante. La tête se trouve à proximité du repose-pied et les pieds sur l'appui-tête. Fléchir les genoux, saisir les poignées de sorte à orienter les paumes vers le bas et à garder les bras détendus le long du corps. Fléchir lentement les coudes et tirer avec les bras jusqu'à ce que les mains se trouvent à hauteur de poitrine. Marquer un court temps d'arrêt puis revenir lentement à la position initiale.



Lying Squats

| | | |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche | Basse et moyenne | Haute / inclinaison 1, 2, 3, 4 |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Psoas, cuisses, mollets | |

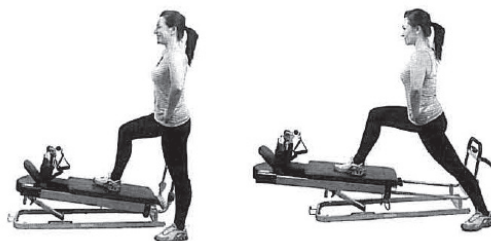
S'allonger à plat sur la planche coulissante et écarter les pieds dans le prolongement des épaules et les poser sur le repose-pied. Plier les genoux à un angle de 90°. Inspirer lentement et appuyer sur le repose-pied jusqu'à tendre complètement les jambes. Expirer en revenant lentement à la position initiale.



Lunges

| | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Haute / inclinaison 1, 2, 3, 4 |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Psoas, cuisses, mollets | |

Se tenir debout à côté de la planche coulissante à hauteur du repose-pied. Poser un pied au centre de la planche coulissante. Maintenir l'autre pied à plat sur le sol. Faire un pas en avant et poser le pied sur la planche coulissante puis pousser celle-ci vers l'avant. Marquer un temps d'arrêt avant de revenir lentement à la position de départ.



Glute Kickbacks

| | | |
|--|-----------------------------|-----------------|
| Niveau | Débutant | Avancé |
| Position de la planche (hauteur du réglage) | Basse | Moyenne |
| Cordes de tension | 1 et/ou 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12-20 ou jusqu'à épuisement | |
| Partie du corps sollicitée | Psoas, cuisses, mollets | |

S'agenouiller au milieu de la planche coulissante, le visage dirigé vers l'appuie-tête. Se tenir aux rails sur le côté et placer un pied contre le repose-pied. Inspirer en appuyant lentement sur le repose-pied jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue. Contracter les muscles fessiers en appuyant. Expirer en revenant à la position initiale. Changer de jambe et répéter l'exercice.



Niveaux de fitness

Un résumé des niveaux de fitness, des répétitions proposées et des réglages est présenté ci-dessous. Si le dernier entraînement effectué date de quelques jours, reprendre l'entraînement au niveau dernièrement pratiqué. Si le dernier entraînement n'est pas récent, il est recommandé de le reprendre au niveau débutant et d'ajuster lentement les réglages.

| Niveau | Débutant | Intermédiaire | Avancé |
|---|------------------|------------------|-------------------|
| Position de la planche coulissante (hauteur) | Basse ou moyenne | Moyenne ou haute | Haute |
| Position de la planche coulissante (inclinaison) | -- | -- | 1, 2, 3, 4 |
| Tension des cordes | Aucune, 1 ou 2 | 1 et 2 | 1, 2, 3 et/ou 4 |
| Répétitions | 12 | 12-20 | 2 séries de 12-20 |

Fabricant

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne

Tableau de progression

| Pilates | Date | Répétitions | Séries | Date | Répétitions | Séries |
|---------------------|------|-------------|--------|------|-------------|--------|
| Arches | | | | | | |
| Arch Pulses | | | | | | |
| Heel Press | | | | | | |
| Heel Pulses | | | | | | |
| Plies | | | | | | |
| Arm Circles | | | | | | |
| The Hundreds | | | | | | |
| Sitting Plie | | | | | | |
| The Cat | | | | | | |
| Biceps Curl | | | | | | |
| The Mermaid | | | | | | |
| The Prance | | | | | | |
| Pelvic Tilt | | | | | | |
| Kneeling Stretch | | | | | | |
| Renforcement | Date | Répétitions | Séries | Date | Répétitions | Séries |
| AB Crunch | | | | | | |
| AB Crunch with Arm | | | | | | |
| Seated Curl | | | | | | |
| Triceps Extension | | | | | | |
| Triceps Press | | | | | | |
| Arm Pull-Up | | | | | | |
| Bench Press | | | | | | |
| Seated Row | | | | | | |
| Seated Upright Row | | | | | | |
| High Row Decline | | | | | | |
| Lying Squats | | | | | | |
| Lunges | | | | | | |
| Glute Kickbacks | | | | | | |

Gentile cliente,

La ringraziamo per aver acquistato il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni e di seguirle per evitare eventuali danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni derivati da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo.

Indice

Informazioni generali

Avvertenze di sicurezza 94

Montaggio 95

Pulizia e manutenzione 96

Istruzioni per l'allenamento

Regolare la panca 96

Regolare i cavi di tensione 97

Regolare le cinghie e il poggiatesta 98

Note per l'allenamento 98

Esercizi per il riscaldamento e il raffreddamento 99

Esercizi di pilates 100

Esercizi di rafforzamento 108

Livelli di allenamento 115

Registrazione i progressi

Tabella dei progressi 116

Avvertenze di sicurezza

La mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza può comportare il pericolo di gravi infortuni o di morte. Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini. Questo dispositivo non può essere utilizzato dai bambini.

Si consiglia di conservare il dispositivo in una stanza chiusa a chiave. Spiegare ai bambini i pericoli che si corrono se si tocca il dispositivo.

Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico per una valutazione delle proprie condizioni di salute e l'idoneità per utilizzare il dispositivo. Ciò è indispensabile nei seguenti casi:

- Si ha più di 35 anni.
- Non si è abituati a fare esercizio fisico.
- In caso di gravidanza o di gravidanza recente.
- In caso di malattie o disabilità.
- In caso di assunzione di medicinali.

Impostare l'allenamento in maniera corretta: iniziare lentamente e aumentare gradualmente. Anche se ci si allena regolarmente, si consiglia di cominciare con esercizi per principianti e di proseguire gradualmente con quelli per esperti.

Ascoltare i segnali del proprio corpo (dolore positivo / negativo)

Il senso di stanchezza dopo l'allenamento è normale e viene indicato come "dolore positivo" accettabile. Se durante il training si avvertono i seguenti sintomi, interrompere subito l'allenamento e consultare il medico:

- Dolore al petto o senso di oppressione al torace
- Mancanza di fiato
- Battito irregolare
- Vertigini
- Nausea
- Dolore insolito o malessere



Collocare il dispositivo su una superficie piana e stabile ad almeno 1 metro di distanza da persone, pareti, mobili e altri oggetti (sulla parte anteriore e posteriore). Si consiglia di collocare il dispositivo su un tappetino per evitare di scivolare e di danneggiare il pavimento.

Prima dell'uso controllare che il dispositivo non sia danneggiato e che non ci siano dei componenti allentati. Non utilizzare il dispositivo se è visibilmente danneggiato o se ci sono dei componenti allentati. Il dispositivo può essere utilizzato solo nelle modalità descritte nel presente manuale.

Durante l'uso non tenere vicino al dispositivo le mani, i piedi, le dita delle mani e dei piedi oppure oggetti. Cambiare il livello di difficoltà e piegare il dispositivo sempre con la massima cautela per evitare che le dita rimangano incastrate.

Montaggio

Togliere tutti i componenti dalla confezione e rimuovere completamente l'imballaggio. Smaltire subito l'involucro in plastica per evitare che i bambini ci giochino e si facciano male.

| | |
|---|--|
| <p>Mettere il poggiatesta in posizione verticale e fissarlo utilizzando le viti. Assicurarsi che le viti siano ben serrate.</p> |  |
| <p>Inserire nel poggiatesta le impugnature della barra per la flessione della braccia e fissare con i perni di arresto piccoli. Assicurarsi che i perni siano inseriti completamente e ben serrati.</p> | |
| <p>Rimuovere i perni di arresto grandi dai porta impugnature e mettere le impugnature in posizione verticale. Inserire di nuovo i perni grandi e assicurarsi che siano ben serrati.</p> |  |

Pulizia e manutenzione

Dopo l'uso pulire il telaio, la panca, il poggiapiedi e le impugnature utilizzando un panno morbido e pulito. Non utilizzare prodotti chimici e abrasivi.

Conservare il dispositivo in un luogo asciutto dove i bambini non possono accedere. Si consiglia di riporre il dispositivo in una stanza chiusa a chiave. Il dispositivo può essere piegato. Per fare ciò seguire la seguente procedura:

1. Abbassare la panca sulla posizione più bassa.
2. Rimuovere le impugnature della barra di flessione delle braccia, rimuovendo i piccoli perni di arresto.
3. Rimuovere i perni di arresto grandi dai porta impugnature, abbassare le impugnature e inserire di nuovo i perni.
4. Rimuovere le viti dal poggiapiedi e abbassarlo in direzione della panca. Inserire di nuovo le viti.
5. Sollevare il dispositivo tramite le impugnature frontali e conservarlo.

Note importanti

- Conservare il dispositivo sempre in posizione verticale, ad esempio sotto un letto.
- Verificare regolarmente che i componenti non siano usurati. Se tutti i componenti sono usurati, non utilizzare più il dispositivo. Rivolgersi per la riparazione ad un tecnico competente.

Impostare la panca

L'intensità dell'allenamento può essere aumentata leggermente regolando l'angolo della panca. Sono disponibili livelli differenti a partire da quello di base per principianti fino a livelli più intensivo. Inoltre la panca dispone di undici posizioni che consentono di impostare la resistenza a piacimento.

Portare la panca ad una delle posizioni più alte

1. Mettere una mano sotto il retro della panca (sotto il poggiatesta).
2. Sollevare leggermente la panca fino a far scivolare la barra di arresto nella tacca successiva posta nella parte inferiore del telaio.
3. Ripetere questa operazione per portare la panca nella posizione più alta.
4. Assicurarsi che le barre di arresto si trovino alla stessa altezza su entrambi i lati e che siano ben fissate.

Regolare l'angolo della panca (per utenti esperti)

1. Assicurarsi che la panca si trovi nella posizione più alta.
2. Individuare il pomello di arresto sulla barra di arresto posto sotto la panca. Afferrare la panca con una mano, ruotare il pomello e rimuoverlo.
3. Impostare l'angolo desiderato, inserire il pomello attraverso il foro nella barra di arresto e avvitarlo di nuovo.

Diminuire l'angolo della panca e abbassare la panca

1. Afferrare la panca con una mano ruotando il pomello di arresto e rimuoverlo.
2. Abbassare la panca fino a quando l'angolo più basso è stato raggiunto.
3. Avvitare di nuovo saldamente il pomello e assicurarsi che sia ben serrato.

Portare la panca alla posizione più bassa

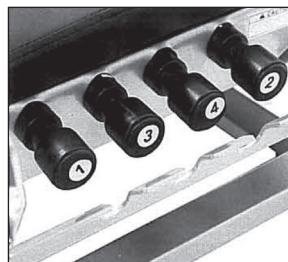
1. Sollevare leggermente la panca fino a quando le barre di arresto si sbloccano.
2. Premere la barra di arresto e abbassare lentamente la panca fino a quando questa si trova nella posizione più bassa.
3. Assicurarsi che la panca sia bloccata nella posizione più in basso.

IMPORTANTE: non regolare la panca mentre si è seduti sopra di essa!

Impostare i cavi di tensione

Sono disponibili 16 diverse combinazioni per impostare i cavi di tensione che consente di regolare la resistenza a piacimento. In combinazione con 11 diversi livelli di impostazione della panca, è possibile impostare circa 175 diverse combinazioni di allenamento.

I cavi di tensione sono numerati da 1 a 4. I livelli 1 e 2 hanno una resistenza bassa e si trovano alle estremità della sequenza. I livelli 3 e 4 si trovano al centro della sequenza e hanno una resistenza elevata.



Impostare i cavi di tensione

IMPORTANTE: rilasciare l'impugnatura dei cavi di tensione solo quando questi si trovano nella posizione corretta e sono bloccati.

Afferrare l'impugnatura del cavo corrispondente e tirarlo sollevandolo leggermente. Abbassare il cavo fino a quando l'impugnatura è fissata nell'intaglio corrispondente sul telaio. Ora rilasciare l'impugnatura.

Per portare il cavo di nuovo nella posizione di partenza, afferrare l'impugnatura, sollevarla leggermente e rimuovere il cavo dal telaio. Far scivolare il cavo nel foro corrispondente sulla panca. Accertarsi che il cavo sia ben fissato alla panca prima di rilasciare l'impugnatura.

Regolare le cinghie e il poggiatesta

Regolare le cinghie per le mani e per i piedi

Per eseguire determinati esercizi è possibile fissare le cinghie per le mani e per i piedi incluse nella con-segna. Utilizzare i moschettoni posti in alto sulle impugnature accanto al poggiatesta e assicurarsi che le cinghie siano ben fissate. Avvolgere la fascetta intorno al piede e chiuderla.

Regolare il poggiatesta

Il poggiatesta ha due posizioni: piatta e sollevata. Per portare il poggiatesta nella posizione sollevata, afferrarlo e sollevarlo. Premere poi in direzione della panca fino a quando il poggiatesta si incastra. Per tornare alla posizione piatta, sollevare il poggiatesta e tirarlo.

Avvertenze per l'allenamento

Riscaldamento

Prima dell'allenamento riscaldarsi per almeno 5-10 minuti facendo stretching.

Raffreddamento

Dopo l'allenamento far raffreddare lentamente il corpo per 5-10 minuti muovendosi lentamente.

Abbigliamento

Indossare indumenti comodi che consentono libertà di movimento. Gli esercizi possono essere eseguiti a piedi scalzi oppure indossando con scarpe da ginnastica. Si sconsiglia l'utilizzo di calze e calzamaglie per evitare di scivolare. Non indossare indumenti in gomma o in plastica per evitare un aumento della temperatura corporea. Legare i capelli lunghi e tenerli lontano dalle parti in movimento.

Esercizi per il riscaldamento e per il raffreddamento

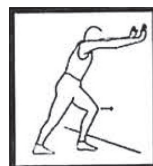


Stretching tricipiti

Allargare i piedi all'altezza delle spalle. Distendere il braccio destro verso l'alto e piegare il gomito fino a raggiungere la scapola con la mano. Esercitare un po' di pressione con la mano sinistra sul gomito, per rafforzare la distensione. RESTARE in questa posizione per 20-30 secondi e ripetere l'esercizio con la mano sinistra.

Stretching polpacci

Appoggiarsi alla parete con le braccia. Distendere una gamba in avanti e posizionare l'altra gamba all'indietro. Premere le mani contro la parete. Piegare leggermente la gamba anteriore mentre il tallone posteriore rimane fermo. Piegarsi in avanti fino a sentire l'estensione della parte posteriore dei polpacci. Restare in questa posizione per 20-30 secondi e ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



Stretching cosce

Sedersi sul pavimento e piegare le gambe. Appoggiare i gomiti sulle ginocchia e sporgersi in avanti fino a sentire la distensione nella parte interna delle cosce. Restare in questa posizione per 20-30 secondi.

Stretching quadricipiti

Mettersi di fronte alla parete o ad una sedia. Mantenere l'equilibrio con una mano piegando una gamba all'indietro fino ad afferrare il piede. Tirare il piede fino a sentire la distensione delle cosce. Restare in questa posizione per 20-30 secondi e ripetere poi l'esercizio con l'altra gamba.



Stretching schiena

Allargare le gambe con i piedi all'altezza delle spalle. Piegare le mani, girare i palmi delle mani verso l'esterno e distendere il braccio il più possibile. Restare in questa posizione per 20-30 secondi.

Esercizi di pilates

Nelle pagine seguenti verranno spiegati gli esercizi di pilates per rafforzare spalle, gambe, fianchi, cosce e addominali. Ogni esercizio contiene dei consigli per adattare l'allenamento a principianti e ad esperti. Ascoltare sempre i segnali del proprio corpo: l'esercizio non deve causare dolori. Per ottenere risultati ottimali, è necessario seguire una tecnica corretta.

IMPORTANTE: quando si utilizza il poggiatesta, appoggiare la testa con cautela tra le due impugnature. Legare i capelli per evitare che tocchino le parti in movimento.

Arches

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|---------------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | Al centro o in alto |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 12-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Ambito allenamento | Polpacci e parte interna delle cosce | |

Sdraiarsi sulla panca con la testa sul poggiatesta. Mettere i piedi sul poggiaiedi. Unire le gambe. I piedi devono essere rivolti verso l'alto. Distendere le ginocchia fino ad allungare completamente le gambe. Tenere piegate le ginocchia durante l'esercizio. Stringere contemporaneamente le cosce e i glutei mentre si spingono le gambe in avanti. Rilassare le gambe quando si torna in posizione di partenza.



Arch Pulses

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|---------------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | Al centro o in alto |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 12-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Intera muscolatura cosce | |

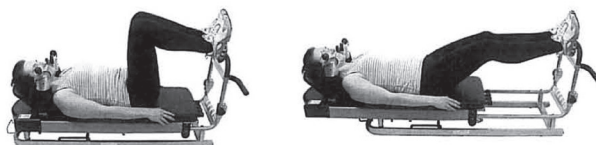
Assumere la stessa posizione come per l'esercizio "Arches". Chiudere le gambe e premerle fino a piegare le ginocchia di 90°. Stringere le cosce e i glutei e spingere le gambe in avanti con dei movimenti rapidi.



Heel Press

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|---------------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | Al centro o in alto |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 12-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Polpacci, quadricipiti e glutei | |

Mettere i talloni sul poggiatesta. Durante l'esercizio tenere le gambe unite e i piedi verso l'alto. Distendere lentamente le gambe completamente. Premere la parte interna delle cosce e i glutei, mentre si spinge in avanti il poggiatesta. Rilassare i muscoli quando si ritorna nella posizione di partenza. Tornare lentamente nella posizione di partenza e ripetere l'esercizio.



Heel Pulses

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|---------------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | Al centro o in alto |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 12-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Intera muscolatura cosce | |

Assumere la stessa posizione come per l'esercizio "Heels". Chiudere le gambe e premerle fino a piegare le ginocchia di 90°. Stringere le cosce e i glutei e spingere in avanti le gambe con dei movimenti rapidi.

Plies

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|---------------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | Al centro o in alto |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 12-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Polpacci e parte interna delle cosce | |

Mettere i piedi sul poggiatesta e ruotare le ginocchia all'esterno in modo da formare una "V". Spremere la parte interne delle cosce e distendere le gambe. Fermarsi un attimo alla fine dell'esercizio e ritornare poi lentamente in posizione di riposo.



Arm Circles

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|-----------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | In basso |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 12-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Braccia, spalle e parte superiore schiena | |

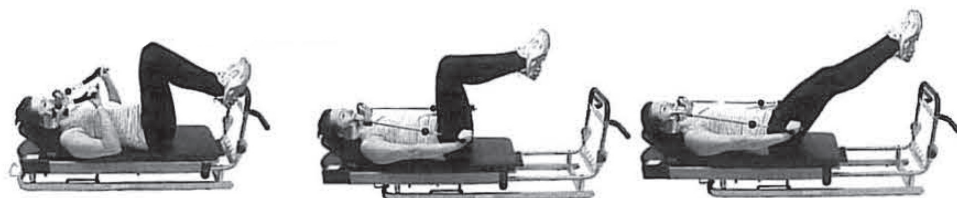
Mettere la testa sul poggiatesta e i piedi sul poggiapiedi. Afferrare le cinghie con le mani e tirarle in direzione del poggiapiedi. Tenere le braccia dritte sopra le spalle. Formare dei cerchi grandi con le braccia muovendole verso il basso, ai lati e in posizione di partenza.



The Hundreds

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|--|-----------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | In basso |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 10 set oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Braccia e muscoli addominali | |

Sdraiarsi sulla panca e mettere i piedi sul poggiapiedi. Afferrare le impugnature con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Sollevare le braccia verso l'alto e abbassarle su entrambi i lati. Distendere le gambe di 45°. Rimanere con i piedi sollevati. Espirare, sollevare le braccia, abbassare la testa e appoggiare di nuovo i piedi sul poggiapiedi.



Sitting Plie

| | | |
|---|---|---------------------|
| Livello | Principianti | Esperti |
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | Al centro o in alto |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Muscoli addominali, parte inferiore della schiena, cosce e polpacci | |

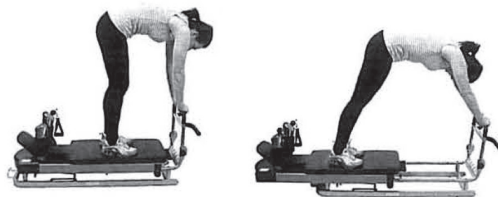
Sedersi al centro della panca, mantenere la schiena dritta e appoggiarsi con le mani alla panca. Mettere i piedi a circa 6 cm di distanza sul poggiatesta. I piedi devono essere rivolti verso l'esterno. I talloni sono rivolti gli uni verso gli altri e formano una "V". Mantenere le spalle dritte e stringere le cosce. Premere i piedi contro il poggiatesta e distendere le gambe. Fermarsi al termine dell'esercizio e tornare lentamente in posizione di partenza.



The Cat

| | | |
|---|--|-----------|
| Livello | Principianti | Esperti |
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | In basso |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Muscoli addominali, parte superiore della schiena, gambe | |

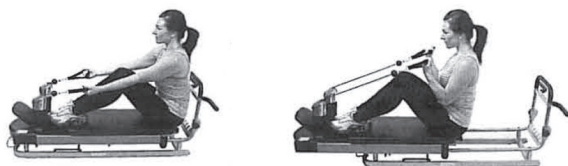
Tenersi al poggiatesta e salire con cautela sulla panca e indietreggiare il più possibile. Piegare il busto e abbassare la testa. Rilassare collo e spalle. Tenere le ginocchia leggermente piegate. Premere la panca all'indietro. Con la parte inferiore del corpo e con i muscoli addominali ritornare di nuovo in posizione di partenza.



Biceps Curl

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|----------------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | In basso o al centro |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e/o 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Muscoli addominali e braccia | |

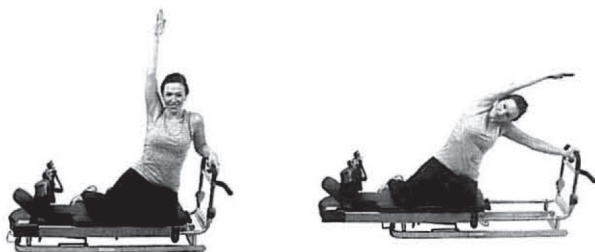
Sedersi sulla panca con la schiena sul poggiatesta. Piegarle le ginocchia e mettere i piedi sul poggiatesta. Tendere i muscoli addominali, afferrare le cinghie e tirarle fino all'altezza delle spalle. Piegarle i gomiti. Rimanere in questa posizione per un momento e tornare lentamente nella posizione di partenza.



The Mermaid

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|-----------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | In basso |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2 e/o 3 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Addominali, schiena, braccia e fianchi | |

Sedersi lateralmente sulla panca e mettere la mano destra sul poggiatesta. Sollevare il braccio sinistro e tenerlo vicino alla testa. Tenere la schiena dritta, inclinare lateralmente la parte superiore del corpo verso il poggiatesta, spingere verso l'esterno la panca con la parte inferiore del corpo e distendersi lateralmente. Per distendere il lato destro, cambiare la posizione sulla panca con la mano sinistra sul poggiatesta.



The Prance

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|-----------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | In basso |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2 e/o 3 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Fianchi e cosce | |

Sdraiarsi sulla panca e mettere i piedi sul poggia piedi. Inspirare e spingere il poggia piedi con i muscoli della gamba destra. Espirare mentre si torna lentamente in posizione di partenza. Premere ora con i muscoli della gamba sinistra. Espirare e ritornare lentamente nella posizione di partenza. Cambiare gamba e ripetere l'esercizio.



Pelvic Tilt

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|-----------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | In basso |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2 e/o 3 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Muscoli addominali, fianchi e cosce | |

Sdraiarsi di schiena con la testa sul poggiatesta e le braccia ai lati. Mettere i piedi sul poggia piedi e chiudere le gambe. I piedi devono essere rivolti verso l'alto. Premere con il piede destro contro il poggia piedi mentre si preme il tallone destro verso il basso. Piegare leggermente il ginocchio sinistro. Riportare le gambe in posizione di partenza. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba e continuare l'esercizio alternando le gambe.



Kneeling Stretch

| | | |
|---|---|-----------|
| Livello | Principianti | Esperti |
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | In basso |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2 e/o 3 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Braccia, muscoli addominali, gambe e parte inferiore della schiena. | |

Inginocchiarsi al centro della panca e tenersi con entrambe le mani al poggiatesta. Piegare leggermente la schiena verso l'alto. Inclinare leggermente la testa in avanti e indietreggiare un po'. Inspirare e spingere la parte inferiore del corpo all'indietro per spingere la panca all'indietro. Espirare e spostarsi in avanti. Distendere la schiena mentre ci si sposta in avanti, portare il bacino in avanti, sollevare la testa e distendere il corpo verso l'alto.



Esercizi di rafforzamento

Gli esercizi di rafforzamento sono concepiti per rafforzare la massa muscolare e rassodare il corpo. Ogni esercizio contiene dei consigli per impostare la panca e i vasi di tensione. Tenere presente che si tratta solo di suggerimenti. È possibile impostare l'allenamento con circa 175 diverse combinazioni di resistenza in base alle proprie esigenze.

Prestare attenzione ai seguenti punti:

Respirazione:

Durante l'allenamento prestare attenzione alla respirazione. Respirare in maniera controllata con il naso ed espirare con la bocca. Espirare mentre si tendono i muscoli durante l'esercizio ed inspirare mentre si rilasciano i muscoli.

Tecnica:

E' importante eseguire l'esercizio in maniera pulita per ottenere risultati ottimali. Utilizzare sempre le impostazioni con le quali eseguire i movimenti con una buona tecnica.

AB Crunch

| Livello | Principianti | Esperti |
|---------------------------|---|-----------|
| Posizione panca (altezza) | In basso | Al centro |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Muscoli addominali | |



Sdraiarsi sulla panca con la testa sul poggiatesta. Mettere sul poggiapiedi i piedi a larghezza dei fianchi. Afferrare le cinghie e incrociare le braccia sul petto. Premere lentamente contro il poggiapiedi, piegare le ginocchia e nel mentre sollevare la testa e compiere un esercizio di sit-up. Restare in questa posizione per un po'. Ritornare lentamente in posizione di partenza piegando le ginocchia e nel mentre appoggiare la testa e le spalle sulla panca.

AB Crunch with Arms

| Livello | Principianti | Esperti |
|---------------------------|---|-----------|
| Posizione panca (altezza) | In basso | Al centro |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Muscoli addominali e braccia | |

Sdraiarsi sulla panca con la testa sul poggiatesta. Mettere i piedi sul poggia piedi all'altezza dei fianchi. Afferrare le cinghie e piegare i gomiti. Sollevare la testa e compiere un esercizio di sit-up. Restare per un po' in questa posizione. Abbassare poi lentamente la testa e le spalle, piegare i gomiti e portare le braccia di nuovo nella posizione di partenza.



Seated Curl

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|-----------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | Al centro |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Muscoli addominali, gambe e parte inferiore della schiena | |

Sedersi sulla panca con il viso rivolto verso le impugnature. Afferrare le impugnature con i palmi della mano rivolti verso l'alto. Distendere le braccia in avanti e afferrare le cinghie sempre con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Piegare i gomiti verso le spalle. Mantenere sempre la schiena diritta. Espirare mentre si tirano indietro le braccia. Riportare le braccia leggermente di nuovo indietro in posizione di partenza e inspirare.



Triceps Extension

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|----------------------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso o in alto | In alto / angolo 1,2,3 o 4 |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e/o 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Tricipiti | |

Sdraiarsi sulla panca e mettere i piedi sul poggiatesta a 7,5 cm di distanza. Afferrare le impugnature con i palmi delle mani rivolti verso l'alto e tirare le cinghie verso l'alto. Mantenere le braccia in una posizione fissa, inspirare e tirare le cinghie fino alle ginocchia. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso e le braccia sono completamente distese. Espirare mentre si tirano indietro le braccia. Riportare lentamente le braccia in posizione originale e inspirare.



Triceps Press

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|----------------------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | Al centro o in alto | In alto / angolo 1,2,3 o 4 |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e/o 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Tricipiti | |

Sdraiarsi sulla panca e mettere i piedi sul poggiatesta a 7,5 cm di distanza. Afferrare le impugnature con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Premere le braccia contro il corpo e restare in questa posizione mentre gli avambracci si muovono verso il basso verso le cosce. Fermarsi un po' e portare di nuovo gli avambracci in posizione di partenza.



Arm Pull-Up

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|--|--------------------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso o in alto | In alto / angolo 1,2 o 3 |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1,2,3 e 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Spalle, parte superiore della schiena, tricipiti, addominali | |

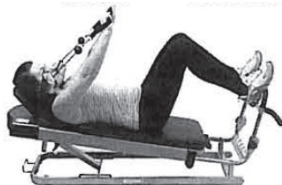
Legen Sie sich flach auf das Gleitbrett und legen Sie die FüÙe etwa 15 cm voneinander entfernt auf die Sdraiarsi sulla panca e mettere i piedi sul poggiapiedi a 15 cm di distanza. Afferrare le impugnature e distendere le braccia con i palmi delle mani verso l'alto. Inspirare ed eseguire dei movimenti arcuati con le braccia fino a toccare le cosce. I palmi delle mani sono rivolti ora verso il basso. Sollevare la testa e le spalle e lavorare con i muscoli addominali quando si distendono le braccia. Espirare mentre si tirano indietro le braccia. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza e inspirare.



Bench Press

| Livello | Principianti | Esperti |
|--|---|-------------|
| Posizione panca (impostazione altezza) | In basso | In alto |
| Cavi di tensione | 1 e/o 2 | 1, 2, 3 e 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Schiena e parte posteriore braccia | |

Sdraiarsi sulla panca con la testa sul poggiatesta. Mettere i piedi sul poggiapiedi all'altezza dei fianchi. Afferrare le cinghie e tirarle in avanti e sollevare gli avambracci. Portare lentamente le braccia verso l'alto fino a quando i gomiti sono dritti. Rimanere per un po' in questa posizione e riportare le braccia lentamente nella posizione di partenza.



Seated Row

| | | |
|---|---|---------------|
| Livello | Principianti | Esperti |
| Posizione panca (altezza/angolo) | Al centro | In alto |
| Cavi di tensione | 1 e / o 2 | 1, 2, 3 e/o 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Parte superiore schiena e parte anteriore braccia | |

Sedersi con la schiena appoggiata sul poggiatesta e mettere i piedi sulla panca. Afferrare le cinghie e tenere dritta la schiena, piegare i gomiti e portare le mani in direzione della vita e all'altezza delle spalle. Al termine dell'esercizio fermarsi per un po' e tornare lentamente in posizione originale.



Seated Upright Row

| | | |
|--|---|---------------|
| Livello | Principianti | Esperti |
| Posizione panca(altezza/angolo) | Al centro | In alto |
| Cavi di tensione | 1 e / o 2 | 1, 2, 3 e/o 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Parte inferiore e superiore della schiena, braccia e spalle | |

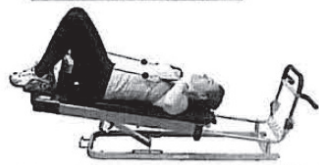
Inclinare la panca a piacimento. Sedersi sulla panca e appoggiare la schiena al poggiatesta e piegare le ginocchia. Afferrare le cinghie e tirarle verso il petto con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Inspirare mentre si tirano le cinghie. Espirare mentre si distendono le braccia. Riportare lentamente le braccia in posizione originale ed inspirare.



High Row Decline

| Livello | Principianti | Esperti |
|----------------------------------|--|---------------|
| Posizione panca (altezza/angolo) | In basso | Al centro |
| Cavi di tensione | 1 e / o 2 | 1, 2, 3 e/o 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Muscoli addominali, schiena, spalle, braccia | |

Sdraiarsi sulla panca con la testa vicino al poggiatesta e i piedi sul poggiatesta. Piegare le ginocchia e afferrare le cinghie con i palmi delle mani rivolti verso il basso, le braccia sono rilassate. Piegare lentamente i gomiti e tirare le braccia fino a quando le mani si trovano all'altezza del petto. Arrestarsi e tornare lentamente nella posizione di partenza.



Lying Squats

| Livello | Principianti | Esperti |
|----------------------------------|---|--------------------------|
| Posizione panca (altezza/angolo) | In basso o al centro | In alto / angolo 1,2,3,4 |
| Cavi di tensione | 1 e / o 2 | 1, 2, 3 e/o 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Fianchi, cosce, polpacci | |

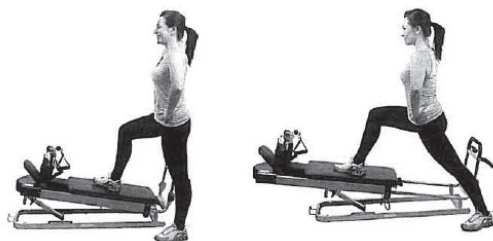
Sdraiarsi sulla panca e sistemare i piedi all'altezza delle spalle sul poggiatesta. Piegare le ginocchia di 90 gradi. Inspirare lentamente e premere contro il poggiatesta fino a quando le gambe sono completamente distese. Espirare mentre si torna lentamente nella posizione di partenza.



Lunges

| Livello | Principianti | Esperti |
|----------------------------------|---|--------------------------|
| Posizione panca (altezza/angolo) | In basso | In alto / angolo 1,2,3,4 |
| Cavi di tensione | 1 e 2 | 1, 2, 3 e/o 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Fianchi, cosce, polpacci | |

Posizionarsi all'altezza del poggiatesta accanto alla panca. Mettere un piede al centro della panca. Poggiare l'altro piede a terra. Spingere la panca in avanti con la gamba posta sulla panca. Fermarsi un po' prima di tornare lentamente nella posizione di partenza.



Glute Kickbacks

| Livello | Principianti | Esperti |
|----------------------------------|---|-----------------|
| Posizione panca (altezza/angolo) | In basso | Al centro |
| Cavi di tensione | 1 e / o 2 | 1, 2, 3 e / o 4 |
| Ripetizioni | 10-20 oppure fino a quando si è stanchi | |
| Parte corpo coinvolta | Fianchi, cosce, polpacci | |

Inginocchiarsi al centro della panca con il viso rivolto verso il poggiatesta e mettere un piede sul poggiatesta. Inspirare mentre si preme lentamente contro il poggiatesta fino a distendere completamente la gamba. Mentre si compie questo movimento, tendere i muscoli del glutei. Espirare mentre si torna nella posizione di partenza. Cambiare gamba e ripetere l'esercizio.



Livelli di allenamento

Nella pagina seguente si trova un riassunto dei livelli di allenamento, delle ripetizioni proposte e delle impostazioni. Se non è possibile allenarsi per un paio di giorni, riprendere l'allenamento al livello adoperato per ultimo. In caso di interruzione prolungata dell'allenamento, si consiglia di riprendere ad allenarsi al livello per principianti e di regolare gradatamente le impostazioni.

| Livello | Principianti | Intermedio | Esperti |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------|
| Posizione panca (altezza) | In basso o al centro | Al centro o in alto | In alto |
| Posizione panca (angolo) | -- | -- | 1,2,3,4 |
| Cavi di tensione | Nessuna, 1 o 2 | 1 e 2 | 1,2,3 e/o 4 |
| Ripetizioni | 12 | 12-20 | 2 set da 12-20 |

Produttore

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania

Tabella dei progressi

| Pilates | Data | Ripetizioni | Set | Data | Ripetizioni | Set |
|----------------------|------|-------------|-----|------|-------------|-----|
| Arches | | | | | | |
| Arch Pulses | | | | | | |
| Heel Press | | | | | | |
| Heel Pulses | | | | | | |
| Plies | | | | | | |
| Arm Circles | | | | | | |
| The Hundreds | | | | | | |
| Sitting Plie | | | | | | |
| The Cat | | | | | | |
| Biceps Curl | | | | | | |
| The Mermaid | | | | | | |
| The Prance | | | | | | |
| Pelvic Tilt | | | | | | |
| Kneeling Stretch | | | | | | |
| Rafforzamento | Data | Ripetizioni | Set | Data | Ripetizioni | Set |
| AB Crunch | | | | | | |
| AB Crunch with Arm | | | | | | |
| Seated Curl | | | | | | |
| Triceps Extension | | | | | | |
| Triceps Press | | | | | | |
| Arm Pull-Up | | | | | | |
| Bench Press | | | | | | |
| Seated Row | | | | | | |
| Seated Upright Row | | | | | | |
| High Row Decline | | | | | | |
| Lying Squats | | | | | | |
| Lunges | | | | | | |
| Glute Kickbacks | | | | | | |