

La seguridad primero: una guía para el mantenimiento adecuado y uso seguro de su equipo de Pilates.

Durante más de 45 años, Balanced Body ha introducido innovaciones relacionadas con la seguridad en los equipos de Pilates. Muchas de nuestras mejoras son ahora estándares de la industria, lo que da como resultado equipos de Pilates que hoy son más seguros que nunca.

La seguridad depende del mantenimiento adecuado y el uso seguro, además de la calidad del equipo. Esta guía fue creada para ayudarlo a usar y mantener su equipo para una seguridad óptima. Léalo detenidamente y consérvelo para consultarlo en el futuro. Si tienes alguna pregunta, llámanos. El incumplimiento de estas instrucciones puede provocar lesiones graves.

TODO EL EQUIPAMIENTO

Muelles

Las inspecciones de los muelles son fundamentales para mantener su equipo en condiciones de funcionamiento seguras. Todos los resortes del cuerpo equilibrado deben reemplazarse al menos cada dos años. Ciertos entornos y usos pueden acortar la vida útil esperada de los resortes y es posible que deba reemplazarlos con más frecuencia. Por lo tanto, es muy importante inspeccionar los resortes con regularidad, ya que los resortes desgastados o viejos pierden resistencia y pueden romperse durante el uso. Se pueden producir lesiones si un resorte se rompe durante el uso.

Durante el uso, no permita que los resortes retrocedan de manera incontrolada. Esto dañará el resorte y acortará su vida útil.

Inspeccione los resortes en busca de espacios y torceduras (semanalmente o mensualmente, según la frecuencia de uso). Busque espacios y torceduras entre las espiras cuando el resorte esté en reposo. No es inusual que el resorte tenga un espacio muy pequeño en el extremo cónico (a veces se crea un espacio durante el proceso de fabricación). Sin embargo, no debe haber espacios en el cuerpo del resorte. Si ve espacios o torceduras en el cuerpo del resorte, deje de usarlo y reemplace los resortes inmediatamente. Vea la Figura 1. Además, la corrosión en cualquier parte de las espiras acortará la vida útil del resorte.

Deje de usar el resorte inmediatamente si ve óxido u oxidación durante la inspección.



Figura 1

Mosquetón

Inspeccione los broches en busca de desgaste (mensualmente). Primero, verifique que el mosquetón esté funcionando correctamente. Si el gancho de seguridad no se retrae ni regresa correctamente, deje de usar el resorte inmediatamente y reemplace el resorte. Los cáncamos pueden causar un desgaste excesivo en los mosquetones. Si el gancho muestra mucho desgaste, deje de usar el resorte inmediatamente y llame a Balanced Body para reemplazar el resorte o el resorte.

Ver Figura 2.



Figura 2: Buen cierre: sin desgaste en el gancho.



Mal chasquido: desgaste excesivo del gancho.

CÁNCAMOS, TUERCAS Y PERNOS

Apriete todos los pernos y tornillos del equipo (mensualmente). Verifique que todos los cáncamos, tuercas y pernos estén apretados. Consulte la sección titulada "Cómo inspeccionar y apretar tuercas y tornillos".

CUERDAS Y CORREAS

Desgaste de cuerdas y correas (trimestralmente). Las cuerdas deben reemplazarse si se puede ver el núcleo de la cuerda a través del revestimiento exterior o si las cuerdas están aplanadas. Las correas deben reemplazarse tan pronto como se note algún desgaste. Asegúrese de revisar las secciones de cuerda o correas que se sujetan a los clips y pasan por las poleas. REFORMADORES

Revise los ganchos de resorte o los cáncamos (trimestralmente). Balanced Body fabrica dos sistemas de resortes diferentes:

Barra de resorte Revo. Asegúrese de que los ganchos del resorte y el mango estén apretados

Barra de resorte estándar. Verifique que las tuercas que sujetan los ganchos de la barra de resorte estén apretadas. Consulte la sección titulada "Cómo inspeccionar y apretar tuercas y pernos".

Contáctenos

Rotación de los muelles (trimestral). Puede prolongar la vida útil del muelle del Reformer girando resortes del mismo peso cada cuarto. Desenganche y muévase a otra posición en el pasador. Los muelles giratorios ayudan a que se desgasten de manera más uniforme.

Poleas en el exterior. Las poleas de madera deben instalarse en el exterior del marco. Las poleas pueden aflojarse con el tiempo, así que asegúrese siempre de que estén apretadas.

Muelles enganchados hacia abajo debajo del carro. Asegúrese de que los muelles estén enganchados en posición hacia abajo. Ver Figura 3.

Asegure el carro. Cuando su Reformer no esté en uso, asegúrese de que al menos dos resortes aseguren el carro a la barra de resorte.



Figura 3: Resortes enganchados hacia abajo

Configuración por defecto. Muchos usuarios tienen una "configuración predeterminada" para Reformers. Al final de una sesión, el usuario conecta una cantidad determinada de resortes en tensión neutra, coloca la barra para los pies a una altura predeterminada y coloca las cuerdas a una longitud específica. Esto asegura que el equipo esté listo para el siguiente uso y que el carro esté asegurado por los muelles.

Footstrap bajo tensión en caja. Cuando utilice la caja y la correa para los pies, asegúrese de que la correa para los pies esté tensa (con los broches tirando desde la parte superior del cáncamo) antes de comenzar el ejercicio. Ver Figura 4.

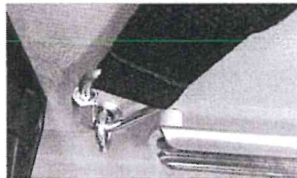


Figura 4: Correa para el pie bajo tensión

MANTENIMIENTO DE RUEDAS Y GUIAS DE LOS REFORMER

Limpiar las guías y ruedas (semanalmente). Para un desplazamiento suave del carro y para mantener la longevidad de las ruedas, le recomendamos que limpie las orugas una vez por semana.

Desconecte los resortes y limpie toda la longitud de las guías con un paño suave y Balanced Body Cleaner, jabón suave con agua o un limpiador comercial suave como Fantastik® o 409°. No utilice limpiadores o estropajos abrasivos, ya que pueden dañar el anodizado de los rieles. Para limpiar las ruedas, sostenga el paño contra las ruedas mientras mueve el carro. Si siente un golpe en el camino, la suciedad se ha adherido a la superficie de los rieles o las ruedas. Limpie el cabello y la suciedad de los rieles. El pelo puede enredarse alrededor de los ejes de las ruedas y eventualmente acumularse y causar fallas en las ruedas. Utilice pinzas para quitar el pelo de las ruedas.

Lubricación. Nunca rocíe silicona cerca o dentro de las ruedas; esto puede eliminar el lubricante de los cojinetes y arruinarlos. Puedes comprar silicona seca en la mayoría de las ferreterías y tiendas de repuestos para automóviles. A veces, las poleas requieren lubricación para detener un chirrido. Dirija un spray muy rápido de silicona seca o spray de teflón al eje de la polea. La silicona "seca" no tiene una base de aceite. No se deben utilizar silicona a base de aceite ("húmeda") ni WD40, ya que atraen la suciedad. Tenga cuidado de no rociar demasiado. Es posible que desees quitar las cuerdas para evitar que se manchen de silicona.

No lubrique los rieles del Allegro 2.

Soportes para la barra de pies (trimestralmente). Para todas las barras para los pies Balanced Body con soportes de soporte para la barra para los pies, verifique que el tornillo de pivote que fija el soporte de la barra para los pies a la barra para los pies esté apretado, pero no tan apretado como para impedir que el soporte gire libremente. Para Legacy Reformers, apriete el perno de pivote para asegurar el soporte de la barra de pies.

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

Bajo el reformador (mensual). Mueva los Reformers y asegúrese de limpiar el espacio del piso debajo.

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

MESA TRAPECIO (CADILLAC) Y TORRES

Se quitaron las chavetas. Estos pasadores están ubicados en los tubos verticales que alinean la cubierta con el marco y deben retirarse tan pronto como se complete la instalación. Las chavetas que no se quitan pueden rasgar la ropa y lacerar la piel. Utilice unos alicates para quitar los pasadores.

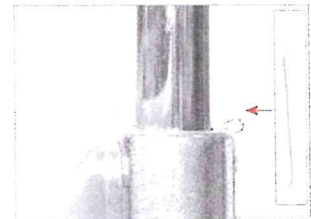


Figura 5: Pasador antes y después de retirarlo de la mesa trampa.

Guarde los pasadores en caso de que necesite desmontar y volver a montar la mesa para fines de transporte. Ver Figura 5.

Barra de empuje (PTB) con deslizadores. El PTB se mueve verticalmente para adaptarse a diferentes usuarios y ejercicios. Los controles deslizantes de los tubos permiten este movimiento vertical. Asegúrese

de que estos controles deslizantes estén limpios y sean fáciles de mover. Antes de comenzar cualquier ejercicio, asegúrese de que los controles deslizantes estén correctamente alineados con los orificios del PTB y bloqueados en su posición. Aplique una fuerza hacia abajo para asegurar. Si nota desgaste en los pasadores de la perilla deslizante, llame a Balanced Body para reemplazarlos. El uso del PTB en estas condiciones podría provocar lesiones.

Mantenimiento semanal de Barras de Empuje con Deslizadores. Verifique que los pasadores de las perillas del émbolo sobresalgan y se bloqueen en los tubos verticales. Saque ambas perillas y mueva los controles deslizantes a una posición diferente. Suelte las perillas antes del siguiente orificio y continúe deslizando el sistema a su posición. Una vez sobre un agujero, el pasador de la perilla caerá automáticamente en la abertura. Una vez que cada control deslizante esté en una nueva posición, aplique una fuerza hacia abajo en el PTB. Los pasadores de los controles deslizantes no deben salir de los agujeros. Si los pasadores no permanecen en los orificios del tubo, es necesario reemplazar las perillas. Llame a Balanced Body para obtener piezas de repuesto.

Barra de empuje (PTB) con configuración de pasador en T. Para ejercicios con resorte inferior, si la cabeza de su cliente está debajo del PTB, use la configuración de pasador en T además de la correa o cadena de seguridad. Es muy recomendable detectar a su cliente. Esto es importante para la seguridad.

Control de barra de empuje (PTB). Asegúrese de tener suficiente espacio alrededor de la mesa trampa para utilizar el PTB de forma segura sin temor a golpear a otras personas. El PTB puede ser peligroso si no se utiliza correctamente usado.

Sólo usuarios capacitados y experimentados deben utilizar el PTB. Un observador siempre debe mantener el control de la barra con una mano. Si el usuario pierde el control de la barra, el observador puede mantener el control de la misma.

Correcta fijación de la correa de seguridad. Para ejercicios con muelles, la correa o cadena de seguridad siempre debe asegurar la barra.

La correa o cadena de seguridad debe rodear el PTB y el marco de la cubierta, no los cáncamos. La correa o cadena es tan fuerte como el eslabón más débil, y el marco y la barra son mucho más fuertes que los cáncamos. Figura 6.

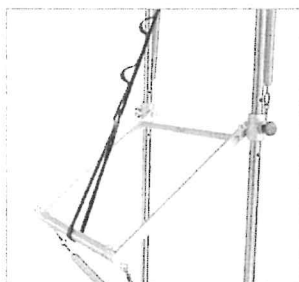


Figura 6: Correa de seguridad que sujeta la barra de empuje a las 4 en punto. La correa está asegurada al PTB y al marco de la cubierta, no a los cáncamos.

Es muy recomendable detectar a su cliente. Esto es importante para la seguridad.

Configuración del PTB para ejercicios con resortes desde abajo. Para ejercicios con muelles inferiores, la correa de seguridad debe colocarse de modo que el ángulo de la barra de empuje no sea inferior a la posición de las 4 en punto. Esto limita el alcance de la barra y evita que pueda entrar en contacto con el usuario.

Se recomienda encarecidamente utilizar el cuarto lado del PTB junto con la correa de seguridad para evitar lesiones.

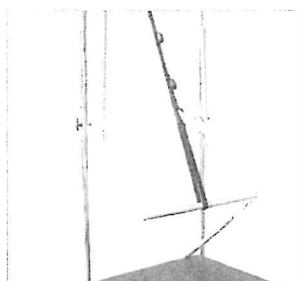


Figura 7: Correa de seguridad que sujeta la barra de empuje a las 4 en punto. La correa está asegurada al PTB y al marco de la cubierta, no a los cáncamos.

SILLAS

Desmontar con control. Al bajarse de la silla, suelte los pedales lentamente y con control. No dejes que el pedal retroceda.

Detectar usuarios. Cuando un usuario está de pie, sentado o tumbado encima de la silla, existe un mayor riesgo de caerse. Los ejercicios de pie, en particular, pueden resultar inestables. Detectar a los usuarios hará que estos ejercicios sean más seguros.

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

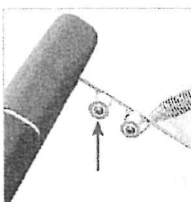


Figura 8: Arandela de fibra

Figura 8. Si su silla es una silla con pedales divididos y cuerpo equilibrado (silla combinada), considere actualizar a Cactus Springtree).

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE TAPICERÍA

Limpieza. Puedes prolongar la vida útil de la tapicería manteniéndola limpia y libre de suciedad, aceite y transpiración. Después de cada uso, limpie la tapicería con una solución de agua y jabón suave. Luego límpiela con agua limpia y séquelo con una toalla suave.

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

Para el acolchado de espuma sobremoldeado, se recomienda limpiar con jabón suave o BB Clean y limpiar con un paño humedecido con agua para eliminar cualquier resto de limpiador.

Bucles de limpieza. Los bucles deben lavarse con un jabón suave como Woolite. Colgar para secar.

CÓMO INSPECCIONAR Y APRETAR TUERCAS Y PERNOS.

Utilice los dedos para comprobar el ajuste de tuercas y tornillos. Si puedes girar la tuerca o el perno con los dedos, está demasiado flojo y debes apretarlo.

Para apretar, primero apriete con los dedos. Gire las tuercas y los pernos en el sentido de las agujas del reloj para apretarlos. Inserte un destornillador a través de los cáncamos para mantenerlos firmes mientras aprieta las tuercas. Luego use una llave pequeña para apretar más las tuercas. Figura 9.



Figura 9: Utilice dos dedos para apretar los pernos

Se recomienda comprobar que los pasadores del PTB sobresalgan y se bloqueen en los tubos verticales de forma adecuada. Para verificar su función, primero saque ambas perillas y comience a mover los controles deslizantes a una posición diferente. Suelte las perillas antes del siguiente orificio y continúe deslizando el sistema. Una vez sobre un agujero, el pasador de la perilla caerá dentro de la abertura. Una vez que cada control deslizante esté en una nueva posición, aplique una fuerza hacia abajo en el PTB directamente hacia abajo. Los pasadores de los controles deslizantes no deben salir de los agujeros. Si los pasadores no permanecen en los orificios del tubo, es necesario reemplazar las perillas; Llame a Balanced Body para obtener piezas de repuesto.

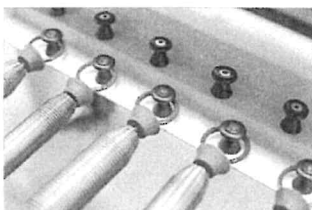
REGISTRO DE INSPECCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Le sugerimos que lleve un registro de mantenimiento de cada equipo. El registro debe incluir:

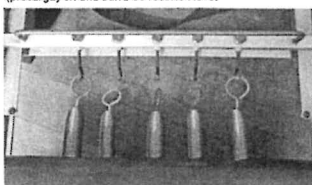
1. Una descripción de la máquina que incluya el número de serie, la fecha y lugar de compra y el fabricante. Toda esta información debe aparecer en la factura.
2. Fecha y descripción de todos los mantenimientos requeridos e inspecciones realizadas. Fecha y descripción de cada reparación, incluido el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

PUNTOS DE FIJACIÓN DEL EQUIPO

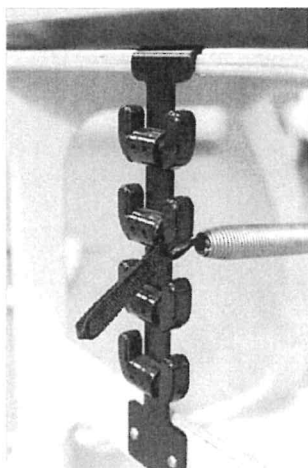
Antes de usar el equipo, asegúrese de que los resortes estén bien sujetos. Vea las fotos a continuación para ver ejemplos de resortes sujetos de forma segura a varios puntos de sujeción que puede encontrar en los equipos Balanced Body. Tenga en cuenta que agregar resistencia de resorte hace que algunos ejercicios sean más fáciles y otros más difíciles. Realizar ejercicios con una resistencia inadecuada del resorte aumenta el riesgo de caídas. Si no está seguro de la resistencia adecuada del resorte, consulte a un instructor certificado de Pilates.



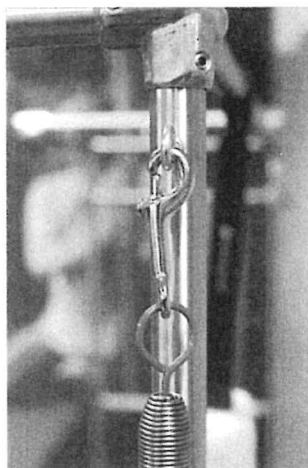
Punto de fijación de resorte "Hour Glass" que se encuentra en el Allegro 2 y algunas versiones del Allegro Reformer, así como los puntos de fijación superiores (precarga) en una barra de resorte Revo.



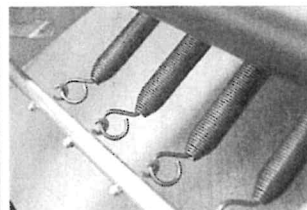
Punto de fijación de "gancho" que se encuentra en Revo Springbars, Standard Springbars y algunas versiones del Allegro Reformer. Observe los postes del reloj de arena en la sección superior de esta barra de resorte como posición de precarga, que se muestran aquí sin los resortes adjuntos.



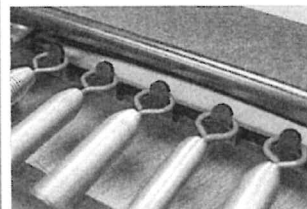
Punto de fijación "Chair Cactus" que se encuentra en varias sillas. También puede ser más plano y de chapa.



Punto de fijación de cáncamo y bucle que se encuentra en Cadillac, unidades de pared y torres.



Punto de conexión de "gancho" que se encuentra en Controllogy Reformers.



Punto de conexión de resorte "Reformer Cactus" que se encuentra en el IQ, Metro IQ y una versión del Allegro Reformer. Puede tener o no muescas y curvas en la parte inferior de los cactus.

CALENDARIO DE MANTENIMIENTO

| Todo el equipamiento | Día | Sem. | Mens. | Trím. |
|--|-----|------|-------|-------|
| Inspeccionar los resortes en busca de espacios y torceduras. | | X | X | |
| Inspeccionar los broches en busca de desgaste | | | X | |
| Inspeccionar tuercas y pernos para ver si están apretados. | | | X | |
| Reformadores | | | | |
| Limpiar ruedas y guías | | X | | |
| Girar resortes | | | | X |
| Inspeccionar cuerdas/correas | | | | X |
| Inspeccionar los soportes de la barra de pies | | | | X |
| Inspeccionar los resortes | | | | X |
| Inspeccionar los ganchos/pernos de argolla | | | | X |

PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto o si tiene alguna pregunta, llame a: EE. UU. y Canadá: 1-800-PILATES (1-800-745-2837) Reino Unido: 0800 014 8207 Otras ubicaciones: +1 916-388-2838 Fax: 916-379-9277 Correo electrónico: info@pilates.com www.pilates.com

5909 88th Street, Sacramento, CA 95828 EE.UU.

PODCASTS DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO

Vea nuestra biblioteca de videos de montaje y mantenimiento en <https://video.pilates.com/categories/bb-garage>.

O escanea este código QR con tu dispositivo móvil:

