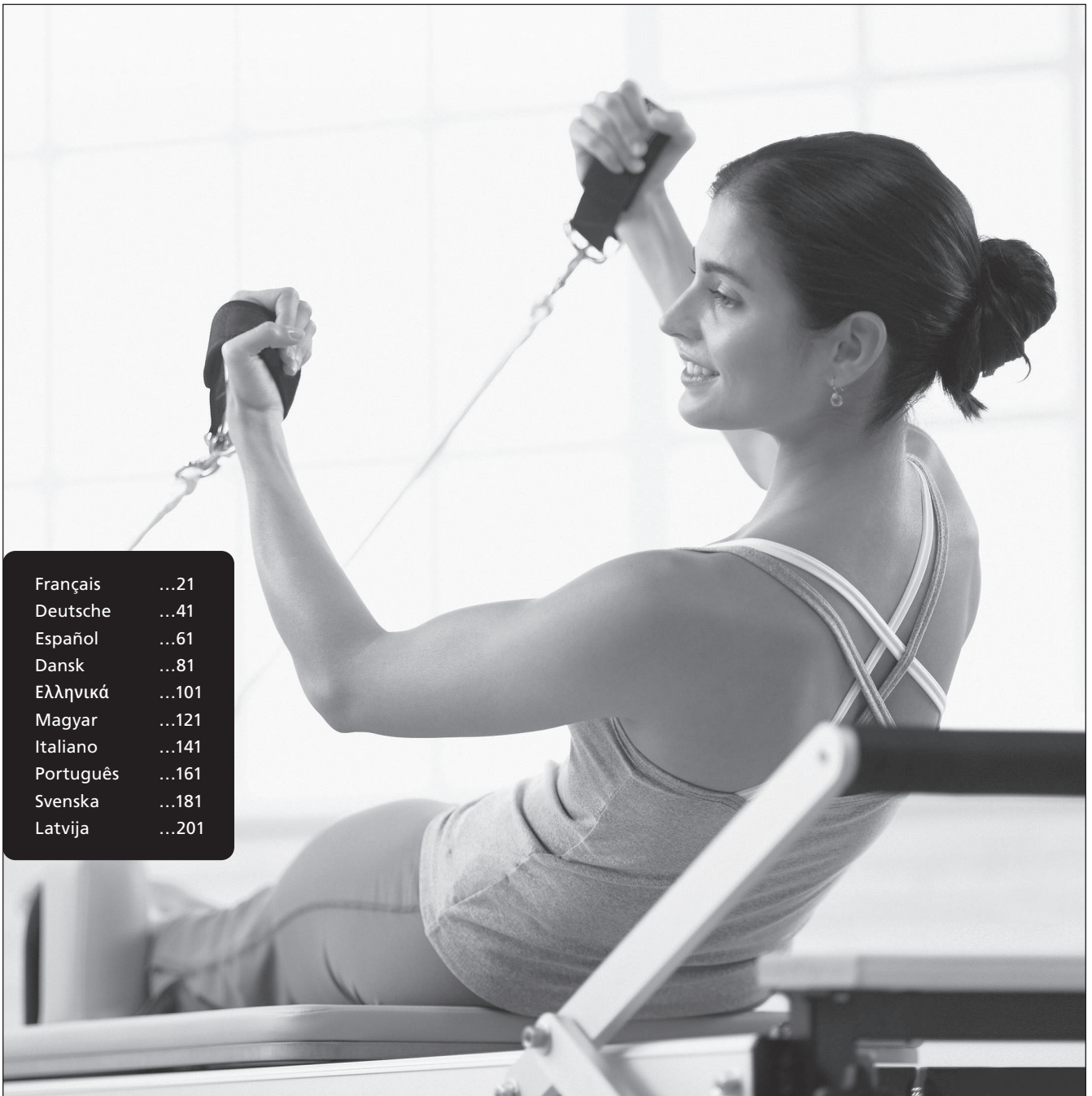


PROFESSIONAL SERIES

Reformer

and Vertical Frame



Français	...21
Deutsche	...41
Español	...61
Dansk	...81
Ελληνικά	...101
Magyar	...121
Italiano	...141
Português	...161
Svenska	...181
Latvija	...201

Please review this important **instructions for use** for your new Merrithew® equipment and keep it handy for future reference.

Target Groups and User Benefits

The applications of specific therapeutic and physical conditioning exercises possible on Merrithew Pilates equipment span a wide variety of situations. Patient target groups would include any individual receiving an exercise prescription for the rehabilitation of an injury, management of a chronic condition or those looking to prevent re-injury, slow or halt the progression of a specified condition. Indications would include rehabilitative and post-rehabilitative management of musculoskeletal conditions including injuries to soft tissues including muscle, tendon, ligament, joint capsules, etc., neurological disorders like Acute Spinal Cord Injury, Alzheimer's Disease, Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS), recovery from surgery for any reason, or a multitude of other physical issues. There are very few contraindications to working on the Merrithew Pilates equipment as prescribed exercises can be modified to suit any type of limitation or movement impairment.

The benefits expected can include strengthening of stabilizing and mobilizing musculature, re-establishment of desired joint movement patterns and range of motion, greater somatic and sensory awareness and improved postural stability with a decrease in overuse or faulty patterns. Specific benefits would align directly with the exercise and movement prescription and would be specific to the individual.

Exercise Essences

Each STOTT PILATES exercise has a specific goal. The essential elements of each exercise are listed and described below. In most exercises more than one element is involved, but more emphasis may be placed on some than others. Keep the essence of each exercise in mind so that modifications can be made while still working toward that goal.

TARGET MUSCLES: muscles targeted to be strengthened, which can be either stabilizers or mobilizers. This does not include all the muscles that may possibly be working in a given movement or exercise, just those upon which emphasis should be placed.

STABILITY: keeping one part of the body still or relatively still while another moves; requires control and constancy of muscular contraction. Also note that in the exercises attention is paid to stabilizing the spine during movement, whether flexing, extending, rotating or laterally flexing. The role of the transversus abdominis and the deep segmental spinal muscles (including multifidus) in stabilizing the lumbar spine is key.

MOBILITY: emphasizes movement at a joint or series of joints such as the spine.

SEQUENCING: the order in which movements happen within an exercise; for instance, which joint moves first, which moves second, and where the movement initiates from. This is particularly important when talking about spinal movement (whether the movement initiates from the top or bottom of the spine).

ENDURANCE: recruiting the same muscle group over a sustained period of time.

BALANCE: challenging balance by narrowing the base of support.

COORDINATION: challenging coordination with more movements happening simultaneously or with a more complex sequence of movements.

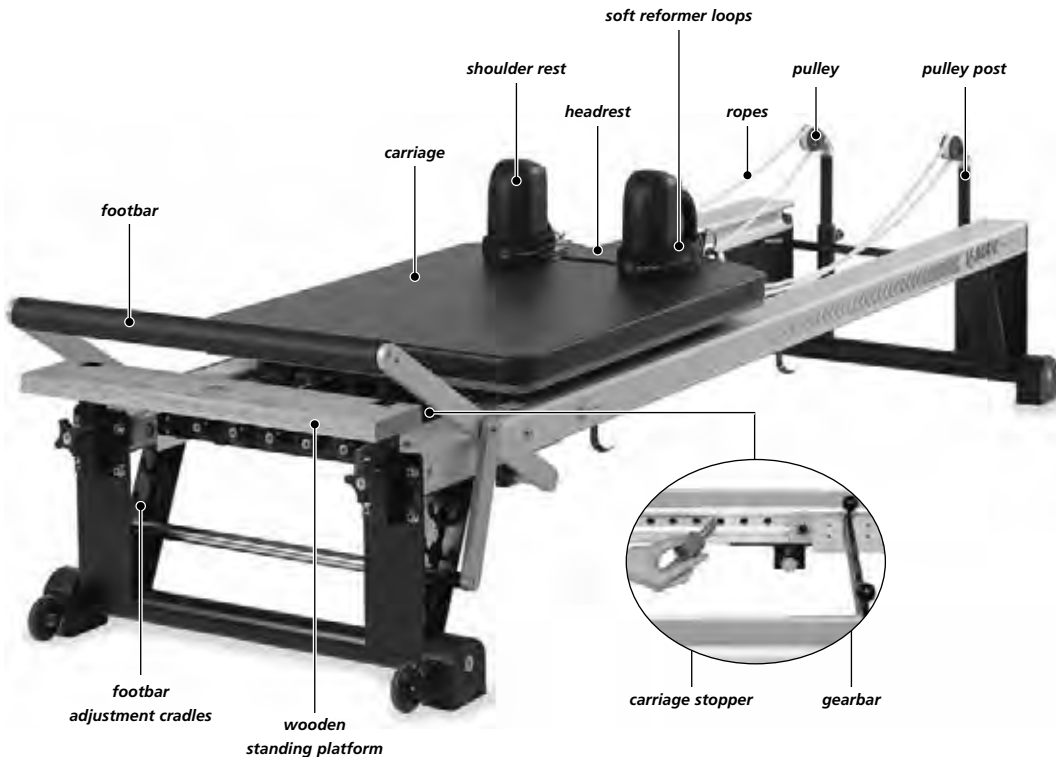
Biomechanical Principles

The STOTT PILATES® method incorporates modern theories of exercise science and spinal rehabilitation through the Biomechanical Principles. As the basis of the exercises in the technique, these principles are related to body awareness and proper alignment. Rather than being separate entities, the six principles – Breathing, Pelvic Placement, Rib Cage Placement, Scapular Movement & Stabilization, Head & Cervical Placement, and Hip, Knee Ankle & Foot Alignment – work together to create Intelligent Exercise that is both safe and effective.

Teaching clients the Principles at an early stage in their program ensures that they will become aware of how the body moves and functions. This helps enhance skill level and mindfulness, and ensure focus and control, allowing them to reap the full benefits of this method.

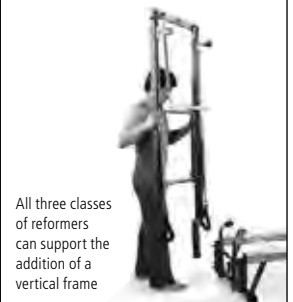
Anatomy of a Reformer

The illustration below is of a typical Merrithew® Reformer. While there are differences to each model, the basic makeup is the same. Parts identified here correspond with this manual. For additional part names and details on specific models, see the corresponding Owner's Manual.



THREE REFORMER TYPES

The three classes of Merrithew Reformers – V2 Max™, Rehab and SPX® – differ mostly in the height of the leg.



IMPORTANT

This section contains important safety and usage information. Please read carefully before using your Merrithew Reformer.

UNSAFE OR IMPROPER USE OF THIS EQUIPMENT BY FAILING TO READ AND COMPLY WITH ALL REQUIREMENTS AND WARNINGS COULD RESULT IN SERIOUS INJURY.

It is impossible to predict every situation and condition that can occur while using your Reformer. Merrithew makes no representation about the safe use of the Reformer under all conditions. There are risks associated with the use of any exercise equipment which cannot be predicted or avoided, and you assume the responsibility for that risk.

Merrithew recommends cautious assembly and usage and wishes you many hours of safe and effective exercise.

ANY SERIOUS INCIDENT OCCURRING IN RELATION TO THE EQUIPMENT SHOULD BE REPORTED TO MERRITHEW AND THE COMPETENT AUTHORITY OF THE USERS' MEMBER STATE.

USER'S GUIDELINES

The Merrithew Reformer is a sophisticated piece of Pilates equipment that, when used properly, can facilitate many exercises safely and effectively; however, care and caution must be taken as there are some inherent dangers when using any exercise equipment – especially when spring resistance is involved.

FOR INEXPERIENCED OR FIRST-TIME USERS, THE MERRITHEW REFORMER SHOULD ONLY BE USED UNDER THE SUPERVISION OF A TRAINED PROFESSIONAL.

CAUTION

Replace all springs every 24 months and spring clips every 12 months, or as needed within that period.

FAILURE TO PERFORM RECOMMENDED SAFETY CHECKS, OR USING EQUIPMENT WITH IMPROPERLY ADJUSTED, BROKEN OR WORN PARTS, COULD RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY.

Safety & Usage

MECHANICAL SAFETY CHECK

Proper maintenance and timely replacement of your equipment or component parts is your responsibility.

Conduct a regular weekly inspection of the following:

- ▶ Ensure footbar is securely fastened.
- ▶ Ensure swing arm support is securely fastened.
- ▶ Ensure all nylon locknuts and spring bolts are securely fastened.
- ▶ Check wear on all star knob threads, replace as needed.
- ▶ Check wear on ropes, replace as needed.
- ▶ Ensure shoulder rests are inserted completely.
- ▶ Check that spring nuts, spring bolts and ball ends of springs are securely fastened.
- ▶ Check wear on single and double-ended spring clips and replace every 12 months or as needed.
- ▶ Check for deformation of springs and replace every 24 months or as needed.

Failure to perform recommended safety checks, or using the machine with improperly adjusted, broken or worn parts could result in serious bodily injury.

CARE AND CLEANING

We recommend wiping vinyl surfaces using warm water with mild soap, and clear water rinses for day-to-day cleaning. Ensure soap does not leave an oily residue, or make surfaces slippery. We do not recommend using chemical-based products.

The inside of the aluminum rails and rollers should be cleaned weekly with window cleaner and a cloth. Spray cleaner onto cloth first, avoid spraying directly onto surfaces, rollers or aluminum rails.

CAUTION: Never use oil lubricants as they may damage rollers.

REFORMER SETTINGS

CARRIAGE STOPPER

The carriage stopper position determines how close the carriage slides in toward the wooden standing platform and dictates the range of motion required of the body's joints. The hole closest to the wooden standing platform is referred to as position #1; the next hole is position #2, etc.

ADJUSTING THE CARRIAGE STOPPER

- ▶ Do not sit on carriage while adjusting.
- ▶ Remove all springs from gearbar.
- ▶ Insert carriage stopper in one of six positions.
- ▶ Be sure carriage stopper is completely inserted in the hole and is not loose.

The carriage stopper position is usually selected so that when lying supine (on your back), with heels on the footbar, there is a 90° angle of flexion at the hip joint when the carriage is against the carriage stopper. If injury, disease or other limitations restrict flexion at the hips or knees, adjust the carriage stopper by placing it farther out. Adjustments can also be made for the exercise being performed.

NOTE: The carriage stopper must be inserted in one of the six positions AT ALL TIMES. Using the Reformer without the carriage stopper may cause damage to the gearbar block, rollers and/or molded spring holder.

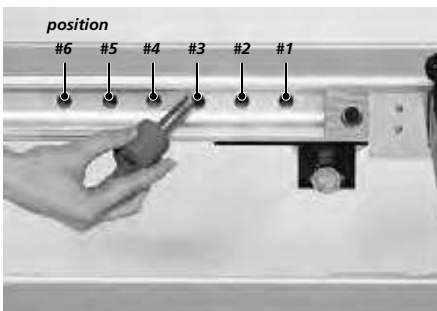
SPRINGS

The number of springs attached to the gearbar determines the total amount of resistance. Most Merrithew Reformers are equipped with one 50% tension and four 100% tension springs. Also available are 25% and 125% tension springs.

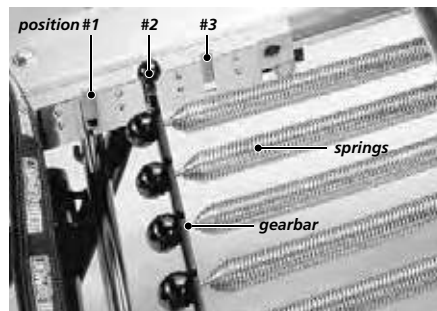
ADJUSTING SPRINGS

- ▶ Take care when attaching and detaching springs.
- ▶ For safety, place one hand on gearbar.
- ▶ Firmly grasp spring, (not the ball on the spring), and stretch it to hook to or unhook from gearbar.
- ▶ Ensure ball end of spring rests securely in concave indentations of gearbar.

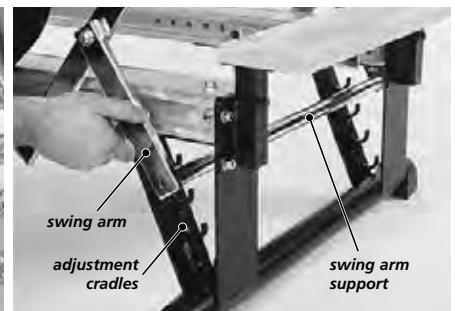
Reformer Features



carriage stopper



springs and gearbar



adjusting the footbar

GEARBAR

The gearbar setting determines the amount of initial tension on the springs. The position closest to the wooden standing platform is position #1; the next is position #2; etc. Lower position numbers provide higher spring tension.

ADJUSTING THE GEARBAR

- ▶ Do not sit on carriage while adjusting.
- ▶ Remove all springs from gearbar.

TRADITIONAL

- ▶ Lift gearbar and place into desired position.
- ▶ Ensure gearbar slides fully into slots.
- ▶ Ensure concave indentations face toward the wooden standing platform.

HIGH-PRECISION

- ▶ Pull out the two spring-loaded pins.
- ▶ Slide the entire mechanism forward or back to desired position.
- ▶ Release the pins and lock the gearbar in place.
- ▶ Ensure the pins have reset fully into the slots.

FOOTBAR

The footbar can be set at four different heights to facilitate various Reformer exercises and to accommodate physical differences and abilities. The top placement is position #1, the lowest is position #4.

ADJUSTING THE FOOTBAR

- ▶ The footbar can be adjusted while standing beside the Reformer or sitting on the carriage.
- ▶ Gently pull footbar up and lift swing arm support out of footbar adjustment cradle.
- ▶ Lift or lower footbar to the desired height and place swing arm support securely into nearest footbar adjustment cradle.

ROPES

To determine correct length of ropes, set carriage stopper in second hole, engage springs so carriage does not move, then attach Reformer loops to ropes and place loops on carriage so fixed D-ring on loop lines up with metal plate of shoulder rest.

PULLEYS

We recommend adjusting the height of the pulleys to the same height as the top of the shoulder rests.

ADJUSTING THE QUICK-SET PULLEY POSTS

- ▶ Pull out spring-loaded pin and adjust pulley posts to desired height.
- ▶ Release the pin and lock the pulley post in place.
- ▶ Ensure the pin has reset fully into the slot.

REMOVING THE PULLEY POSTS

- ▶ Loosen star knobs or pull out spring-loaded pins (where applicable) and remove pulley posts from receptacles.

SHOULDER RESTS

Shoulder rests are removable to allow storage of the Reformer and to facilitate the use of a mat converter.

INSERTING THE SHOULDER RESTS

- ▶ Slide square posts into receptacles in the carriage. Face padded side toward footbar and handles toward outside of carriage.
- ▶ To remove, pull directly up on handles.

HEADREST

The headrest adjusts to three positions: flat, half-raised or fully raised. It should be adjusted on an individual basis to ensure neck and shoulders are comfortable and tension-free when lying supine.

In exercises where the hips are lifted higher than the shoulders, headrest should be flat – even when beginning from a supine position. In some exercises it is raised to provide a brace for the feet.

ADJUSTING THE HEADREST

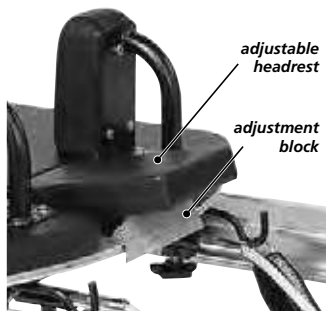
- ▶ With no weight on headrest, lift it and hinge adjustment block to rest securely onto wooden edge of carriage.



high-precision gearbar



detachable shoulder rests



adjustable headrest



adjusting length of ropes

Safety & Usage continued

GETTING ON THE REFORMER

STOP! Before getting on the Reformer, ensure that at least one spring is securely attached to the gearbar!

SUPINE POSITION

Sit on Reformer carriage, legs off to one side. Reach hand nearest the footbar across the body and place it onto the shoulder rest. Tuck opposite shoulder under arm and roll onto back lowering head onto headrest. Bring legs up and place feet on footbar lowering arms by side.

SITTING OR LYING ON A BOX

Always place Reformer box in a stable position on the Reformer and put weight directly in the middle to avoid tipping. When using footstrap, ensure it is underneath the wooden standing platform and securely clipped together.

SECURE HANDS AND FEET

Whenever placing hands or feet on the footbar, shoulder rests or headrest, ensure they will not slip during exercise. Gripper mats may be used.

STANDING OR KNEELING POSITIONS

The carriage is a moving platform. Special attention must always be paid to maintaining balance and stability, especially when performing kneeling or standing exercises.

Before beginning, ensure that one or more springs are engaged in the gearbar to secure the carriage. Step carefully onto the wooden standing platform – a gripper mat may be used to prevent slipping. Place other foot carefully onto the carriage. When standing on the carriage with two feet, it is advisable to have a spotter to steady the carriage.

NOTE: The method for mounting the SPX Reformers differs from that of other Merrithew Reformers. See caution below.

MOVING THE REFORMER

All Reformers have easy-roll wheels to facilitate moving or repositioning. Two people may be required to move a Reformer with a vertical frame safely due to its weight and size.

PREPARING TO MOVE THE REFORMER

- Ensure ropes do not drag and springs are attached so carriage is secure.
- Stand at the pulley post end of Reformer, grasp the horizontal metal bar, and gently lift. Lift Reformer high enough to engage easy-roll wheels.

STACKING & STORING SPX MAX REFORMERS

You can stack five SPX Max Reformers on the optional rolling base or a maximum of six on a level floor without the rolling base.

PREPARING FOR STACKING OR STORING

- Lower footbar, insert carriage stopper into third position and engage two springs.
- Remove shoulder rests and insert into receptacles under frame.
- Remove pulley posts without disengaging ropes and secure in receptacles under frame.

STACKING THE REFORMER

- Stacking requires two people. The stronger person should take the heavier footbar end.
- Hold the steel plate beneath the wooden standing platform. Do not lift by wooden platform alone.
- Lift the pulley post end by gripping horizontal metal bar.

CAUTION: Be sure not to stack Reformers higher than your height comfortably allows lifting them.



CAUTION

IMPROPER USE OF EXERCISE EQUIPMENT MAY CAUSE SERIOUS BODILY INJURY. TO REDUCE RISK, PLEASE READ THE FOLLOWING:

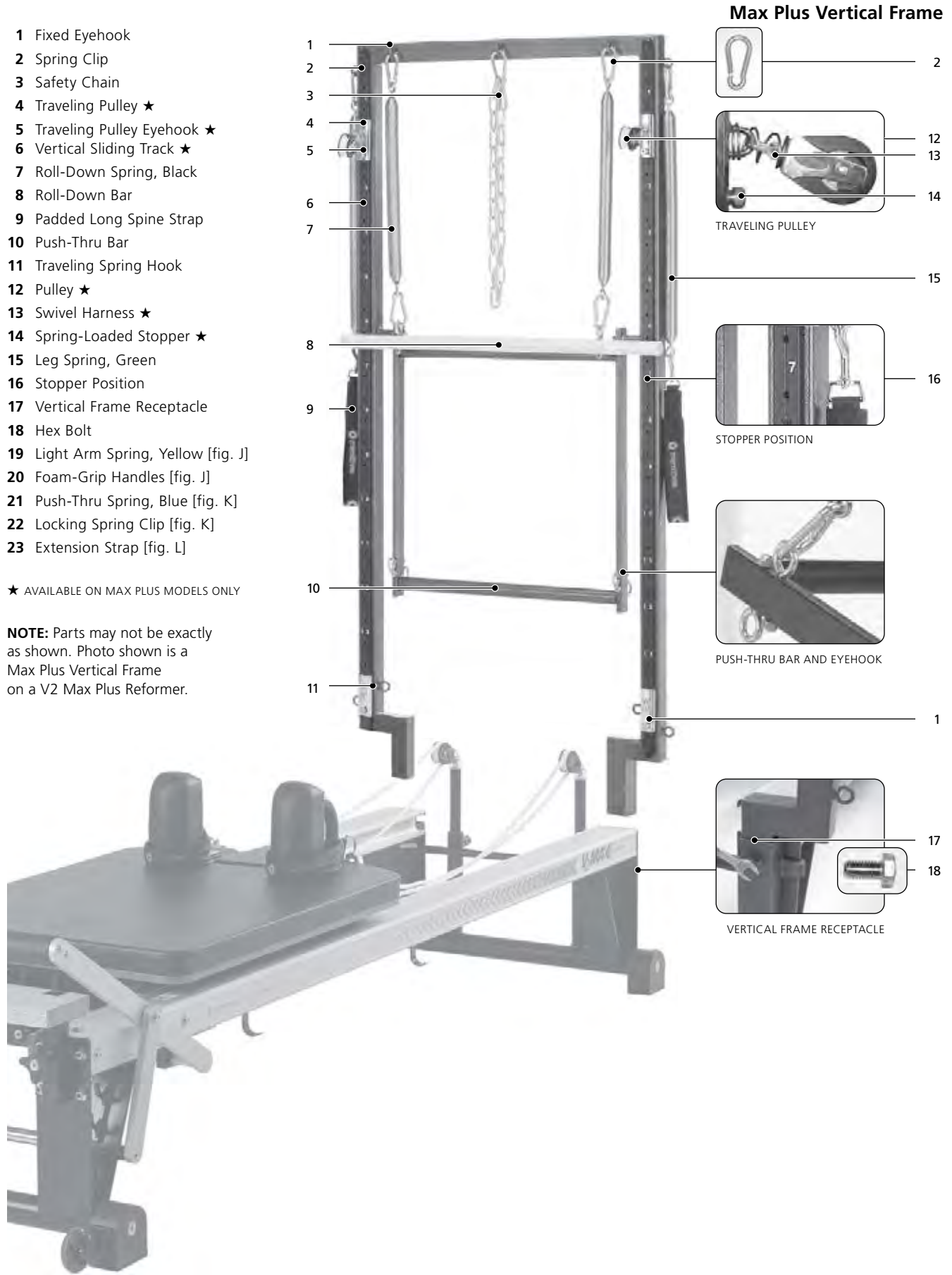
- Before starting any exercise program, consult a physician.
- This equipment is intended for indoor use and Pilates exercises only.
- The Reformer should be used under the supervision of a trained professional.
- NEVER stand with both feet on wooden standing platform of an SPX Reformer. Step onto secured carriage first before placing one foot onto wooden standing platform. Always keep one foot on secured carriage.
- Before moving a Merrithew Reformer, ensure ropes do not drag and springs are attached so carriage is secure.
- Ensure equipment is properly adjusted for your size and ability.
- The SPX Max, V2 Max and Rehab V2 Max Reformers should be used by only one person at a time, not weighing over 350 lbs / 159 kgs.
- This equipment must be installed on a level and steady floor.
- Before using this Reformer, ensure that the carriage stopper is fully inserted and at least one spring is securely attached to the gearbar.
- Stop exercising immediately if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing or experience musculoskeletal discomfort.
- Keep body, clothing and hair free from all moving parts.
- Do not use if equipment appears worn, broken or damaged.
- Do not attempt to repair equipment yourself without consulting Merrithew.
- Do not allow children to use or be around equipment without adult supervision.
- For optimal performance, allow at least two feet of clear space on either side of a Merrithew Reformer.

The Vertical Frame

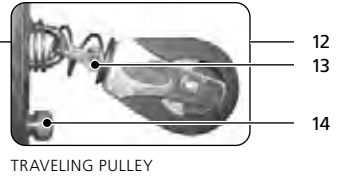
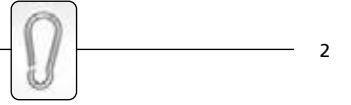
- 1 Fixed Eyehook
- 2 Spring Clip
- 3 Safety Chain
- 4 Traveling Pulley ★
- 5 Traveling Pulley Eyehook ★
- 6 Vertical Sliding Track ★
- 7 Roll-Down Spring, Black
- 8 Roll-Down Bar
- 9 Padded Long Spine Strap
- 10 Push-Thru Bar
- 11 Traveling Spring Hook
- 12 Pulley ★
- 13 Swivel Harness ★
- 14 Spring-Loaded Stopper ★
- 15 Leg Spring, Green
- 16 Stopper Position
- 17 Vertical Frame Receptacle
- 18 Hex Bolt
- 19 Light Arm Spring, Yellow [fig. J]
- 20 Foam-Grip Handles [fig. J]
- 21 Push-Thru Spring, Blue [fig. K]
- 22 Locking Spring Clip [fig. K]
- 23 Extension Strap [fig. L]

★ AVAILABLE ON MAX PLUS MODELS ONLY

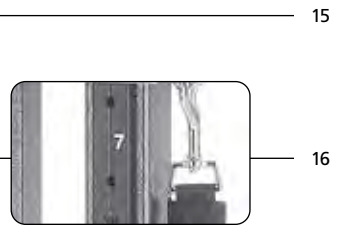
NOTE: Parts may not be exactly as shown. Photo shown is a Max Plus Vertical Frame on a V2 Max Plus Reformer.



Max Plus Vertical Frame



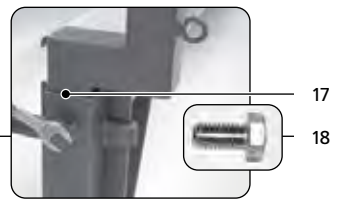
TRAVELING PULLEY



STOPPER POSITION



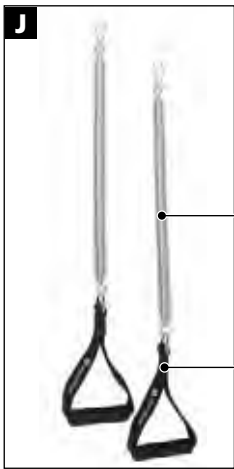
PUSH-THRU BAR AND EYEHOOK



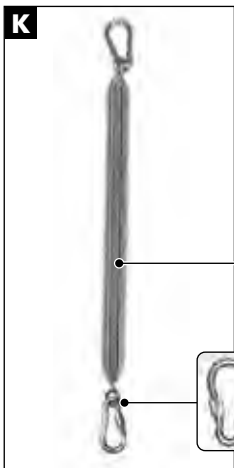
VERTICAL FRAME RECEPTACLE

The Vertical Frame continued

Traditional Vertical Frame



LIGHT ARM SPRING WITH FOAM-GRIP HANDLE



PUSH-THRU SPRING WITH LOCKING SPRING CLIP



EXTENSION STRAPS



Specifications

SPRING TYPE	MAXIMUM STRETCH (in)*	MAXIMUM FORCE (lbf)	MAXIMUM STRETCH (cm)*	MAXIMUM FORCE (Nm)
25% (white)	95"	26 lbf	241.3 cm	35.25 Nm
50% (blue)	74"	36 lbf	187.9 cm	48.81 Nm
100% (red)	58"	53 lbf	147.3 cm	71.86 Nm
125% (black)	57"	59 lbf	144.8 cm	79.99 Nm

REFORMER TYPE	WEIGHT	SURFACE AREA
SPX Max Reformer	128 lbs / 58 kg	17.85 sq ft / 1.66 sq m.
V2 Max Reformer	145 lbs / 65.8 kg	20.21 sq ft / 1.88 sq m.
Rehab Reformer	185 lbs / 83.9 kg	20.21 sq ft / 1.88 sq m.

* end-to-end

Installing the Vertical Frame

Consult our online assembly video at merrithew.com/eq-assembly



1. Remove the receptacle covers and slide vertical frame into receptacles. For Max Plus models, position pulley system facing carriage. For traditional models, position highest eyehooks facing carriage. Tighten all four hex bolts. Attach springs, roll-down bar and safety chain as illustrated. See page 7 [fig. Traditional vertical frame].

CAUTION: We strongly advise that two people perform this step to ensure the frame bars are level and fit evenly and securely into the receptacle to allow for proper alignment.



2. MAX PLUS FRAMES: To use traveling pulleys extend ropes and detach double-ended swivel spring clips and Soft Reformer Loops. Pinch end loop of ropes and insert through the bottom of traveling pulleys. Reattach double-ended spring clips and Soft Reformer Loops and reset rope to desired length.



3. To alter the height of traveling pulleys, pull out spring-loaded stoppers. Shift the traveling pulleys up or down vertical sliding tracks and release spring-loaded stoppers. Shake pulleys to confirm they are fully locked into stopper positions.



4. For exercises using arm or leg springs, attach springs to traveling spring hooks, and adjust height in the same way as traveling pulleys. After changing position, shake spring hooks to confirm they are fully locked into stopper positions.

Removing the Vertical Frame



Remove all springs from vertical frame, including roll-down bar and safety chain. Loosen all four hex bolts at the base of receptacles. Secure push-thru bar in place by hand while removing vertical frame.

NOTE: Requires two people.

Setting Up the Vertical Frame

CAUTION: Ensure spring clips are **fully closed at both ends** of springs. A spring clip that is only partly closed risks detaching with high force

Push-Thru Bar, Springs from Below



CAUTION: THE SAFETY CHAIN MUST BE ATTACHED WHEN USING THE PUSH-THRU BAR WITH SPRINGS FROM BELOW.

When using the push-thru bar with springs from below, attach springs to eyehooks on lowest eyehooks on vertical frame using locking spring clips. Then attach one or two springs to eyehooks on lower side of bar, ensuring spring clips are completely closed and secure.

A TRAINED PROFESSIONAL MUST KEEP A HAND ON THE BAR AT ALL TIMES AND SAFETY CHAIN MUST BE USED.

Push-Thru Bar, Springs from Above



CAUTION: To prevent accidental injury, never put your face (or another body part) above the push-thru or roll-down bar while spotting an exercise.

When performing exercises that require the spring resistance to come from above the bar, attach the push-thru spring to the eyehook on the upper side of the push-thru bar with the locking spring clip. Attach the other end of the push-thru spring with the spring clip to one of the eyehooks on the vertical frame.

A trained professional must keep a hand on the push-thru bar for any exercises with the springs attached from above. Locking spring clips must be used to attach push-thru springs from below to the vertical frame.

Adjustable Pulley System



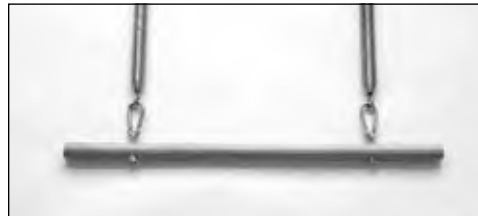
MAX PLUS ONLY: The spring-loaded track system provides adjustability for pulleys and spring hooks throughout the range of the vertical frame.

Altering Height of Traveling Pulleys and Traveling Spring Hooks

- ▶ Pull out the spring-loaded stopper on traveling pulley.
- ▶ Shift traveling pulley up or down the track and release the spring-loaded stopper. The pulley will spring-lock into the nearest stopper position.
- ▶ Shake traveling pulley to confirm it is fully locked into stopper position.
- ▶ The same method applies to adjusting traveling spring hooks.
- ▶ Adjust rope length as necessary

CAUTION: Prior to use, confirm that the traveling pulley system is in good order and that the threaded bolts or the traveling pulleys are securely fastened.

Roll-Down Bar



Attach roll-down springs to roll-down bar, then to the fixed eyehooks at the top of the vertical frame (see page 7). Both springs must be attached. To decrease or increase, spring tension, substitute light arm springs or leg springs respectively. Make sure spring clips are completely closed and secure.

CAUTION: Roll-down bar can release at high velocity due to spring tension. Ensure a secure grip at ALL times. Gripper mats are recommended.

Exercise Starting Positions

It is important to start each exercise in a position as tension-free as possible. If there is already tension before starting, too much stress will be created once movement begins.

However, this does not mean complete relaxation. For example, when supine and maintaining neutral placement throughout the torso (a common starting position), it will be necessary to utilize muscular activation to maintain pelvic, rib cage and spinal placement. After learning the STOTT PILATES Biomechanical Principles, a client will be on the way to achieving a tension-free position.

In every exercise a stable starting position is essential; and stabilization is required regardless of the placement of the torso, whether supine, prone, sitting or side-lying. Several elements are common to this ideal positioning. With many clients, modifications to the starting position may be necessary to alleviate tension.

SUPINE

When starting supine with the torso in a neutral alignment, the arms are often resting at the sides of the body. In this position, the scapulae, arms and gleno-humeral joint should be in a neutral position in relation to each other and the upper torso.

If the scapulae cannot be prevented from protracting with palms facing down, then turn the palms to face the body instead.

When supine, a client with a forward head posture may demonstrate tension in the neck and overextension in the cervical spine. Place a rubber pad or foam cushion of the appropriate height under the head to position the cervical spine neutrally. This may also be necessary if a kyphosis is present.

In situations where neck tension results due to weakness in the cervical flexors, an exercise that requires flexing the upper torso from a supine position with the arms by the sides of the body (for instance, Ab Prep) may result in neck strain. Placing one or two hands behind the head may offer additional support for the weight of the head and the altered scapula position may alleviate tension in the cervical spine. It will also increase the challenge to the abdominals by shifting the weight distribution toward the upper torso.

LEGS TABLETOP OR DIAGONAL

The tabletop position of the legs refers to a starting position in which the body is supine, with the knees and hips flexed to 90° so that the lower legs are parallel with the mat. The angle at the hip joints may be decreased from 90° to decrease the load and help maintain stability and conversely, may be increased to make stabilization more challenging. This will be true whether working in a neutral or imprinted position.

The legs often begin reaching on the diagonal when lying supine. However, it is important they reach only as low as the spine and pelvis can be stabilized, abdominal engagement can be maintained, and there is no tension created through the upper body and lumbar spine.

Exercises with legs tabletop or on a diagonal can be performed in an imprinted or neutral alignment. In either case, lumbo-pelvic stability and engagement through the abdominals must be maintained.

SITTING

When sitting vertically, the cervical spine should have its natural curve, slightly convex anteriorly, and the head should balance directly above the shoulders. A forward head posture occurs when in a sitting position the head rests forward of the shoulders and the neck is overextended. A more neutral alignment should be encouraged.

In many cases, a vertical pelvis may not be achieved when sitting with legs straight. In this case, sitting with legs slightly bent or tailor-crossed, raising the pelvis by sitting on a prop such as a foam cushion, padded platform extender, or box may bring the pelvis and spine into a more optimal alignment.

PRONE

Depending on musculoskeletal alignment and imbalances, some individuals may be better able to find a stable position when prone with the legs slightly abducted (hip-distance apart) in exercises that call for legs completely adducted.

Using a prop such as a rubber pad or arc barrel under the pelvis may alleviate tightness or discomfort and allow for greater stabilization.

LEG ALIGNMENT

Props like rubber pads, balls, foam cushions or sponges can be used as spacers between the legs to encourage proper alignment. This can help activate the adductors even when legs are not completely touching. Similarly, props around the outside of the legs can assist in activating abductors.

When working hip extensors, lateral rotation at the hip tends to recruit more fibers of gluteus maximus and hamstrings. Medial rotation tends to recruit more medial hamstrings. Similarly, when working hip flexors, lateral rotation at the hip recruits iliopsoas more. A parallel position recruits rectus femoris more. Medial rotation tends to recruit tensor fascia lata more. There are many exercises where a choice can be made to use one or the other in order to target specific muscles.

It is important to remember the value of working in a parallel position to work the muscles in a balanced way around the hip joint.

However, when moving into lumbar extension, it is always necessary to use an abducted and laterally rotated position to facilitate movement of the pelvis on the femur to prevent excessive extension of the lumbar spine.

MODIFICATIONS

In all cases, adjustments to starting positions should be made to ensure that all facets including optimal alignment, tension reduction, movement patterning, muscle activation sequencing, as well as all elements of the exercise essence are performed effectively.

Footwork

STARTING POSITION ALL FOOTWORK EXERCISES
Supine, pelvis and spine neutral. Arms long by sides of body, palms down.

1. TOES APART HEELS TOGETHER

footbar position #1, 3 or 4 springs, headrest adjusted for individual

STARTING POSITION

Balls of feet on footbar, toes apart, heels together. Legs laterally rotated, knees flexed just wider than shoulder-distance apart. Knees pointing over center of feet.

EXERCISE

To prepare, inhale...

EXHALE squeeze heels together and extend knees to push carriage out.

INHALE flex knees and hips, controlling return of carriage.

Complete 10–12 repetitions.

FOCUS

- ▶ all those listed on page 15
- ▶ keep heels together and still in space, without lifting or lowering
- ▶ maintain knees pointing over center of feet

2. WRAP TOES ON BAR

footbar position #1, 3 or 4 springs, headrest adjusted for individual

STARTING POSITION

Distal ends of metatarsal on footbar, toes gently flexed around bar without clenching, ankles dorsiflexed. Legs parallel and adducted, knees flexed.

EXERCISE

To prepare, inhale...

EXHALE keep heels still in space and extend knees to press carriage out.

INHALE flex knees and hips, controlling return of carriage.

Complete 10–12 repetitions.

FOCUS

- ▶ all those listed on page 15
- ▶ maintain position of feet, do not allow toes to unwrap
- ▶ keep heels still in space, without lifting or lowering
- ▶ maintain inner thigh connection, with legs parallel

MODIFICATION

1. **LONGITUDINAL ARCH.** Place deepest part of longitudinal arch of foot on footbar and gently flex toes to relieve cramping in toes.

Footwork



1. starting position



2. press out



3. return

Toes Apart Heels Together



1. starting position



2. press out

Wrap Toes on Bar



1. starting position



2. press out

3. HEELS ON BAR

footbar position #1, 3 or 4 springs, headrest adjusted for individual

STARTING POSITION

Heels on footbar, ankles dorsiflexed.
Legs parallel and adducted, knees flexed.

EXERCISE

To prepare, inhale...

EXHALE keep feet still in space and extend knees
to push carriage out.

INHALE flex knees and hips, controlling return of carriage.

Complete 10–12 repetitions.

FOCUS

- ▶ all those listed on page 15
- ▶ keep soles of feet as though on an imaginary floor, still in space; allow movement at ankle joints
- ▶ maintain inner thigh connection, with legs parallel

4. HIGH HALF TOE

footbar position #1, 3 or 4 springs, headrest adjusted for individual

STARTING POSITION

Balls of feet on footbar, ankles plantar flexed.
Legs parallel and adducted, knees flexed.

EXERCISE

To prepare, inhale...

EXHALE maintain heels lifted and extend knees to push
carriage out.

INHALE flex knees and hips, controlling return of carriage.

Complete 10–12 repetitions.

FOCUS

- ▶ all those listed on page 15
- ▶ keep heels relatively still in space; do not allow them to drop significantly on press out
- ▶ maintain weight equally across balls of feet
- ▶ avoid overly plantar flexing feet and bearing weight on toes rather than balls of feet
- ▶ maintain inner thigh connection, with legs parallel

Heels on Bar



1. starting position



2. press out

High Half Toe



1. starting position



2. press out

Footwork continued

5. LOWER & LIFT

footbar position #1, 3 or 4 springs, headrest adjusted for individual

STARTING POSITION

Balls of feet on footbar, ankles plantar flexed.
Legs parallel and adducted, knees flexed.

EXERCISE

INHALE maintain heels lifted and extend knees to push carriage out.

EXHALE keep legs straight and lower heels under bar (dorsiflex).

INHALE lift heels (plantar flex).

EXHALE maintain heels lifted and flex knees and hips, controlling return of carriage.

Add an additional lower and lift of heels each time, up to 6 repetitions.

FOCUS

all those listed on page 15

- ▶ keep heels relatively still in space; do not allow them to drop significantly on press out
- ▶ maintain weight equally across balls of feet
- ▶ avoid overly plantar flexing feet and bearing weight on toes rather than balls of feet
- ▶ maintain neutral pelvis as heels lower
- ▶ avoid medial and lateral rotation of femurs during lower and lift of heels
- ▶ maintain inner thigh connection, with legs parallel

Lower & Lift



1. starting position



2. press out



3. lower heels



4. lift heels



5. return

ESSENCE [EXERCISES 1-5]

TARGET MUSCLES: transversus abdominis to compress abdomen and stabilize lumbo-pelvic region; deep pelvic floor to aid in firing transversus; obliques to prevent spinal extension; obliques and multifidus to prevent rotation; vastus medialis and lateralis working to track patella properly

[1] hip extensors, quadriceps and adductors concentrically on extension, eccentrically on return; lateral rotators to maintain rotation at hip

[2] adductors isometrically to maintain adduction; hip extensors and quadriceps concentrically on extension, eccentrically on return; intrinsic muscles of feet to maintain toes wrapping

[3] adductors isometrically to maintain adduction; hip extensors and quadriceps concentrically on extension, eccentrically on return (emphasis on hamstrings); dorsiflexors of ankles maintain position of feet

[4] gastrocnemius and soleus to maintain plantar flexion; adductors isometrically to maintain adduction; hip extensors and quadriceps concentrically on extension, eccentrically on return

[5] gastrocnemius and soleus eccentrically as heels lower, concentrically as heels lift; adductors isometrically to maintain adduction

STABILITY: torso (pelvis, spine and rib cage); leg alignment, i.e. knees pointing over center of feet; ankles not rolling in or out, especially in 4 and 5

MOBILITY: hip and knee extension and flexion; ankle plantar flexion and dorsiflexion in 5

MODIFICATIONS

1. **ALTERNATE BREATH [EXERCISES 1-4].** Inhale to press carriage out, exhale to return. To challenge engaging transversus abdominis on the inhale, maintaining lumbo-pelvic stability.

2. **SMALL RANGE PULSE [EXERCISES 1-4].** Press carriage halfway out and return fully, emphasizing the return with an exhale. To challenge neutral pelvic alignment and emphasize initiation with hip extensors to press carriage out and to 'brake' as carriage returns. Ideal for limited range of motion.

3. **END RANGE PULSE [EXERCISES 1-4].** Press carriage all the way out and return slightly, emphasizing the press out with an exhale. Focus on vasti pulling patella up as well as support at back of knee. Ideal for limited range of motion as well as for strengthening unstable knees.

4. **FEET SLIGHTLY ABDUCTED [EXERCISES 2-5].** Abduct legs, up to sit-bone distance apart. To help maintain parallel alignment through hip, knee and ankle.

5. **USE A SPACER.** Insert a rubber pad, foam cushion or small ball at knees and/or ankles to help maintain activation of the hip adductors. Use a Flex-Band exerciser tied around thighs just above knees to maintain activation of the hip abductors.

FOCUS ALL FOOTWORK EXERCISES

- stabilize pelvis and lumbar in neutral position and avoid posterior or anterior tilt
- stabilize rib cage and scapulae throughout, to avoid upper body tension
- extend legs fully (except when doing small range variation) without 'locking' or overextending knees
- maintain alignment through center of hip, knee and ankle joints
- use vasti to track patella properly (vastus medialis often needs encouragement)
- both legs work equally in Footwork and Second Position
- maintain pelvis level, avoid rotation and laterally tilting
- avoid tension in upper shoulders and neck

Hundred

footbar position #1, 2 or 3 springs, headrest adjusted for individual

STARTING POSITION

Supine, imprinted position. Legs parallel and adducted in air, knees flexed (tabletop position). Elbows flexed by sides of body. Hands in straps, fingers long, palms facing away. Scapulae stabilized.

EXERCISE

To prepare, inhale...

EXHALE lengthen back of neck, keep scapulae stabilized and contract abdominals to flex thoracic spine. Simultaneously, extend elbows, reaching arms by sides level with shoulders, and extend legs on a diagonal as low as imprint can be maintained.

Then...

INHALE for five counts, keeping upper body flexion, scapular and pelvic stability, while doing small vertical pulses with arms.

EXHALE for five counts while continuing to pulse arms.

Complete 10 sets (a total of 100 counts).

To finish...

INHALE remain in upper body flexion, flex knees and continue to reach arms.

EXHALE flex elbows and return upper body to carriage. Legs remain in the air.

NOTE: May be done starting in a neutral position and maintaining throughout once strength is gained and ability demonstrated.

ESSENCE

TARGET MUSCLES: transversus abdominis to compress abdomen and stabilize lumbo-pelvic region; deep pelvic floor to aid in firing transversus; rectus abdominis and obliques concentrically to create and isometrically to maintain thoracic flexion and stabilize pelvis; lats and pec major to stabilize arms challenged by resistance from behind; hip flexors, adductors and quadriceps isometrically to maintain position of legs; scapular stabilizers

STABILITY: lumbo-pelvic region against weight of legs; upper body in flexion; scapulae during arm movement

ENDURANCE: abdominals to maintain thoracic flexion and stabilize pelvis throughout

Hundred



1. starting position



2. flexed position



3. flex knees



4. return

FOCUS

- maintain imprint throughout exercise
- stabilize thoracic flexion, rib cage and scapulae throughout to avoid neck tension
- stay wide across front and back of shoulder girdle with equal emphasis on anterior and posterior shoulder stabilizers to avoid protracting shoulders (carriage movement indicates loss of connection through shoulder stabilizers or pulsing from elbows)
- initiate movement of arms at shoulder joints rather than elbows
- avoid overworking rectus abdominis and flexing too high giving appearance of popping abdominals
- avoid overextending or 'locking' elbows
- keep wrist long without any 'breaking'

MODIFICATIONS

1. **HEAD ON CARRIAGE.** To practice breath with arm movement. Focuses on scapular stabilization and full breath pattern.
2. **TABLETOP POSITION.** Maintain knees flexed in the air. Ideal to release hip flexors or as an intermediate stage to develop strength to stabilize pelvis and lumbar region with legs fully extended.
3. **NO STRAPS.** Perform Hundred just as in Matwork, to reduce work of latissimus dorsi, scapular stabilizers and abdominals.
4. **FEET ON FOOTBAR, NO STRAPS.** To reduce workload on abdominals, making it easier to stabilize lumbo-pelvic region.
5. **USE A SPACER.** Insert a rubber pad, foam cushion or small ball at knees and/or ankles to help maintain activation of the hip adductors.
6. **BREATHE IN STACCATO RHYTHM.** Helps promote full breath pattern and avoid holding breath.
7. **FLEX HIPS AND KNEES** for five counts on inhale (to tabletop position), then extend legs for five counts on exhale. Challenges coordination.

Modification 2



tabletop position

Bend & Stretch

1. PARALLEL

footbar position #1, 2 springs, headrest adjusted for individual

STARTING POSITION

Supine, pelvis and spine neutral. Feet in straps, legs parallel and adducted with knees flexed and ankles dorsiflexed (keep feet just above knees so straps do not rub). Arms long by sides of body, palms down.

EXERCISE

To prepare, inhale...

EXHALE keep inner thighs connected with legs parallel and press feet into straps, extending knees to move carriage out. Simultaneously, imprint, plantar flex ankles and gently point toes. Reach legs as low as imprint can be maintained.

INHALE flex knees and hips and dorsiflex feet, moving pelvis toward neutral as carriage returns.

Complete 10 repetitions.

NOTE: May be done starting in and maintaining a neutral position once strength is gained and ability demonstrated.

2. LATERALLY ROTATED

footbar position #1, 2 springs, headrest adjusted for individual

STARTING POSITION

Supine, pelvis and spine neutral. Feet in straps, heels together, toes apart. Legs laterally rotated with knees flexed and ankles dorsiflexed. Arms long by sides of body, palms down.

EXERCISE

To prepare, inhale...

EXHALE keep heels connected and legs laterally rotated and press feet into straps, extending knees to move carriage out. Simultaneously, imprint, plantar flex ankles and gently point toes. Reach legs as low as imprint can be maintained.

INHALE keep heels connected, flex knees and hips and dorsiflex feet, moving pelvis toward neutral as carriage returns.

Complete 10 repetitions.

NOTE: May be done starting in and maintaining a neutral position once strength is gained and ability demonstrated.

Parallel



1. starting position



2. extend knees



3. flex knees

Laterally Rotated



1. starting position



2. extend knees



3. flex knees

3. MEDIANLY ROTATED

footbar position #1, 2 springs, headrest adjusted for individual

STARTING POSITION

Supine, pelvis and spine neutral. Feet in straps, legs medially rotated with knees flexed somewhat and ankles dorsiflexed, so that knees and toes are touching (avoid exaggerating rotation at ankles by inverting feet). Arms long by sides of body, palms down.

EXERCISE

To prepare, inhale...

EXHALE keep legs medially rotated and press feet into straps, extending knees to move carriage out; allow knees to come apart but toes remain touching, ankles dorsiflexed. Simultaneously, imprint spine. Reach legs as low as imprint can be maintained.

INHALE keep toes touching and flex knees until they touch, moving pelvis toward neutral as carriage returns.

Complete 10 repetitions.

NOTE: May be done starting in and maintaining a neutral position once strength is gained and ability demonstrated.

ESSENCE [EXERCISES 1-3]

TARGET MUSCLES: transversus abdominis to compress abdomen and stabilize lumbo-pelvic region; deep pelvic floor to aid in firing transversus; obliques concentrically to create imprint and stabilize pelvis; obliques and multifidus to resist rotation; hip extensors and quadriceps concentrically on press out, eccentrically on return; vastus medialis and lateralis working to track patella properly

[1] adductors isometrically to maintain adduction

[2] adductors concentrically on press out, eccentrically on return; lateral rotators to maintain rotation at hip

[3] medial rotators to maintain rotation at hip

STABILITY: torso

MOBILITY: hip and knee extension and flexion

FOCUS [EXERCISES 1-3]

- ▶ use abdominals to maintain pelvic stability as legs extend
- ▶ work both legs equally and simultaneously along center line
- ▶ avoid 'locking' or overextending knees
- ▶ keep sacrum area on carriage as knees flex

MODIFICATION [EXERCISES 1-2]

1. KEEP ANKLES DORSIFLEXED to simplify coordination.

Modification 1



keep dorsiflexion

Medially Rotated



1. starting position

2. extend knees

3. flex knees

IMPORTANT

Please keep this manual in a safe place.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 0907
customer@merithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Canada



SÉRIE PROFESSIONNELLE

Reformer

et le cadre vertical



Veillez prendre connaissance de ces informations importantes concernant **le montage**, **la sécurité** et **la garantie** de votre nouvel équipement Merrithew® et les garder à portée de main pour consultation ultérieure.

Groupes cibles et bienfaits pour les utilisateurs

Les exercices thérapeutiques et de conditionnement physique spécifiques réalisables sur les équipements Pilates de Merrithew trouveront leur application dans une grande variété de situations. Les groupes de patients cibles peuvent inclure toute personne se voyant prescrire des exercices de gestion d'une maladie chronique ou de rééducation à la suite d'une blessure, ou toute personne cherchant à prévenir une nouvelle blessure, à ralentir ou à arrêter la progression d'une pathologie en particulier. Parmi les indications figurent notamment la gestion de la rééducation et de la post-rééducation des troubles musculo-squelettiques, y compris les lésions des tissus mous (muscles, tendons, ligaments, capsules articulaires, etc.), les troubles neurologiques tels que les lésions aiguës de la moelle épinière, la maladie d'Alzheimer, la sclérose latérale amyotrophique (SLA), le rétablissement après une intervention chirurgicale pour quelque raison que ce soit, ou une multitude d'autres problèmes physiologiques.

Il existe très peu de contre-indications à l'utilisation de l'équipement Pilates de Merrithew, car les exercices prescrits peuvent être personnalisés et adaptés à tout type de contrainte ou de situation de mobilité réduite.

Les bienfaits escomptés peuvent inclure le renforcement des muscles stabilisateurs et mobilisateurs, le rétablissement de certains enchaînements de mouvements articulaires ou d'une certaine amplitude de mouvement, une plus grande prise de conscience somatique et sensorielle et une meilleure stabilité posturale associée à une diminution de l'utilisation de certains enchaînements de mouvements inadaptés ou de la surutilisation de certains mouvements. Les bienfaits précis dépendront directement du type de prescription d'exercices et de mouvements et seront donc propres à chaque individu.

Essences des exercices

Chaque exercice STOTT PILATES a un but spécifique. Les éléments essentiels de chaque exercice sont énumérés et décrits ci-dessous. Dans la majorité des exercices, il y a plus d'un élément impliqué, mais une plus grande emphase peut être placée sur certains plutôt que sur d'autres. Garder à l'esprit l'essence de chaque exercice afin que des modifications puissent être apportées tout en travaillant vers le but de l'exercice.

MUSCLES CIBLES : les muscles visés pour être renforcés, qui peuvent être soit stabilisateurs ou mobilisateurs. Ceci n'inclut pas tous les muscles qui peuvent possiblement travailler dans un mouvement ou un exercice particulier, seulement ceux sur lesquels l'emphase devrait être mise.

STABILITÉ : garder une partie du corps immobile ou relativement immobile pendant qu'une autre bouge; requiert contrôle et constance de la contraction musculaire. Prendre également note qu'au cours des exercices l'attention est portée sur la stabilisation de la colonne vertébrale pendant le mouvement, que ce soit une flexion, une extension, une rotation ou une flexion latérale. Le rôle des transverses de l'abdomen et des muscles spinaux segmentaux profonds (incluant les multifides) dans la stabilisation de la colonne lombaire est clé.

MOBILITÉ : met l'emphase sur le mouvement au niveau d'une articulation ou d'une série d'articulations comme la colonne vertébrale.

SÉQUENCE : l'ordre dans lequel les mouvements sont faits à l'intérieur d'un exercice; par exemple, quelle articulation bouge en premier, laquelle bouge en second et d'où le mouvement est amorcé. Ceci est particulièrement important lorsqu'il s'agit d'un mouvement de la colonne (si le mouvement est amorcé dans le haut ou le bas de la colonne vertébrale).

ENDURANCE : recrutant le même groupe de muscles sur une période de temps soutenue.

ÉQUILIBRE : mettant au défi l'équilibre en rétrécissant la base du support.

COORDINATION : mettant au défi la coordination en faisant plus de mouvements en même temps ou avec une séquence de mouvements plus complexe.

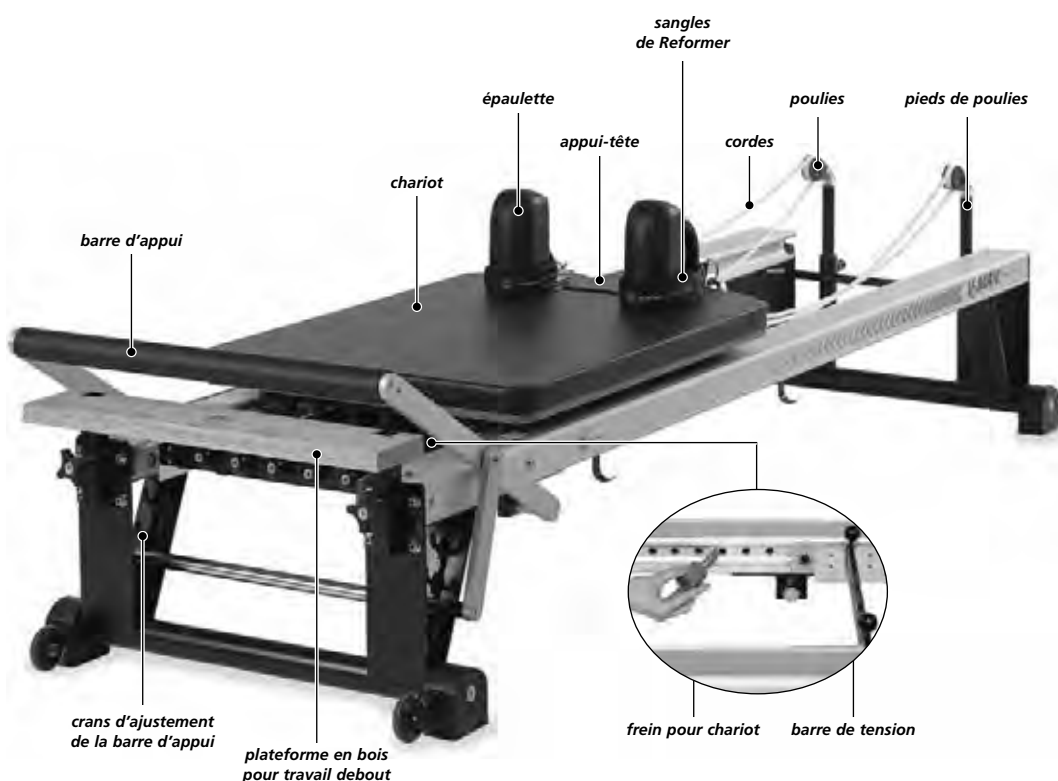
Les principes

La méthode STOTT PILATES® intègre les théories modernes de la science de l'exercice et la rééducation de la colonne vertébrale par le biais des principes biomécanique. Comme la base des exercices de la technique, ces principes sont liés à la conscience corporelle et à un bon alignement. Plutôt que d'être des entités distinctes, les six principes – la respiration, le placement du bassin, le placement de la cage thoracique, le mouvement et la stabilisation des omoplates, le placement de la tête et de la colonne cervicale, ainsi que l'alignement des hanches, des genoux, des chevilles et des pieds – travaillent ensemble pour créer un *Exercice Intelligent* qui est à la fois sécuritaire et efficace.

Enseigner aux clients les Principes au tout début assure qu'ils deviendront conscients de la façon que leur corps fonctionne. Ceci augmentera leur niveau d'aptitude et d'attention et leur permettra de contrôler l'exécution de chaque exercice afin d'en retirer tous les bénéfices.

Structure d'un Reformer

L'illustration ci-dessous représente un Reformer standard de Merrithew®. Bien que chaque modèle présente des différences, la configuration de base est la même. Les pièces identifiées ici correspondent à celles indiquées dans ce manuel. Pour des noms de pièces supplémentaires et des détails sur des modèles précis, consulter le Guide d'utilisation correspondant.



TROIS TYPES DE REFORMER

Les trois catégories de Reformer de Merrithew – V2 Max™, Rehab et SPX™ – diffèrent principalement par la hauteur du pied.



Le Reformer V2 Max est considéré comme l'option standard pour l'utilisation en salle et à domicile.



Les pieds plus hauts des Reformer Rehab permettent un montage et un démontage plus facile.



Les Reformer SPX à profil bas sont plus faciles à empiler et à ranger.



Un cadre vertical peut être ajouté aux trois catégories de Reformer.

IMPORTANT

Cette section renferme de l'information importante sur la sécurité et l'utilisation. Lire cette section attentivement avant d'utiliser votre Reformer de Merrithew.

L'UTILISATION DANGEREUSE ET INAPPROPRIÉE DE CET ÉQUIPEMENT, À DÉFAUT D'AVOIR LU TOUTES LES MISES EN GARDE ET DE S'ÊTRE CONFORMÉ À TOUTES LES EXIGENCES, POURRAIT OCCASIONNER UNE BLESSURE SÉRIEUSE.

Il est impossible de prévoir chaque situation et condition qui pourrait se présenter pendant l'utilisation du Reformer. Merrithew ne fait aucune représentation quant à la sécurité à l'usage du Reformer sous toutes les conditions. Il y a des risques associés à l'utilisation de tout équipement d'exercice qui ne peuvent pas être prévus ou évités, et vous assumez la responsabilité de ces risques.

Merrithew recommande un assemblage et une utilisation sans danger et prudents et vous souhaite plusieurs heures d'exercice prudent et efficace.

TOUT INCIDENT GRAVE LIÉ À L'UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT DOIT ÊTRE SIGNALÉ À MERRITHEW ET À L'AUTORITÉ COMPÉTENTE DE L'ÉTAT MEMBRE DANS LEQUEL L'UTILISATEUR EST ÉTABLI.

INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATEUR

Le Reformer de Merrithew est un équipement sophistiqué de pilates qui, lorsqu'il est utilisé de façon appropriée, peut faciliter plusieurs exercices pilates sans danger et efficacement. Cependant, on doit faire attention et être prudent, car il y a des dangers inhérents à l'utilisation de tout appareil d'exercice – spécialement lorsque la résistance de ressorts est impliquée.

POUR LES UTILISATEURS PEU EXPÉRIMENTÉS OU DÉBUTANTS, LE REFORMER DE MERRITHEW DOIT ÊTRE UTILISÉ SOUS LA SUPERVISION D'UN PROFESSIONNEL QUALIFIÉ.

MISE EN GARDE

Remplacez l'ensemble des ressorts tous les 24 mois et des mousquetons pour ressort tous les 12 mois, ou n'importe quand durant cette période, s'il y a lieu.

LE NON-RESPECT DES CONTRÔLES DE SÉCURITÉ RECOMMANDÉS, OU L'UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT AVEC DES PIÈCES MAL RÉGLÉES, CASSÉES OU USÉES, PEUVENT ENTRAÎNER DES BLESSURES CORPORELLES GRAVES.

Sécurité et utilisation

CONTRÔLE DE SÉCURITÉ MÉCANIQUE

Vous êtes seul responsable du bon entretien et du remplacement régulier de votre équipement ou de ses composants.

Effectuez une inspection régulière (hebdomadaire), comme suit :

- ▶ Assurez-vous que la barre d'appui est correctement fixée.
- ▶ Assurez-vous que le support du bras d'entraînement est correctement fixé.
- ▶ Assurez-vous que tous les contre-écrous en nylon et les boulons des ressorts sont correctement serrés.
- ▶ Vérifiez l'usure de tous les filetages de la poignée étoilée et remplacez-les si nécessaire.
- ▶ Vérifiez l'usure des cordes, remplacez-les si nécessaire.
- ▶ Assurez-vous que les épaulettes sont insérées jusqu'au bout.
- ▶ Assurez-vous que tous les écrous, boulons et embouts sphériques des ressorts sont solidement serrés.
- ▶ Vérifiez l'usure de tous les mousquetons pour ressort (à deux branches et à une branche) et remplacez-les tous les 12 mois ou au besoin.
- ▶ Surveillez la déformation des ressorts et remplacez-les tous les 24 mois ou au besoin.

Le non-respect des contrôles de sécurité recommandés, ou l'utilisation de la machine avec des pièces mal réglées, cassées ou usées, peut entraîner des blessures corporelles graves.

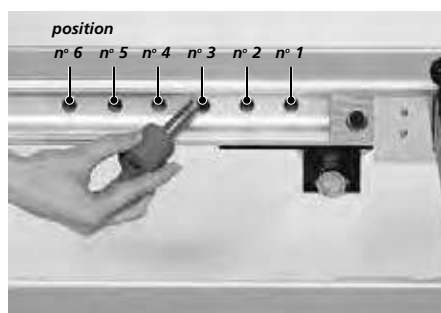
ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Nous recommandons de nettoyer les surfaces en vinyle avec de l'eau tiède et un savon doux, et de rincer à l'eau claire pour le nettoyage quotidien. Assurez-vous que le liquide de nettoyage ne laisse aucun résidu huileux et qu'il ne rend pas les surfaces glissantes. Nous ne recommandons pas d'utiliser des produits chimiques.

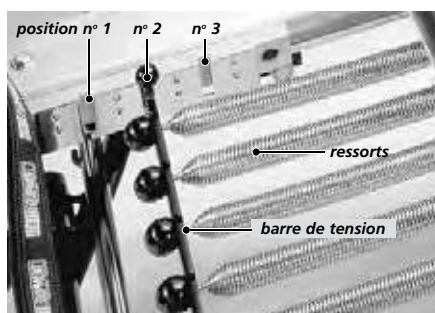
L'intérieur des rails et des rouleaux en aluminium doit être nettoyé chaque semaine avec un nettoyant pour vitres et un chiffon. Vaporisez le nettoyant sur un chiffon ; évitez de vaporiser directement sur les surfaces, les roulettes ou les rails en aluminium.

MISE EN GARDE : Ne jamais utiliser d'huiles lubrifiantes car elles pourraient endommager les roulettes.

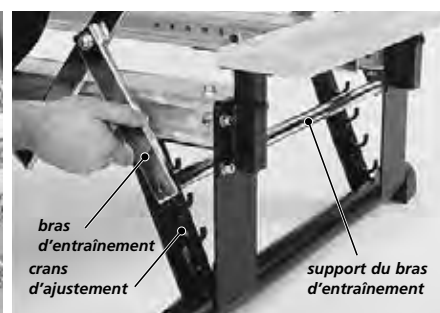
Caractéristiques du reformer



frein pour chariot



ressorts et barre de tension



ajustement de la barre d'appui

RÉGLAGES DU REFORMER

FREIN POUR CHARIOT

La position du frein pour chariot détermine la distance jusqu'à laquelle le chariot s'approche de la plateforme en bois pour travail debout. En retour, ceci dicte la portée de mouvement requise des articulations du corps. Le trou le plus près de la plateforme de bois est identifié comme la position n° 1; le trou suivant est la position n° 2, etc.

AJUSTEMENT DU FREIN CHARIOT

- ▶ Ne pas s'asseoir sur le chariot pendant l'ajustement.
- ▶ Enlever tous les ressorts de la barre de tension.
- ▶ Insérer le frein de caoutchouc dans une des six positions.
- ▶ S'assurer que le frein pour chariot est complètement inséré dans le trou et ne bouge pas.

La position du frein pour chariot devrait être sélectionnée de façon à ce que lorsque couché sur le dos, avec les talons sur la barre d'appui, il y ait un angle de flexion aux articulations des hanches de 90 degrés quand le chariot est contre le frein. Si une blessure, une maladie ou tout autre limitation restreint la flexion des hanches ou des genoux, ajuster le frein en le plaçant plus loin. Les ajustements peuvent également être effectués en fonction de l'exercice effectué.

REMARQUE : Le frein pour chariot doit être inséré dans l'une des six positions EN TOUT TEMPS. L'utilisation du Reformer sans le frein pour chariot peut endommager le bloc de la barre de tension, les roulettes et/ou le support de ressort moulé.

RESSORTS

Le nombre de ressorts détermine le niveau total de résistance contre lequel l'utilisateur a à travailler. Un Reformer Merrithew standard (sauf le Reformer Client) vient avec quatre ressorts de tension égale et un ressort avec la moitié de la tension dans la position du centre. Des ressorts à 25 % et 125 % de tension sont également disponibles.

AJUSTEMENT DES RESSORTS

- ▶ Veuillez faire attention lorsque vous attachez et détachez les ressorts.
- ▶ Pour des raisons de sécurité, placer une main sur la barre de tension.
- ▶ Saisir fermement le ressort, plutôt que la boule et l'étirer pour l'accrocher ou le détacher de la barre de tension.
- ▶ S'assurer que la boule au bout du ressort repose solidement dans la barre de tension.

BARRE DE TENSION

Le réglage de la barre de tension détermine la quantité de tension initiale sur les ressorts. La position la plus proche de la plateforme en bois pour travail debout est la position n° 1; la suivante est la position n° 2; etc. Les numéros de position inférieurs fournissent une tension de ressort plus élevée.

AJUSTEMENT DE LA BARRE DE TENSION

- ▶ Ne pas s'asseoir sur le chariot durant l'ajustement.
- ▶ Retirer tous les ressorts de la barre de tension.

TRADITIONNEL

- ▶ Soulever la barre de tension et la placer dans la position désirée.
- ▶ S'assurer que la barre de tension est glissée entièrement dans les rainures.
- ▶ S'assurer que les encoches concaves sont orientées vers la plateforme en bois pour travail debout.

HAUTE PRÉCISION

- ▶ Tirer les deux goupilles à ressort.
- ▶ Faire glisser l'ensemble du mécanisme vers l'avant ou l'arrière jusqu'à la position souhaitée.
- ▶ Relâcher les goupilles et verrouiller la barre de tension.
- ▶ S'assurer que les goupilles sont bien réinsérées dans les rainures.

BARRE D'APPUI

La barre d'appui peut être réglée à quatre différentes hauteurs pour accroître le vaste répertoire des exercices et pour accommoder les différences physiques et les capacités. La position la plus élevée est la position n° 1, la plus basse est la position n° 4.

AJUSTEMENT DE LA BARRE D'APPUI

- ▶ La barre d'appui peut être ajustée lorsque debout à côté du Reformer ou assis sur le chariot.
- ▶ Soulever doucement la barre d'appui à l'aide d'une main, avec l'autre main, soulever le support du bras d'entraînement du cran d'ajustement.
- ▶ Soulever ou abaisser la barre d'appui à la hauteur désirée et relâcher le support du bras d'entraînement dans le cran d'ajustement le plus près.

CORDES

Pour déterminer la longueur correcte des cordes, placer le frein pour chariot dans le deuxième trou, engager les ressorts de façon à ce que le chariot ne bouge pas, puis attacher les sangles du Reformer aux cordes et placer les sangles sur le chariot afin que l'anneau en forme de D sur la boucle s'aligne avec la plaque métallique de l'épaulette.

POULIES

Nous recommandons d'ajuster la hauteur des poulies à la même hauteur que le haut des épaulettes.

AJUSTEMENT DES PIEDS DE POULIES À RÉGLAGE RAPIDE

- ▶ Tirer la goupille à ressort et ajuster les pieds de poulies à la hauteur souhaitée.
- ▶ Relâcher la goupille et verrouiller le pied de poulie.
- ▶ S'assurer que les goupilles sont bien réinsérées dans les rainures.

RETRAIT DES PIEDS DE POULIES

- ▶ Desserrer les poignées étoilées ou tirer les goupilles à ressort (le cas échéant) et retirer les pieds de poulies des réceptacles.

ÉPAULETTES

Les épaulettes sont amovibles afin de permettre le rangement du Reformer et de faciliter l'utilisation d'un convertisseur de tapis.

INSERTION DES ÉPAULETTES

- ▶ Faire glisser les pieds carrés dans les réceptacles du chariot. Placer le côté rembourré en direction de la barre d'appui et les poignées vers l'extérieur du chariot.
- ▶ Pour les retirer, tirer les poignées directement vers le haut.

APPUI-TÊTE

L'appui-tête a trois positions possibles : à plat, mi-soulevé ou complètement soulevé. Il devrait être ajusté selon les besoins individuels afin que le cou et les épaules soient confortables et libres de tension lorsque couché sur le dos.

Lors d'exercices durant lesquels les hanches sont soulevées plus haut que les épaules, l'appui-tête devrait toujours être dans la position à plat – même quand l'exercice commence couché sur le dos. Pour certains exercices il est soulevé pour fournir du renfort aux pieds.

AJUSTEMENT DE L'APPUI-TÊTE

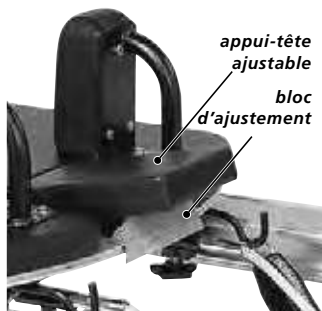
- ▶ Sans aucun poids sur l'appui-tête, le soulever et pivoter le bloc d'ajustement afin qu'il repose solidement sur la bordure en bois du chariot.



barre de tension haute précision



épaulettes détachables



appui-tête ajustable



ajustement de la longueur des cordes

Sécurité et utilisation

continué

MONTER SUR LE REFORMER

ATTENTION! Avant de monter sur le Reformer, s'assurer qu'au moins un ressort soit solidement attaché à la barre de tension!

POSITION COUCHÉE SUR LE DOS

S'asseoir sur le Reformer, les jambes sur un côté. Croiser la main la plus près de la barre d'appui à l'avant du corps et la placer sur l'épaulette. Ramener l'épaule opposée sous le bras et rouler sur le dos en abaissant la tête sur l'appui-tête. Lever les jambes et placer les pieds sur la barre d'appui en abaissant les bras le long du corps.

ASSIS OU COUCHÉ SUR UNE BOÎTE

Toujours placer la boîte de Reformer dans une position stable sur le Reformer et s'asseoir directement au milieu pour éviter de la faire pencher. Lors de l'utilisation de la sangle pour pieds, s'assurer qu'elle est sous la plateforme en bois pour travail debout et attachée ensemble solidement.

MAINS ET PIEDS STABLES

Lorsque les mains ou les pieds sont placés sur la barre d'appui, les épaulettes ou l'appui-tête, s'assurer qu'ils ne glisseront pas durant l'exercice. Des tapis antidérapants peuvent être utilisés.

POSITIONS DEBOUT OU À GENOUX

Le chariot est une plateforme qui bouge. Une attention particulière doit être portée à maintenir votre équilibre et votre stabilité, spécialement lorsque vous pratiquez des exercices à genoux ou debout.

Avant toute chose, s'assurer qu'un ou plusieurs ressorts sont bien attachés dans la barre de tension pour fixer le chariot. Monter avec précaution sur la plateforme en bois pour travail debout – un tapis antidérapant peut être utilisé pour éviter de glisser. Placer prudemment l'autre pied sur le chariot. Lorsque vous vous tenez debout les deux pieds sur le chariot, il est conseillé d'avoir un surveillant pour stabiliser le chariot.

REMARQUE: La méthode de montage des Reformer SPX diffère de celle des autres Reformer de Merrithew. Voir la mise en garde ci-dessous.

DÉPLACER LE REFORMER

Tous les Reformer sont équipés de roulettes pour faciliter le déplacement ou le repositionnement. À cause du poids et de la taille du Reformer de réhabilitation, bouger ce Reformer sans danger peut nécessiter deux personnes.

PRÉPARATION AU DÉPLACEMENT DU REFORMER

- S'assurer que les ressorts sont attachés afin que le chariot ne bouge pas et que les cordes sont accrochées afin qu'elles ne traînent pas sur le plancher.
- Se placer à l'extrémité du pied de poulie du Reformer, saisir la barre métallique horizontale et soulever doucement. Soulever le Reformer suffisamment haut pour enclencher les roulettes.

EMPILEMENT ET RANGEMENT DES REFORMER SPX MAX

Vous pouvez empiler cinq Reformer SPX Max sur la base roulante offerte en option ou un maximum de six sur un sol plat sans la base roulante.

PRÉPARATION POUR L'EMPILEMENT OU LE RANGEMENT

- Abaisser la barre d'appui, insérer le frein pour chariot en troisième position et enclencher deux ressorts.
- Retirer les épaulettes et les insérer dans les réceptacles sous le cadre.
- Retirer les pieds de poulies sans dégager les cordes et les fixer dans les réceptacles sous le cadre.

EMPILEMENT DU REFORMER

- Empiler nécessite deux personnes. La personne la plus forte devrait prendre l'extrémité de la barre d'appui qui est la plus lourde.
- Soulever la barre de métal sous la plateforme en bois pour travail debout. Ne pas soulever seulement la plateforme de bois.
- Soulever l'extrémité des poulies en agrippant la barre transversale ronde de métal.

MISE EN GARDE : Veiller à empiler les Reformer à une hauteur permettant de les soulever sans difficulté.



MISE EN GARDE

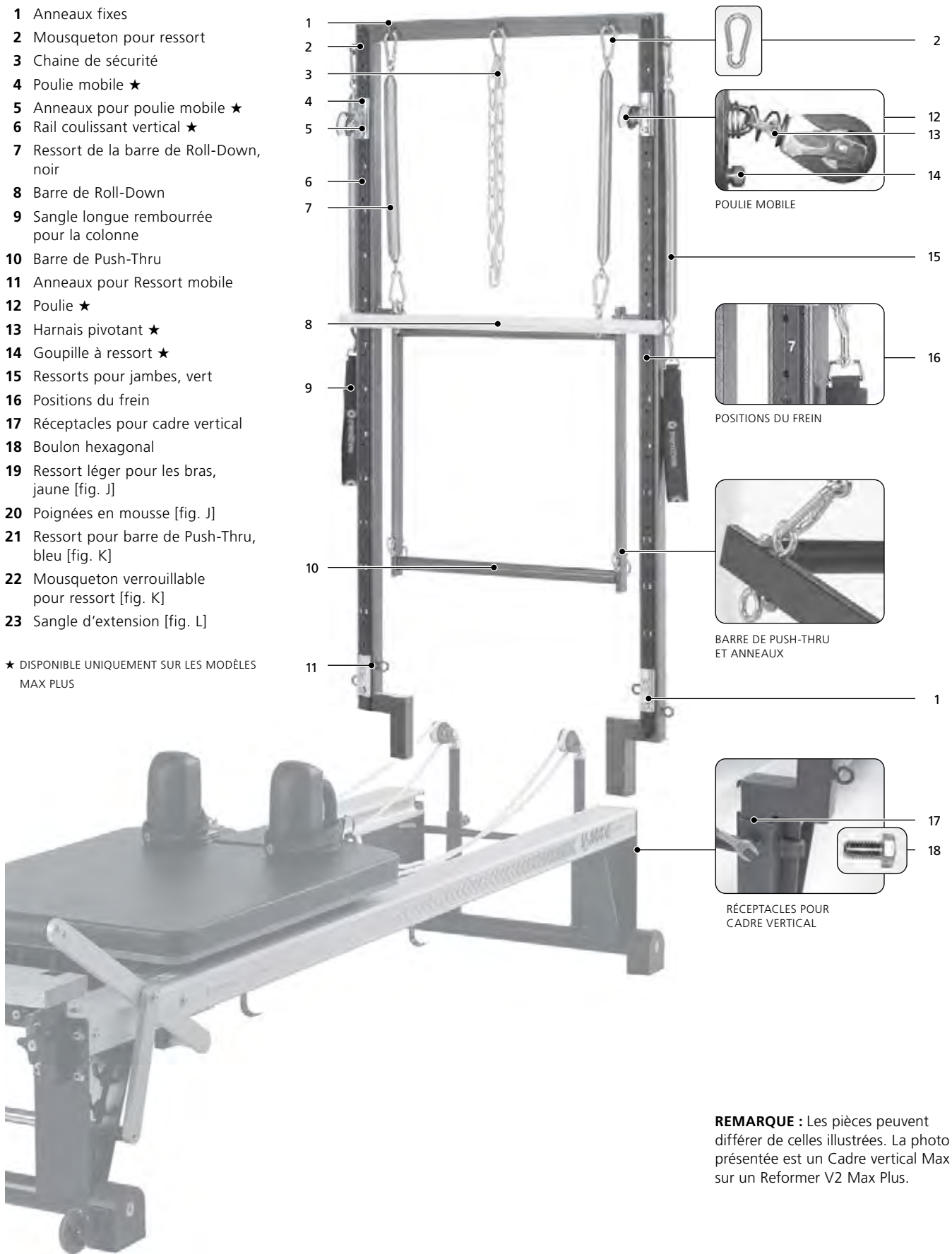
L'USAGE INAPPROPRIÉ D'ÉQUIPEMENT D'EXERCICE PEUT CAUSER DE SÉRIEUSES BLESSURES CORPORELLES. POUR RÉDUIRE LE RISQUE, VEUILLEZ LIRE CE QUI SUIT :

- Avant de débiter tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- Cet équipement est destiné à un usage intérieur et aux exercices de Pilates uniquement.
- Le Reformer de Merrithew doit être utilisé sous la surveillance d'un professionnel qualifié.
- Ne JAMAIS se tenir debout les deux pieds sur la plateforme en bois pour travail debout d'un Reformer SPX. Monter d'abord sur le chariot bien fixé avant de poser un pied sur la plateforme en bois pour travail debout. Toujours garder un pied sur le chariot stable et bien fixé.
- Avant de déplacer un Reformer de Merrithew, s'assurer que les cordes ne traînent pas et que les ressorts sont attachés de manière à ce que le chariot soit bien stable.
- S'assurer que l'équipement est ajusté correctement pour votre grandeur et niveau de capacité.
- Les Reformer SPX Max, V2 Max et Rehab V2 Max ne doivent être utilisés que par une seule personne à la fois, ne pesant pas plus de 350 lb / 159 kg.
- Cet équipement doit être installé sur un sol plat et stable.
- Avant d'utiliser ce Reformer, s'assurer que le frein pour chariot est complètement inséré et qu'au moins un ressort est solidement fixé à la barre de tension.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez des douleurs à la poitrine, des étourdissements, si vous avez de la difficulté à respirer ou ressentez un inconfort musculo-squelettique.
- Tenir le corps, les vêtements et les cheveux éloignés des parties mobiles.
- Ne pas utiliser si l'équipement semble être usé, brisé ou endommagé.
- Ne pas essayer de réparer l'équipement vous-même sans avoir préalablement consulté Merrithew.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Pour des performances optimales, laisser un espace libre d'au moins deux pieds (60 cm) de chaque côté du Reformer de Merrithew.

Le cadre vertical

- 1 Anneaux fixes
- 2 Mousqueton pour ressort
- 3 Chaîne de sécurité
- 4 Poulie mobile ★
- 5 Anneaux pour poulie mobile ★
- 6 Rail coulissant vertical ★
- 7 Ressort de la barre de Roll-Down, noir
- 8 Barre de Roll-Down
- 9 Sangle longue rembourrée pour la colonne
- 10 Barre de Push-Thru
- 11 Anneaux pour Ressort mobile
- 12 Poulie ★
- 13 Harnais pivotant ★
- 14 Goupille à ressort ★
- 15 Ressorts pour jambes, vert
- 16 Positions du frein
- 17 Réceptacles pour cadre vertical
- 18 Boulon hexagonal
- 19 Ressort léger pour les bras, jaune [fig. J]
- 20 Poignées en mousse [fig. J]
- 21 Ressort pour barre de Push-Thru, bleu [fig. K]
- 22 Mousqueton verrouillable pour ressort [fig. K]
- 23 Sangle d'extension [fig. L]

★ DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR LES MODÈLES MAX PLUS



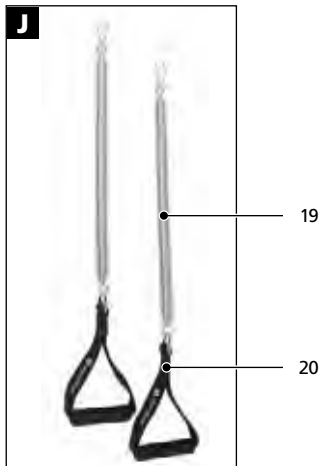
Cadre vertical Max Plus

- 2
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- POULIE MOBILE
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- RÉCEPTACLES POUR CADRE VERTICAL

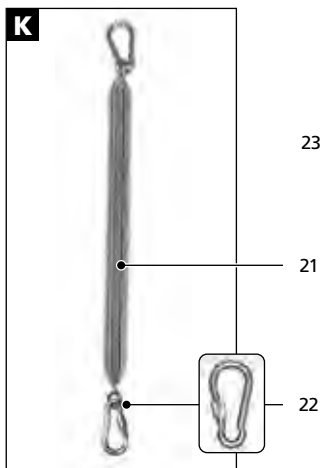
REMARQUE : Les pièces peuvent différer de celles illustrées. La photo présentée est un Cadre vertical Max Plus sur un Reformer V2 Max Plus.

Le cadre vertical continué

Cadre vertical traditionnel



RESSORT LÉGER POUR LES BRAS
AVEC POIGNÉE EN MOUSSE



RESSORT POUR BARRE DE PUSH-THRU
AVEC MOUSQUETON POUR
RESSORT VERROUILLABLE



SANGLES D'EXTENSION



Caractéristiques

TYPE DE RESSORT	ALLONGEMENT MAXIMAL (po)*	FORCE MAXIMALE (lbf)	ALLONGEMENT MAXIMAL (cm)*	FORCE MAXIMALE (N m)
25 % (blanc)	95 po	26 lbf	241,3 cm	35,25 N m
50 % (bleu)	74 po	36 lbf	187,9 cm	48,81 N m
100 % (rouge)	58 po	53 lbf	147,3 cm	71,86 N m
125 % (noir)	57 po	59 lbf	144,8 cm	79,99 N m

TYPE DE REFORMER	POIDS	SUPERFICIE
Reformer SPX Max	128 lb / 58 kg	17,85 pi² / 1,66 m²
Reformer V2 Max	145 lb / 65,8 kg	20,21 pi² / 1,88 m²
Reformer Rehab	185 lb / 83,9 kg	20,21 pi² / 1,88 m²

* de bout en bout

Installation du Cadre vertical

Consultez notre vidéo de montage en ligne sur merrithew.com/eq-assembly



1. Retirez les couvercles des réceptacles et faites-y glisser le Cadre vertical. Pour les modèles Max Plus, positionnez le système de poulie face au chariot. Pour les modèles classiques, placez les anneaux les plus hauts face au chariot. Serrez les quatre boulons hexagonaux. Fixez les ressorts, la barre de Roll-Down et la chaîne de sécurité, comme il est montré. Voir page 7 [fig. Cadre vertical classique].

MISE EN GARDE : Nous vous conseillons vivement d'être deux pour effectuer cette étape afin de vous assurer que les barres du cadre sont de niveau et s'insèrent uniformément et solidement dans le réceptacle pour permettre un alignement correct.



2. CADRES MAX PLUS : Pour utiliser les poulies mobiles, déployez les cordes et détachez les mousquetons pour ressort pivotants à double extrémité et les sangles de Reformer. Pincez la boucle d'extrémité des cordes et insérez-la dans le bas des poulies mobiles. Fixez à nouveau les mousquetons pour ressort à double extrémité et les sangles de Reformer et réajustez la corde à la longueur souhaitée.



3. Pour modifier la hauteur des poulies mobiles, tirez sur les goupilles à ressort. Déplacez les poulies mobiles vers le haut ou le bas des rails coulissants verticaux et relâchez la goupille à ressort. Secouez les poulies pour vous assurer qu'elles sont bien enclenchées et verrouillées dans les positions du frein.



4. Pour les exercices utilisant des ressorts pour les bras ou les jambes, fixez les ressorts aux anneaux pour ressort mobiles, et réglez la hauteur de la même manière que pour les poulies mobiles. Après avoir modifié la position, secouez les anneaux pour ressort afin de vous assurer qu'ils sont complètement verrouillés dans les positions du frein.

Retrait du Cadre vertical



Retirez tous les ressorts du Cadre vertical, y compris la barre de Roll-Down et la chaîne de sécurité. Desserrez les quatre boulons hexagonaux à la base des réceptacles. Maintenez la barre de Push-Thru en place d'une main tout en retirant le Cadre vertical.

REMARQUE : Nécessite deux personnes.

Montage du Cadre vertical

MISE EN GARDE : Assurez-vous que les mousquetons pour ressort sont complètement fermés aux deux extrémités des ressorts. Un mousqueton pour ressort qui n'est que partiellement fermé risque de se détacher très violemment.

Barre de Push-Thru, ressorts par le bas



MISE EN GARDE : LA CHAÎNE DE SÉCURITÉ DOIT ÊTRE ATTACHÉE LORS DE L'UTILISATION DE LA BARRE DE PUSH-THRU AVEC LES RESSORTS PAR LE BAS.

Lors de l'utilisation de la barre de Push-Thru avec des ressorts par le bas, fixez les ressorts aux anneaux les plus bas du Cadre vertical à l'aide de mousquetons pour ressort verrouillables. Attachez ensuite un ou deux ressorts aux anneaux sur le côté inférieur de la barre, en vous assurant que les mousquetons pour ressort sont complètement fermés et bien fixés.

UN PROFESSIONNEL QUALIFIÉ DOIT GARDER UNE MAIN SUR LA BARRE EN TOUT TEMPS, ET LA CHAÎNE DE SÉCURITÉ DOIT ÊTRE ATTACHÉE.

Barre de Push-Thru, ressorts par le haut



MISE EN GARDE : Pour éviter toute blessure accidentelle, ne placez jamais votre visage (ou une autre partie du corps) au-dessus de la barre de Push-Thru ou de la barre de Roll-down pendant que vous surveillez l'exécution d'un exercice.

Lors d'exercices nécessitant que la résistance des ressorts vienne du haut de la barre, fixez le ressort pour barre de Push-Thru à l'anneau sur le côté supérieur de la barre de Push-Thru à l'aide de mousquetons pour ressort verrouillables. Fixez l'autre extrémité du ressort pour barre de Push-Thru avec le mousqueton pour ressort à l'un des anneaux du Cadre vertical.

Un professionnel qualifié doit garder une main sur la barre de Push-Thru pour tous les exercices faisant usage des ressorts par le haut. Les mousquetons pour ressort verrouillables doivent être utilisés pour fixer les ressorts pour barre de Push-Thru par le bas au Cadre vertical.

Système de poulies réglable



MAX PLUS SEULEMENT : Le système de rails permet d'ajuster les poulies et les anneaux pour ressort sur toute la longueur du Cadre vertical.

Modification de la hauteur des poulies mobiles et des anneaux pour ressort mobiles

- Tirez la goupille à ressort sur la poulie mobile.
- Déplacez la poulie mobile vers le haut ou vers le bas du rail et débloquez le frein à ressort. La poulie se verrouillera à l'aide d'un ressort dans la position de frein la plus proche.
- Secouez les poulies mobiles pour vous assurer qu'elles sont bien verrouillées dans la position de freinage.
- La même procédure s'applique à l'ajustement des anneaux pour ressort mobiles.
- Ajustez la longueur de la corde si nécessaire.

MISE EN GARDE : Avant toute utilisation, vérifiez que le système de poulie mobile est en bon état et que les boulons filetés ou les poulies mobiles sont bien fixés.

Barre de Roll-down



Fixez les ressorts de la barre de Roll-Down à la barre de Roll-down, puis aux anneaux fixes en haut du Cadre vertical (voir page 7). Les deux ressorts doivent être fixés. Pour diminuer ou augmenter la tension des ressorts, remplacez respectivement les ressorts légers pour les bras ou les ressorts pour jambes. Assurez-vous que les mousquetons pour ressort sont correctement fermés et fixés.

MISE EN GARDE : La barre de Roll-down est susceptible de se décrocher avec une grande violence à cause de la tension du ressort. Maintenez une bonne prise TOUT AU LONG de l'utilisation. L'utilisation de tapis antidérapants est recommandée.

Positions de départ des exercices

Il est important de commencer tout exercice dans une position aussi libre de tension que possible. S'il y a déjà de la tension avant de commencer, entreprendre les mouvements créera trop de stress.

Par contre, ceci ne signifie pas une relaxation complète. Par exemple, lorsque couché sur le dos et maintenant un placement neutre du tronc (une position de départ courante), une légère contraction des muscles sera nécessaire pour maintenir le placement du bassin, de la cage thoracique et de la colonne vertébrale. Après avoir appris les Principes STOTT PILATES, un client sera en voie d'atteindre une position neutre, libre de tension.

Une position de départ stable est essentielle pour tout exercice et la stabilisation est requise peu importe le placement du tronc, que ce soit couché sur le dos, couché sur le ventre, assis ou couché sur le côté. Plusieurs éléments sont communs à cette position idéale. Pour certains clients, des modifications à la position de départ peuvent être nécessaires pour alléger la tension.

DÉCUBITUS DORSAL

Lorsque couché sur le dos au départ avec le tronc en alignement neutre, les bras reposent souvent sur les côtés du corps. Dans cette position, les paumes des mains sont tournées vers le bas et il y a une légère relaxation dans les coudes. Ceci facilitera une légère rotation médiane de l'humérus au niveau de l'articulation gléno-humérale. Cette rotation permettra la contraction des grands dorsaux.

Si on ne peut pas empêcher les omoplates d'aller en protraction avec les paumes tournées vers le bas, retourner alors les paumes vers le corps.

Lorsque couché sur le dos, un client dont la position de la tête est avancée manifesterà une tension dans le cou et une hyper-extension de la colonne cervicale. Placer un coussinet de caoutchouc ou un coussin en mousse de la hauteur appropriée sous la tête pour positionner la colonne cervicale au neutre. Cela peut également être nécessaire si une cyphose est présente.

Dans les cas où une tension du cou survient à cause d'une faiblesse des fléchisseurs cervicaux, un exercice requérant la flexion du haut du tronc à partir d'une position couchée sur le dos avec les bras sur les côtés du corps (par exemple, préparation abdominale) peut provoquer une tension du cou. Placer une ou les deux mains derrière la tête comme support tout en maintenant la stabilisation des omoplates peut aider à réduire cette tension. La position des mains derrière la tête offre un support additionnel pour le poids de la tête, mais augmente la stimulation des abdominaux en déplaçant la distribution du poids vers le haut du tronc.

JAMBES EN TABLETTE OU DIAGONALES

La position tablette des jambes réfère à une position de départ dans laquelle le corps est couché sur le dos, avec la colonne vertébrale imprimée et les genoux et hanches fléchis à 90 degrés pour que la partie inférieure des jambes soit parallèle au tapis et que les jambes soient en adduction. L'angle aux articulations des hanches peut être diminué à moins de 90 degrés pour que les abdominaux puissent maintenir une colonne vertébrale imprimée et, à l'opposé, peut être augmenté pour ajouter à la tâche placée sur les abdominaux.

Les jambes peuvent souvent tendre à devenir diagonales lorsque couché sur le dos. Par contre, il est important qu'elles ne descendent qu'aussi bas que le niveau auquel la colonne et le bassin peuvent être stabilisés, que la contraction des transverses peut être maintenue et qu'une tension n'est pas créée dans la partie supérieure du corps.

Avec le temps, lorsque la force le permettra, on peut essayer d'obtenir un placement neutre du bassin avec les jambes en position tablette ou diagonales, mais une fois encore, on doit s'assurer de la stabilité du bassin et de la contraction des transverses.

ASSIS

Lorsqu'en position assise neutre, la colonne cervicale devrait avoir sa courbe naturelle, légèrement convexe antérieurement et la tête devrait être en équilibre directement au-dessus des épaules. Une position assise avec la tête avancée se produit lorsque la tête repose en avant des épaules et que le cou est en hyper-extension. Un alignement plus neutre devrait être encouragé.

Dans plusieurs cas, un bassin neutre peut ne pas être atteint lorsqu'en position assise avec les jambes droites. Dans ce cas, s'asseoir avec les jambes légèrement fléchies ou croisées de style tailleur, s'asseoir sur un coussin en mousse, une plateforme d'extension, une boîte de Reformer ou au bout d'un tapis surélevé peut être utilisé pour amener le bassin et la colonne en alignement neutre.

DÉCUBITUS VENTRAL

Dépendant de la raideur des fléchisseurs des hanches, certaines personnes peuvent être plus à même de trouver une position neutre stable lorsque couché sur le ventre avec les jambes légèrement en abduction (à la largeur des hanches) pour des exercices qui demandent que les jambes soient complètement en adduction.

Un coussinet de caoutchouc sous les EIAS (et non pas l'os pubien) neutralisera la tendance à pencher vers l'avant, ce qui se produit chez les personnes dont les fléchisseurs des hanches sont tendus.

ALIGNEMENT DES JAMBES

Des accessoires comme des coussinets de caoutchouc, balles, coussins de mousse ou éponges peuvent être utilisés pour espacer les jambes et favoriser l'alignement approprié. Ceci peut aider à activer les adducteurs même lorsque les jambes ne se touchent pas complètement, ce qui empêchera les jambes de tomber vers l'extérieur. De la raideur au niveau des fléchisseurs des hanches, soit couché sur le dos ou couché sur le ventre, peut être allégée en ayant une légère abduction des jambes pour les exercices qui demandent une adduction complète et en utilisant un séparateur entre les jambes pour maintenir la contraction des adducteurs.

Pendant le travail des extenseurs des hanches, une rotation latérale des hanches recrute davantage les ischio-jambiers latéraux et les grands fessiers et moins les ischio-jambiers médians qu'une position parallèle, tandis qu'une position parallèle utilise davantage les ischio-jambiers médians et moins les grands fessiers et les ischio-jambiers latéraux qu'une rotation latérale. Similairement, pendant le travail des fléchisseurs des hanches, une rotation latérale des hanches engage davantage les psoas-iliaques et moins les droits antérieurs qu'une position parallèle, tandis qu'une position parallèle recrute davantage les droits antérieurs et moins les psoas-iliaques qu'une rotation latérale. Il y a plusieurs exercices qui permettent de choisir d'utiliser l'une ou l'autre position afin de cibler des muscles spécifiques.

Il est important de se rappeler la valeur de travailler en position parallèle qui renforce les rotateurs médians et empêche une sur-utilisation des pyramidaux et autres rotateurs latéraux.

Par contre, en allant en extension lombaire, il est toujours nécessaire d'utiliser une position d'abduction et de légère rotation latérale pour faciliter une portée maximale du bassin sur les fémurs afin que le bas du dos ne soit pas forcé en hyper-extension. Le Plongeon du Cygne utilise cette position.

MODIFICATIONS

Dans tous les cas, il convient d'ajuster les positions de départ afin de s'assurer que tous les aspects, notamment l'alignement optimal, la réduction des tensions, les enchaînements de mouvements, la séquence d'activation musculaire, ainsi que tous les éléments constituant l'essence de l'exercice sont exécutés de manière efficace.

Jeu de pieds FOOTWORK

POSITION DE DÉPART TOUS LES EXERCICES DE JEU DE PIEDS
Couché sur le dos, bassin et colonne vertébrale neutres.
Bras allongés sur les côtés du corps, paumes vers le bas

1. ORTEILS ÉCARTÉS TALONS ENSEMBLE

TOES PART HEELS TOGETHER

*barre d'appui position n° 1, 3 ou 4 ressorts,
appui-tête ajusté pour la personne*

POSITION DE DÉPART

Pointes des pieds sur la barre d'appui, orteils écartés, talons ensemble.
Jambes en rotation latérale, genoux fléchis en abduction à une distance un peu plus large que les épaules. Genoux pointant au-dessus du centre des pieds.

EXERCICE

Pour préparer, inspirer...

EXPIRER serrer les talons ensemble et étendre les genoux pour pousser le chariot.

INSPIRER fléchir les genoux et les hanches, contrôlant le retour du chariot.

Compléter 10 à 12 répétitions.

FOCALISER

- ▶ tout ce qui est listé à la page 15
- ▶ garder les talons ensemble et immobiles dans les airs, sans soulever ou abaisser
- ▶ maintenir les genoux pointés au-dessus du centre des pieds

Jeu de pieds



1. position de départ



2. pousser



3. retourner

Orteils écartés talons ensemble



1. position de départ



2. pousser

Enrouler les orteils autour de la barre



1. position de départ



2. pousser

2. ENROULER LES ORTEILS AUTOUR DE LA BARRE

WRAP TOES ON BAR

*barre d'appui position n° 1, 3 ou 4 ressorts,
appui-tête ajusté pour la personne*

POSITION DE DÉPART

Parties distales des métatarses sur la barre d'appui, orteils docement fléchis autour de la barre sans serrer, chevilles en flexion dorsale.
Jambes parallèles et en adduction, genoux fléchis.

EXERCICE

Pour préparer, inspirer...

EXPIRER garder les talons immobiles dans les airs et étendre les genoux pour pousser le chariot.

INSPIRER fléchir les genoux et les hanches, contrôlant le retour du chariot.

Compléter 10 à 12 répétitions.

FOCALISER

- ▶ tout ce qui est listé à la page 15
- ▶ maintenir la position des pieds, ne pas permettre aux orteils de ne plus envelopper la barre
- ▶ garder les talons immobiles dans les airs, sans soulever ou abaisser
- ▶ maintenir la connexion de l'intérieur des cuisses, avec les jambes parallèles

MODIFICATION

1. **ARCHE LONGITUDINALE.** Placer la partie la plus profonde de l'arche longitudinale des pieds sur la barre d'appui et fléchir les orteils doucement pour soulager les crampes des orteils.

3. TALONS SUR LA BARRE

HEELS ON BAR

*barre d'appui position n° 1, 3 ou 4 ressorts,
appui-tête ajusté pour la personne*

POSITION DE DÉPART

Talons sur la barre d'appui, chevilles en flexion dorsale.
Jambes parallèles et en adduction, genoux fléchis.

EXERCICE

Pour préparer, inspirer...

EXPIRER garder les pieds immobiles dans les airs et étendre les genoux pour pousser le chariot.

INSPIRER fléchir les genoux et les hanches, contrôlant le retour du chariot.

Compléter 10 à 12 répétitions.

FOCALISER

- ▶ tout ce qui est listé à la page page 15
- ▶ garder les plantes des pieds immobiles dans les airs, comme s'il y avait un plancher imaginaire; permettre le mouvement aux articulations des chevilles
- ▶ maintenir la connexion de l'intérieur des cuisses, avec les jambes parallèles

4. DEMI-POINTES DES ORTEILS

HIGH HALF TOE

*barre d'appui position n° 1, 3 ou 4 ressorts,
appui-tête ajusté pour la personne*

POSITION DE DÉPART

Pointes des pieds sur la barre d'appui, chevilles en flexion plantaire.
Jambes parallèles et en adduction, genoux fléchis.

EXERCICE

Pour préparer, inspirer...

EXPIRER maintenir les talons soulevés et étendre les genoux pour pousser le chariot.

INSPIRER fléchir les genoux et les hanches, contrôlant le retour du chariot.

Compléter 10 à 12 répétitions.

FOCALISER

- ▶ tout ce qui est listé à la page page 15
- ▶ garder les talons relativement immobiles dans les airs; ne pas leur permettre de tomber de façon marquée à la poussée
- ▶ maintenir le poids de façon égale sur les pointes des pieds
- ▶ éviter de faire une trop grande flexion plantaire des pieds et de supporter le poids sur les orteils plutôt que sur les pointes des pieds
- ▶ maintenir la connexion de l'intérieur des cuisses, avec les jambes parallèles

Talons sur la barre



1. position de départ



2. pousser

Demi-pointes des orteils



1. position de départ



2. pousser

Jeu de pieds continué

5. ABAISSER ET SOULEVER LOWER & LIFT

*barre d'appui position n° 1, 3 ou 4 ressorts,
appui-tête ajusté pour la personne*

POSITION DE DÉPART

Pointes des pieds sur la barre d'appui, chevilles en flexion plantaire.
Jambes parallèles et en adduction, genoux fléchis.

EXERCICE

INSPIRER maintenir les talons soulevés et étendre les genoux pour pousser le chariot.

EXPIRER garder les jambes droites et abaisser les talons sous la barre (flexion dorsale).

INSPIRER soulever les talons (flexion plantaire).

EXPIRER maintenir les talons soulevés et fléchir les genoux et les hanches, contrôlant le retour du chariot.

Ajouter un abaisser et soulever des talons additionnel à chaque fois, jusqu'à 6 répétitions.

FOCALISER

tout ce qui est listé à la page page 15

- ▶ garder les talons relativement immobiles dans les airs; ne pas leur permettre de tomber de façon marquée à la poussée
- ▶ maintenir le poids de façon égale sur les pointes des pieds
- ▶ éviter de faire une trop grande flexion plantaire des pieds et de supporter le poids sur les orteils plutôt que sur les pointes des pieds
- ▶ maintenir le bassin neutre lorsque les talons s'abaissent
- ▶ éviter d'amener les fémurs en rotation médiane ou latérale pendant l'abaissement ou le soulèvement des talons
- ▶ maintenir la connexion de l'intérieur des cuisses, avec les jambes parallèles

Abaisser et soulever



1. position de départ



2. pousser



3. abaisser les talons



4. talons



5. retourner

ESSENCE [EXERCICES 1-5]

MUSCLES CIBLES : transverses de l'abdomen pour comprimer l'abdomen et stabiliser la région lombo-pelvienne; paroi pelvienne profonde pour aider à activer les transverses; obliques pour prévenir l'extension spinale; obliques et multifides pour prévenir la rotation; muscles vastes internes et cruraux travaillant pour faire la traction appropriée de la rotule

[1] extenseurs des hanches, quadriceps et adducteurs concentriquement à l'extension, excentriquement au retour; rotateurs latéraux pour maintenir la rotation à la hanche

[2] adducteurs isométriquement pour maintenir l'adduction; extenseurs des hanches et quadriceps concentriquement à l'extension, excentriquement au retour; muscles intrinsèques des pieds pour maintenir l'enveloppement des orteils

[3] adducteurs isométriquement pour maintenir l'adduction; extenseurs des hanches et quadriceps concentriquement à l'extension, excentriquement au retour (emphasis sur les ischio-jambiers); les fléchisseurs dorsaux des chevilles maintiennent la position des pieds

[4] deux muscles jumeaux de la jambe et soléaires pour maintenir la flexion plantaire; adducteurs isométriquement pour maintenir l'adduction; extenseurs des hanches et quadriceps concentriquement à l'extension, excentriquement au retour

[5] deux muscles jumeaux de la jambe et soléaires excentriquement lorsque les talons se soulèvent; adducteurs isométriquement pour maintenir l'adduction

STABILITÉ : tronc (bassin, colonne vertébrale et cage thoracique); alignement des jambes, c.-à-d. genoux pointant au-dessus du centre des pieds; chevilles qui ne roulent pas en-dedans ou en-dehors, spécialement lors des exercices 4 et 5

MOBILITÉ : extension et flexion des hanches et des genoux; flexion plantaire et dorsale des chevilles lors de l'exercice 5

MODIFICATIONS

1. **ALTERNER LES RESPIRATIONS [EXERCICES 1-4].** Inspirer pour pousser le chariot, expirer pour le retour. Pour stimuler la contraction des transverses de l'abdomen sur l'inspiration, en maintenant la stabilité lombo-pelvienne.

2. **PULSATION DE COURTE PORTÉE [EXERCICES 1-4].** Pousser le chariot à mi-chemin et retourner complètement, en mettant l'emphasis sur le retour avec une expiration. Pour stimuler l'alignement neutre du bassin et mettre l'emphasis sur l'amorce avec les extenseurs des hanches pour pousser le chariot et pour «freiner» lorsque le chariot retourne. Idéal pour une portée de mouvement limitée.

3. **PULSATION EN BOUT DE LIGNE [EXERCICES 1-4].** Pousser le chariot jusqu'au bout et revenir légèrement, en mettant l'emphasis sur la poussée avec une expiration. Porter l'attention sur les muscles vastes tirant sur les rotules ainsi que le soutien à l'arrière des genoux. Idéal pour une portée de mouvement limitée ainsi que pour renforcer des genoux instables.

4. **PIEDS EN LÉGÈRE ABDUCTION [EXERCICES 2-5].** Mettre les jambes en abduction, jusqu'à la largeur des ischions. Pour aider à maintenir l'alignement parallèle tout au long des hanches, des genoux et des chevilles.

5. **UTILISER UN ESPACEUR.** Insérer un coussinet de caoutchouc, un coussin en mousse ou une petite balle au niveau des genoux et/ou des chevilles pour aider à maintenir l'activation des adducteurs des hanches. Utiliser l'exerciseur Flex-Band® noué autour des cuisses, juste au-dessus des genoux pour maintenir l'activation des abducteurs des hanches.

FOCALISER TOUS LES EXERCICES DE JEU DE PIEDS

- stabiliser le bassin et la colonne lombaire en position neutre et éviter d'avoir une inclinaison postérieure ou antérieure
- stabiliser la cage thoracique et les omoplates tout au long, pour éviter d'avoir de la tension dans le haut du corps
- amener les jambes en extension complète (sauf lorsque vous faites des variations de courte portée) sans «barrer» ou faire une hyper-extension des genoux
- maintenir l'alignement au centre des articulations des hanches, genoux et chevilles
- utiliser les muscles vastes pour faire une traction appropriée des rotules (les vastes internes ont souvent besoin d'encouragement)
- les deux jambes travaillent autant l'une que l'autre pendant les exercices Jeu de pieds et Deuxième position
- maintenir le bassin au niveau, éviter de faire une rotation et une inclinaison latérale
- éviter de créer de la tension dans le haut des épaules et dans le cou

La centaine HUNDRED

barre d'appui position n° 1, 2 ou 3 ressorts,
appui-tête ajusté pour la personne

POSITION DE DÉPART

Couché sur le dos, position imprimée. Jambes parallèles et en adduction dans les airs, genoux fléchis (position tablette). Coudes fléchis sur les côtés du corps. Mains dans les sangles, doigts allongés, paumes vers l'extérieur. Omoplates stabilisées.

EXERCICE

Pour préparer, inspirer...

EXPIRER étirer la nuque, garder les omoplates stabilisées et contracter les abdominaux pour fléchir la colonne dorsale. Simultanément, étendre les coudes, en allongeant les bras sur les côtés de niveau avec les épaules et étendre les jambes en diagonale aussi bas que l'impression peut être maintenue.

Puis...

INSPIRER pour un compte de cinq, garder la flexion du haut du corps et la stabilité des omoplates et du bassin, tout en faisant de petits battements verticaux avec les bras.

EXPIRER pour un compte de cinq tout en continuant de faire des battements avec les bras.

Compléter 10 séries (un total de 100 comptes).

Pour finir...

INSPIRER demeurer en flexion du haut du corps, fléchir les genoux et continuer d'allonger les bras.

EXPIRER fléchir les coudes et ramener le haut du corps sur le chariot. Les jambes demeurent dans les airs.

REMARQUE: Peut être fait en commençant en position neutre et en la maintenant tout au long une fois que la force a été acquise et la capacité a été démontrée.

ESSENCE

MUSCLES CIBLES : transverses de l'abdomen pour comprimer l'abdomen et stabiliser la région lombo-pelvienne; paroi pelvienne profonde pour aider à activer les transverses; grands droits de l'abdomen et obliques concentriquement pour créer une flexion dorsale et isométriquement pour la maintenir et pour stabiliser le bassin; latéraux et grands pectoraux pour stabiliser les bras qui ont de la résistance venant de l'arrière; fléchisseurs des hanches, adducteurs et quadriceps isométriquement pour maintenir la position des jambes; stabilisateurs des omoplates

STABILITÉ : région lombo-pelvienne contre le poids des jambes; haut du corps en flexion; omoplates pendant le mouvement des bras

ENDURANCE: abdominaux pour maintenir la flexion dorsale et stabiliser le bassin tout au long

La Centaine



1. position de départ



2. position fléchie



3. fléchir les genoux



4. retourner

FOCALISER

- ▶ maintenir l'impression tout au long de l'exercice
- ▶ stabiliser la flexion dorsale, la cage thoracique et les omoplates tout au long pour éviter d'avoir de la tension dans le cou
- ▶ demeurer large au niveau du devant et du derrière de la ceinture des épaules avec une attention égale sur les stabilisateurs antérieurs et postérieurs des épaules pour éviter la protraction des épaules (le mouvement du chariot indique une perte de connexion par les stabilisateurs des épaules ou les battements à partir des coudes)
- ▶ amorcer le mouvement des bras aux articulations des épaules plutôt que celles des coudes
- ▶ éviter de trop faire travailler les grands droits de l'abdomen et de fléchir trop haut donnant ainsi l'apparence de faire sauter les abdominaux
- ▶ éviter l'hyper-extension des coudes ou de les «barrer»
- ▶ garder les poignets allongés sans «cassure»

MODIFICATIONS

1. **TÊTE SUR LE CHARIOT.** Pour pratiquer la respiration avec le mouvement des bras. Dirige l'attention sur la stabilisation des omoplates et le pattern complet de respiration.
2. **POSITION TABLETTE.** Maintenir les genoux fléchis dans les airs. Idéal pour relâcher les fléchisseurs des hanches ou à titre d'étape intermédiaire pour développer la force pour stabiliser le bassin et la région lombaire avec les jambes en extension complète.
3. **SANS SANGLE.** Accomplir la Centaine tout comme dans les Exercices sur tapis, pour réduire le travail des grands dorsaux, des stabilisateurs des omoplates et des abdominaux.
4. **PIEDS SUR LA BARRE D'APPUI, SANS SANGLE.** Pour réduire la charge de travail sur les abdominaux, rendant la stabilisation de la région lombo-pelvienne plus facile.
5. **UTILISER UN ESPACEUR.** Insérer un coussinet de caoutchouc, un coussin en mousse ou une petite balle entre les genoux et/ou les chevilles pour aider à maintenir l'activation des adducteurs des hanches.
6. **RESPIRER EN RYTHME SACCADÉ.** Aide à favoriser le pattern complet de respiration et à éviter de retenir sa respiration.
7. **FLÉCHIR LES HANCHES ET LES GENOUX** pour un compte de cinq à l'inspiration (à la position tablette), puis étendre les jambes pour un compte de cinq à l'expiration. Défi à la coordination.

Modification 2



position tablette

Plier et étirer

BEND & STRETCH

1. PARALLÈLE PARALLEL

barre d'appui position n° 1, 2 ressorts, appui-tête ajusté pour la personne

POSITION DE DÉPART

Couché sur le dos, bassin et colonne vertébrale neutres. Pieds dans les sangles, jambes parallèles et en adduction avec les genoux fléchis et les chevilles en flexion dorsale (garder les pieds un peu plus haut que les genoux afin que les sangles ne frottent pas). Bras allongés sur les côtés du corps, paumes vers le bas.

EXERCICE

Pour préparer, inspirer...

EXPIRER garder l'intérieur des cuisses connecté avec les jambes parallèles et presser les pieds dans les sangles, étendant les genoux pour faire avancer le chariot. Simultanément, imprimer, faire une flexion plantaire des chevilles et pointer doucement les orteils. Allonger les jambes aussi bas que l'impression peut être maintenue.

INSPIRER fléchir les genoux et les hanches et faire une flexion dorsale des pieds, en amenant le bassin vers le neutre lorsque le chariot retourne.

Compléter 10 répétitions.

REMARQUE : Peut être fait en commençant en position neutre et en la maintenant une fois que la force a été acquise et que la capacité a été démontrée.

2. ROTATION LATÉRALE LATERALLY ROTATED

barre d'appui position n° 1, 2 ressorts, appui-tête ajusté pour la personne

POSITION DE DÉPART

Couché sur le dos, bassin et colonne vertébrale neutres. Pieds dans les sangles, talons ensemble, orteils écartés. Jambes en rotation latérale avec les genoux fléchis et les chevilles en flexion dorsale. Bras allongés sur les côtés du corps, paumes vers le bas.

EXERCICE

Pour préparer, inspirer...

EXPIRER garder les talons en contact, les jambes en rotation latérale et presser les pieds dans les sangles, étendant les genoux pour faire avancer le chariot. Simultanément, imprimer, faire une flexion plantaire des chevilles et pointer doucement les orteils. Allonger les jambes aussi bas que l'impression peut être maintenue.

INSPIRER garder les talons en contact, fléchir les genoux et les hanches et faire une flexion dorsale des pieds, en amenant le bassin vers la position neutre lorsque le chariot retourne.

Compléter 10 répétitions.

REMARQUE : Peut être fait en commençant en position neutre et en la maintenant une fois que la force a été acquise et que la capacité a été démontrée.

Parallèle



1. position de départ



2. étendre les genoux



3. fléchir les genoux

Rotation latérale



1. position de départ



2. étendre les genoux



3. fléchir les genoux

3. ROTATION MÉDIANE MEDIALY ROTATED

barre d'appui position n° 1, 2 ressorts, appui-tête ajusté pour la personne

POSITION DE DÉPART

Couché sur le dos, bassin et colonne vertébrale neutres. Pieds dans les sangles, jambes en rotation médiane avec les genoux un peu fléchis et les chevilles en flexion dorsale, afin que les genoux et les orteils se touchent (éviter d'exagérer la rotation aux chevilles en renversant les pieds). Bras allongés sur les côtés du corps, paumes vers le bas.

EXERCICE

Pour préparer, inspirer...

EXPIRER garder les jambes en rotation médiane et presser les pieds dans les sangles, étendant les genoux pour faire avancer le chariot; permettre aux genoux de s'éloigner l'un de l'autre mais les orteils continuent à se toucher, chevilles en flexion dorsale. Simultanément, imprimer la colonne vertébrale. Allonger les jambes aussi bas que l'impression peut être maintenue.

INSPIRER garder les orteils en contact et fléchir les genoux jusqu'à ce qu'ils se touchent, en amenant le bassin vers le neutre lorsque le chariot retourne.

Compléter 10 répétitions.

REMARQUE : Peut être fait en commençant en position neutre et en la maintenant une fois que la force a été acquise et que la capacité a été démontrée.

ESSENCE [EXERCICES 1-3]

MUSCLES CIBLES : transverses de l'abdomen pour comprimer l'abdomen et stabiliser la région lombo-pelvienne; paroi pelvienne profonde pour aider à activer les transverses; obliques concentriquement pour créer l'impression et stabiliser le bassin; obliques et multifides pour résister à la rotation; extenseurs des hanches et quadriceps concentriquement pour pousser, excentriquement au retour; muscles vastes internes et cruraux travaillant pour faire la traction appropriée de la rotule

[1] adducteurs isométriquement pour maintenir l'adduction

[2] adducteurs concentriquement pour pousser, excentriquement au retour; rotateurs latéraux pour maintenir la rotation aux hanches

[3] rotateurs médians pour maintenir la rotation aux hanches

STABILITÉ : tronc

MOBILITÉ : extension et flexion des hanches et des genoux

FOCALISER [EXERCICES 1-3]

- ▶ utiliser les abdominaux pour maintenir la stabilité du bassin lorsque les jambes s'étendent
- ▶ travailler les deux jambes de façon égale et simultanément le long de la ligne centrale
- ▶ éviter de «barrer» les genoux ou d'en faire l'hyper-extension
- ▶ garder la région du sacrum sur le chariot lorsque les genoux fléchissent

MODIFICATION [EXERCICES 1-2]

1. GARDER LES CHEVILLES EN FLEXION DORSALE pour simplifier la coordination.

Modification 1



garder la flexion dorsale

Rotation médiale



1. position de départ



2. étendre les genoux



3. fléchir les genoux

IMPORTANT

Veillez garder le présent manuel dans un endroit sûr.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 0907
customer@merithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Canada



PROFESSIONAL SERIES

Reformer

und Vertikalrahmen



Bitte lesen Sie diese wichtige **Gebrauchsanleitung** für Ihr neues Merrithew®-Gerät durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

Zielgruppen und Anwendernutzen

Die Anwendungsmöglichkeiten spezifischer therapeutischer und Konditionsübungen an Merrithew Pilates-Geräten umfassen eine breite Palette von Situationen. Zu den Patienten-Zielgruppen gehören alle Personen, die aufgrund einer Verletzung oder eines chronischen Leidens ein Training verschrieben bekommen haben oder die eine erneute Verletzung verhindern oder das Fortschreiten eines bestimmten Leidens verlangsamen oder aufhalten wollen. Zu den Indikationen gehören die rehabilitative und postrehabilitative Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats, einschließlich Weichteilverletzungen (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln usw.), neurologische Erkrankungen wie akute Rückenmarksverletzungen, Alzheimer-Krankheit, amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Genesung nach Operationen jeglicher Art oder eine Vielzahl anderer körperlicher Probleme. Es gibt nur sehr wenige Kontraindikationen für die Arbeit an den Merrithew Pilates-Geräten, da die vorgeschriebenen Übungen an jede Art von Einschränkung oder Bewegungsbehinderung angepasst werden können.

Zu den zu erwartenden Vorteilen gehören die Stärkung der stabilisierenden und mobilisierenden Muskulatur, die Wiederherstellung der gewünschten Bewegungsmuster und des Bewegungsumfangs der Gelenke, eine bessere somatische und sensorische Wahrnehmung und eine verbesserte Haltungsstabilität mit einer Verringerung von Überbeanspruchung oder fehlerhaften Mustern. Die spezifischen Vorteile stehen in direktem Zusammenhang mit den Übungs- und Bewegungsvorgaben und sind auf den Einzelnen zugeschnitten.

Kern der Übungen

Jede STOTT PILATES-Übung hat ein bestimmtes Ziel. Die wesentlichen Elemente jeder Übung sind im Folgenden aufgelistet und beschrieben. Bei den meisten Übungen ist mehr als ein Element beteiligt, aber auf einige kann mehr Wert gelegt werden als auf andere. Behalten Sie den Kern jeder Übung im Auge, so dass Änderungen vorgenommen werden können, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren.

ZIELMUSKULATUR: Muskeln, die gestärkt werden sollen und die entweder Stabilisatoren oder Mobilisatoren sein können. Dabei werden nicht alle Muskeln berücksichtigt, die bei einer bestimmten Bewegung oder Übung zum Einsatz kommen können, sondern nur diejenigen, auf die der Schwerpunkt gelegt werden sollte.

STABILITÄT ein Körperteil still oder relativ still halten, während sich ein anderes bewegt; erfordert Kontrolle und Konstanz der Muskelkontraktion. Beachten Sie auch, dass bei den Übungen darauf geachtet wird, die Wirbelsäule während der Bewegung zu stabilisieren, sei es bei Beugung, Streckung, Drehung oder seitlicher Beugung. Die Rolle des transversus abdominis (querverlaufender Bauchmuskel) und der tiefen segmentalen Wirbelsäulenmuskeln (einschließlich der Multifidus-Muskeln) bei der Stabilisierung der Lendenwirbelsäule ist entscheidend.

MOBILITÄT: legt den Schwerpunkt auf die Bewegung eines Gelenks

oder einer Reihe von Gelenken wie der Wirbelsäule.

SEQUENZIERUNG: die Reihenfolge, in der die Bewegungen innerhalb einer Übung ausgeführt werden, z. B. welches Gelenk sich zuerst bewegt, welches sich als zweites bewegt und von wo die Bewegung ausgeht. Dies ist besonders wichtig, wenn es um die Bewegung der Wirbelsäule geht (unabhängig davon, ob die Bewegung vom oberen oder unteren Ende der Wirbelsäule ausgeht).

AUSDAUER: Beanspruchung der gleichen Muskelgruppe über einen längeren Zeitraum hinweg.

BALANCE: Herausforderung für das Gleichgewicht durch Verkleinerung der Stützfläche.

KOORDINATION: herausfordernde Koordination mit mehreren gleichzeitig ablaufenden Bewegungen oder mit einer komplexeren Bewegungsabfolge.

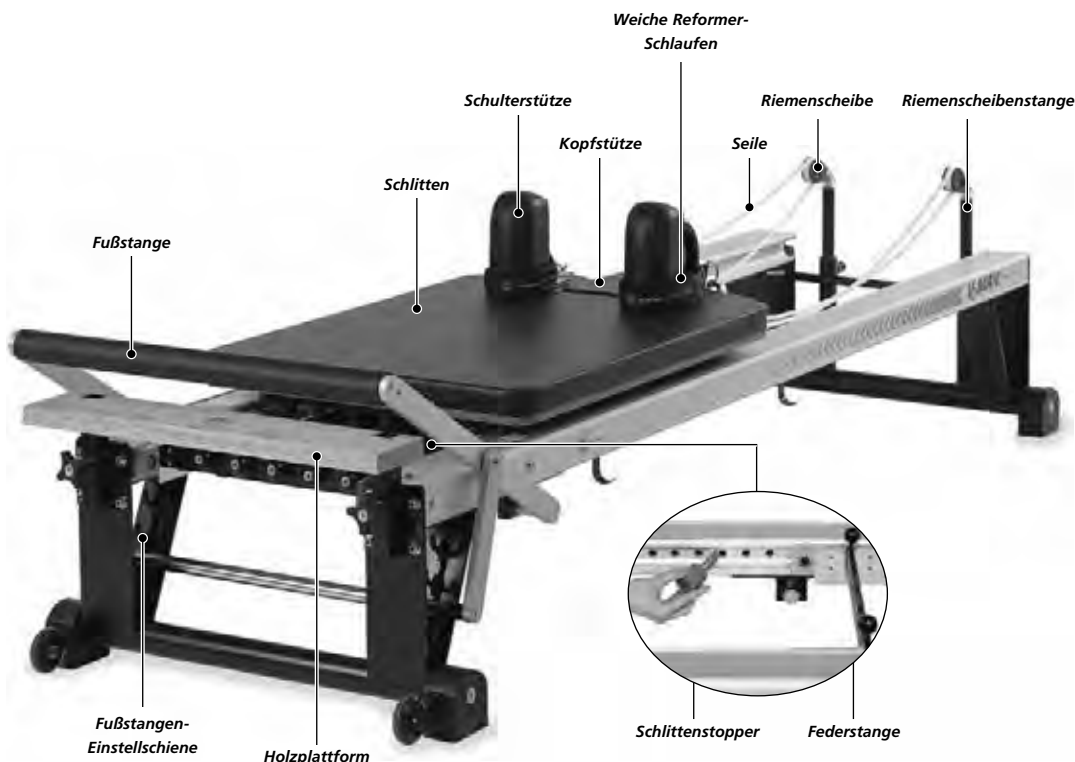
Biomechanische Prinzipien

Die STOTT PILATES®-Methode integriert moderne Theorien der Trainingswissenschaft und Wirbelsäulenrehabilitation durch die biomechanischen Prinzipien. Diese Prinzipien, die den Übungen der Technik zugrunde liegen, beziehen sich auf das Körperbewusstsein und die richtige Ausrichtung. Die sechs Prinzipien - Atmung, Beckenstellung, Rippenkorbstellung, Schulterblattbewegung und -stabilisierung, Kopf- und Halswirbelsäulenstellung sowie Hüft-, Knie-, Knöchel- und Fußausrichtung - sind keine separaten Einheiten, sondern arbeiten zusammen, um ein intelligentes Training zu schaffen, das sowohl sicher als auch effektiv ist.

Indem wir unseren Kunden die Prinzipien schon in einem frühen Stadium ihres Programms vermitteln, stellen wir sicher, dass sie sich bewusst werden, wie der Körper sich bewegt und funktioniert. Dies trägt dazu bei, die Fertigkeiten und die Achtsamkeit zu verbessern und den Fokus und die Kontrolle sicherzustellen, so dass sie die Vorteile dieser Methode voll ausschöpfen können.

Die Anatomie Eines Reformers

Die folgende Abbildung zeigt einen typischen Merrithew® Reformer. Zwar unterscheiden sich die einzelnen Modelle, doch der grundlegende Aufbau ist identisch. Die hier gezeigten Teile entsprechen diesem Handbuch. Weitere Teilebezeichnungen und Details zu Sondermodellen werden in den entsprechenden Benutzerhandbüchern beschrieben.



DREI REFORMER-TYPEN

Die drei Kategorien der Merrithew Reformer – V2 Max™, Rehab und SPX® – unterscheiden sich vor allem durch die Beinhöhe.

Der **v2 max**-Reformer gilt als Standard für den Studio- und Heimgebrauch

Höhere Beine an **Rehab**-Reformern erleichtern das Auf- und Absteigen

Die flachen **spx**-Reformer lassen sich leicht stapeln und lagern

Alle drei Kategorien von Reformern können mit einem zusätzlichen Vertikalrahmen ausgestattet werden.

WICHTIG

Dieser Abschnitt enthält wichtige Informationen zu Sicherheit und Gebrauch. Bitte lesen Sie diesen Abschnitt sorgfältig durch, bevor Sie Ihren Merrithew Reformer benutzen.

EINE UNSICHERE ODER UNSACHGEMÄSSE NUTZUNG DIESES GERÄTS DURCH UNTERLASSENES LESEN UND BEFOLGEN ALLER ANFORDERUNGEN UND WARNHINWEISE KANN ZU SCHWEREN VERLETZUNGEN FÜHREN.

Es ist unmöglich, alle Situationen und Bedingungen vorherzusagen, die bei der Verwendung Ihres Reformers auftreten können. Merrithew übernimmt keine Gewähr für die sichere Verwendung des Reformers unter allen Bedingungen. Die Verwendung von Trainingsgeräten ist mit Risiken verbunden, die nicht vorhergesagt oder vermieden werden können, und Sie übernehmen die Verantwortung für diese Risiken.

Merrithew empfiehlt eine sorgfältige Montage und Nutzung und wünscht Ihnen viele Stunden sicheren und effektiven Trainings.

JEDER SCHWERWIEGENDE VORFALL IM ZUSAMMENHANG MIT DEM GERÄT SOLLTE MERRITHEW UND DER ZUSTÄNDIGEN BEHÖRDE DES JEWEILIGEN LANDES, IN DEM DER BENUTZER LEBT, GEMELDET WERDEN.

BENUTZERLEITFADEN

Der Merrithew Reformer ist ein hochentwickeltes Pilates-Gerät, das bei ordnungsgemäßer Verwendung viele Übungen sicher und effektiv ermöglichen kann; dennoch ist Vorsicht geboten, da bei der Verwendung jedes Trainingsgeräts gewisse Gefahren bestehen – insbesondere, wenn ein Federwiderstand zum Einsatz kommt.

UNERFAHRENE ODER ERSTMALIGE BENUTZER SOLLTEN DEN MERRITHEW REFORMER NUR UNTER AUFSICHT EINER AUSGEBILDETEN FACHKRAFT VERWENDEN.

VORSICHT

Ersetzen Sie alle 24 Monate alle Federn und alle 12 Monate oder bei Bedarf innerhalb dieses Zeitraums die Feder-Clips.

DIE NICHTDURCHFÜHRUNG DER EMPFOHLENE SICHERHEITSPRÜFUNGEN ODER DIE VERWENDUNG VON GERÄTEN MIT FALSCH EINGESTELLTEN, DEFEKTEN ODER VERSCHLISSENEN TEILEN KANN ZU SCHWEREN PERSONENSCHÄDEN FÜHREN.

Sicherheit & Gebrauch

PRÜFEN DER MECHANISCHEN SICHERHEIT

Sie sind für die ordnungsgemäße Wartung und den rechtzeitigen Austausch Ihres Geräts oder von Bauteilen verantwortlich.

Führen Sie eine regelmäßige wöchentliche Inspektion der folgenden Punkte durch:

- ▶ Vergewissern Sie sich, dass die Fußstange sicher befestigt ist.
- ▶ Vergewissern Sie sich, dass die Schwingarmhalterung sicher befestigt ist.
- ▶ Vergewissern Sie sich, dass alle Nylon-Kontermuttern und Federbolzen fest angezogen sind
- ▶ Überprüfen Sie den Verschleiß aller Sterngriffgewinde und ersetzen Sie sie bei Bedarf.
- ▶ Überprüfen Sie die Abnutzung der Seile, ersetzen Sie sie bei Bedarf.
- ▶ Vergewissern Sie sich, dass die Schulterstützen vollständig eingesetzt sind.
- ▶ Überprüfen Sie, ob die Federmuttern, Federbolzen und Kugelenden der Federn sicher befestigt sind.
- ▶ Überprüfen Sie die Abnutzung der ein- und doppelendigen Feder-Clips und ersetzen Sie sie alle 12 Monate oder bei Bedarf.
- ▶ Überprüfen Sie, ob die Federn verformt sind, und ersetzen Sie sie alle 24 Monate oder bei Bedarf.

Wenn die empfohlenen Sicherheitsprüfungen nicht durchgeführt werden oder die Maschine mit falsch eingestellten, gebrochenen oder abgenutzten Teilen verwendet wird, kann dies zu schweren Verletzungen führen.

PFLEGE UND REINIGUNG

Wir empfehlen, die Vinyloberflächen mit warmem Wasser und milder Seifenlösung abzuwischen und bei der täglichen Reinigung mit klarem Wasser nachzuspülen. Achten Sie darauf, dass die Seife keine öligen Rückstände hinterlässt oder die Oberflächen rutschig macht. Die Verwendung von Produkten auf chemischer Basis wird nicht empfohlen.

Die Innenseite der Aluminiumschienen und -rollen sollte wöchentlich mit Fensterreiniger und einem Tuch gereinigt werden. Sprühen Sie den Reiniger zuerst auf das Tuch und vermeiden Sie es, ihn direkt auf die Oberflächen, Rollen oder Aluminiumschienen zu sprühen.

VORSICHT: Verwenden Sie niemals ölhaltige Schmiermittel, da diese die Rollen beschädigen können.

REFORMER-EINSTELLUNGEN

SCHLITTENSTOPPER

Die Position des Schlittenstoppers bestimmt, wie nah der Schlitten an die hölzerne Stehplattform heranfährt und wie weit die Gelenke des Körpers bewegt werden müssen. Das Loch, das der Stehplattform am nächsten ist, wird als Position 1 bezeichnet; das nächste Loch ist Position 2 usw.

EINSTELLEN DES SCHLITTENSTOPPERS

- ▶ Setzen Sie sich beim Einstellen nicht auf den Schlitten.
- ▶ Entfernen Sie alle Federn von der Federstange.
- ▶ Setzen Sie den Schlittenstopper in eine der sechs Positionen ein.
- ▶ Vergewissern Sie sich, dass der Schlittenstopper vollständig im Loch sitzt und nicht lose ist.

Die Position des Schlittenstoppers wird in der Regel so gewählt, dass in Rückenlage (mit den Fersen auf der Fußstange) ein Beugewinkel von 90° im Hüftgelenk entsteht, wenn der Schlitten am Schlittenstopper anliegt. Wenn Verletzungen, Krankheiten oder andere Einschränkungen die Beugung an den Hüften oder Knien einschränken, passen Sie den Schlittenstopper an, indem Sie ihn weiter nach außen stellen. Die Einstellungen können auch auf die ausgeführte Übung abgestimmt werden.

HINWEIS: Der Schlittenstopper muss sich **IMMER** in einer der sechs Positionen befinden. Wenn Sie den Reformer ohne Schlittenstopper verwenden, kann dies zu Schäden am Getriebeblock, den Rollen und/oder der geformten Federhalterung führen.

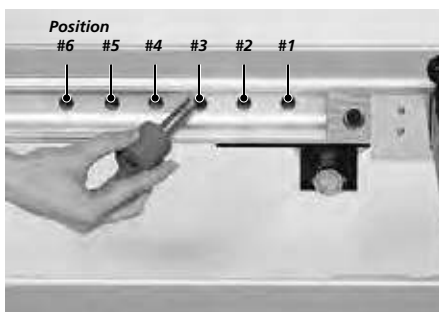
FEDERN

Die Anzahl der an der Federstange befestigten Federn bestimmt den Gesamtwiderstand. Die meisten Merrithew-Reformer sind mit einer Feder mit 50% Spannung und vier Federn mit 100% Spannung ausgestattet. Es sind auch Federn mit 25% und 125% Spannung erhältlich.

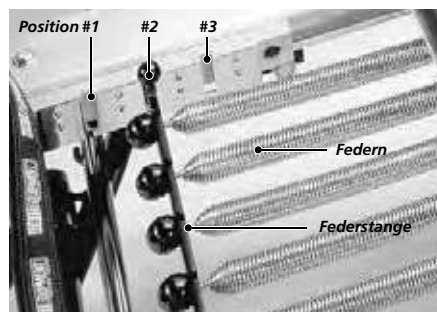
EINSTELLEN DER FEDERN

- ▶ Gehen Sie beim Anbringen und Lösen der Federn vorsichtig vor.
- ▶ Legen Sie zur Sicherheit eine Hand auf die Federstange.
- ▶ Fassen Sie die Feder (nicht die Kugel an der Feder) fest an und spannen Sie sie, um sie an der Federstange ein- oder auszuhaken.
- ▶ Vergewissern Sie sich, dass das Kugelende der Feder sicher in den konkaven Vertiefungen der Federstange ruht.

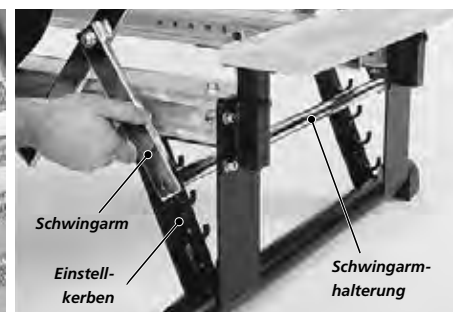
Eigenschaften des Reformers



Schlittenstopper



Federn und Federstange



Einstellen der Fußstange

FEDERSTANGE

Die Einstellung der Federstange bestimmt, wie stark die Federn vorgespannt werden. Die Position, die der hölzernen Stehplattform am nächsten liegt, ist Position 1; die nächste ist Position 2 usw. Niedrigere Positionsnummern sorgen für eine höhere Federspannung.

EINSTELLEN DER FEDERSTANGE

- Setzen Sie sich beim Einstellen nicht auf den Schlitten.
- Entfernen Sie alle Federn von der Federstange.

TRADITIONELL

- Heben Sie die Federstange an und bringen Sie sie in die gewünschte Position.
- Vergewissern Sie sich, dass die Federstange vollständig in die Schlitze gleitet.
- Vergewissern Sie sich, dass die konkaven Vertiefungen in Richtung der hölzernen Stehplattform zeigen.

HOCHPRÄZISE

- Ziehen Sie die beiden federbelasteten Stifte heraus.
- Schieben Sie den gesamten Mechanismus nach vorne oder hinten in die gewünschte Position.
- Lassen Sie die Stifte los und verriegeln Sie die Federstange in ihrer Position.
- Vergewissern Sie sich, dass die Stifte vollständig in den Schlitzen eingerastet sind.

FUSSSTANGE

Die Fußstange lässt sich auf vier verschiedene Höhen einstellen, um verschiedene Reformer-Übungen zu ermöglichen und körperlichen Unterschieden und Fähigkeiten Rechnung zu tragen. Die höchste Einstellung ist Position 1, die niedrigste Position ist Position 4.

EINSTELLEN DER FUSSSTANGE

- Die Fußstange kann eingestellt werden, während Sie neben dem Reformer stehen oder auf dem Schlitten sitzen.
- Ziehen Sie die Fußstange vorsichtig nach oben und heben Sie die Schwingarmhalterung aus der Fußstangen-Einstellhalterung.
- Heben Sie die Fußstange auf die gewünschte Höhe an oder senken Sie sie ab, und setzen Sie die Schwingarmhalterung sicher in die nächstgelegene Fußstangen-Einstellhalterung ein.

SEILE

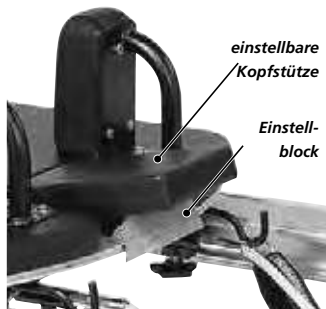
Um die richtige Länge der Seile zu bestimmen, setzen Sie den Schlittenstopper in das zweite Loch, lassen Sie die Federn einrasten, damit sich der Schlitten nicht bewegt, befestigen Sie dann die Reformerschlaufen an den Seilen und legen Sie die Schlaufen so auf den Schlitten, dass der feste D-Ring an der Schlaufe mit der Metallplatte der Schulterstütze übereinstimmt.



Hochpräzisions-Federstange



abnehmbare Schulterstütze



einstellbare Kopfstütze



Einstellen der Seillänge

RIEMENSCHLEIBEN

Wir empfehlen, die Höhe der Riemenscheiben auf die gleiche Höhe wie die Oberkante der Schulterstützen einzustellen.

EINSTELLEN DER SCHNELLVERSTELLBAREN RIEMENSCHLEIBENPFOSTEN

- Ziehen Sie den federbelasteten Stift heraus und stellen Sie die Riemenscheibenpfosten auf die gewünschte Höhe ein.
- Lassen Sie den Bolzen los und verriegeln Sie den Riemenscheibenpfosten in seiner Position.
- Vergewissern Sie sich, dass der Stift vollständig im Schlitz eingerastet ist.

ENTFERNEN DER RIEMENSCHLEIBENPFOSTEN

- Lösen Sie die Sterngriffe oder ziehen Sie die federbelasteten Stifte heraus (falls zutreffend) und entfernen Sie die Riemenscheibenpfosten aus den Aufnahmevorrichtungen.

SCHULTERSTÜTZEN

Die Schulterstützen sind abnehmbar, um den Reformer zu lagern und die Verwendung eines Mat Converters zu ermöglichen.

EINSETZEN DER SCHULTERSTÜTZEN

- Schieben Sie die quadratischen Pfosten in die Steckaufnahmen im Schlitten. Die gepolsterte Seite muss zur Fußstange und die Griffe zur Außenseite des Schlittens zeigen.
- Zum Abnehmen direkt an den Griffen nach oben ziehen.

KOPFSTÜTZE

Die Kopfstütze lässt sich in drei Positionen einstellen: flach, halb hochgeklappt oder ganz hochgeklappt. Sie sollte individuell eingestellt werden, um sicherzustellen, dass Nacken und Schultern in der Rückenlage bequem und spannungsfrei sind.

Bei Übungen, bei denen die Hüften höher als die Schultern angehoben werden, sollte die Kopfstütze flach sein – auch wenn man in Rückenlage beginnt. Bei einigen Übungen wird sie angehoben, um den Füßen Halt zu geben.

EINSTELLEN DER KOPFSTÜTZE

- Heben Sie die Kopfstütze an, ohne sie zu belasten, und stellen Sie den Verstellblock so ein, dass er sicher auf der Holzkannte des Schlittens aufliegt.

Sicherheit & Gebrauch Fortsetzung

BESTEIGEN DES REFORMERS

HALT! Bevor Sie auf den Reformer aufsteigen, vergewissern Sie sich, dass mindestens eine Feder sicher an der Federstange befestigt ist!

RÜCKENLAGE

Setzen Sie sich auf den Reformer-Schlitten, die Beine sind seitlich abgelegt. Führen Sie die Hand, die der Fußstange am nächsten ist, über den Körper und legen Sie sie auf die Schulterstütze. Bewegen Sie die gegenüberliegende Schulter unter den Arm, rollen Sie sich auf den Rücken und legen Sie den Kopf auf die Kopfstütze. Heben Sie die Beine an, stellen Sie die Füße auf die Fußstange und senken Sie die Arme zur Seite.

SITZEND ODER LIEGEND AUF EINER BOX

Stellen Sie die Reformer-Box immer in einer stabilen Position auf den Reformer und belasten Sie sie direkt in der Mitte, um ein Kippen zu vermeiden. Achten Sie bei der Verwendung der Fußschlaufe darauf, dass sie sich unter der Stehplattform aus Holz befindet und fest zusammengehalten wird.

HÄNDE UND FÜSSE SICHERN

Wenn Sie Hände oder Füße auf der Fußstange, den Schulterstützen oder der Kopfstütze ablegen, achten Sie darauf, dass sie während des Trainings nicht verrutschen. Es können Greifmatten verwendet werden.

STEHENDE ODER KNIENDE POSITIONEN

Der Schlitten ist eine bewegliche Plattform. Es muss immer besonders darauf geachtet werden, das Gleichgewicht und die Stabilität aufrechtzuerhalten, vor allem bei Übungen im Knien oder im Stehen.

Vergewissern Sie sich vor Beginn, dass eine oder mehrere Federn in der Federstange eingerastet sind, um den Schlitten zu sichern. Steigen Sie vorsichtig auf die Stehplattform aus Holz - eine Greifmatte kann als Rutschsicherung verwendet werden. Setzen Sie den anderen Fuß vorsichtig auf den Schlitten. Wenn Sie mit zwei Füßen auf dem Schlitten stehen, ist es ratsam, einen Helfer zu haben, der den Schlitten festhält.

HINWEIS: Die Methode zur Montage der SPX-Reformer unterscheidet sich von der anderer Merrithew-Reformer. Siehe Hinweis unten.

VERSCHIEBEN DES REFORMERS

Alle Reformer sind mit leichtgängigen Rädern ausgestattet, die das Verschieben oder Umstellen erleichtern. Aufgrund seines Gewichts und seiner Größe sind möglicherweise zwei Personen erforderlich, um einen Reformer mit einem Vertikalrahmen sicher zu verschieben.

VORBEREITUNG FÜR DEN TRANSPORT DES REFORMERS

- Vergewissern Sie sich, dass die Seile nicht schleifen und die Federn befestigt sind, damit der Schlitten gesichert ist.
- Stellen Sie sich an das Ende des Reformers, ergreifen Sie die horizontale Metallstange und heben Sie den Reformer vorsichtig an. Heben Sie den Reformer hoch genug an, damit die leichtgängigen Räder einrasten.

STAPELN UND LAGERN VON SPX MAX REFORMERN

Sie können fünf SPX Max Reformer auf dem optional erhältlichen Rolluntersatz stapeln oder maximal sechs auf einem ebenen Boden ohne Rolluntersatz.

VORBEREITUNG ZUM STAPELN ODER LAGERN

- Senken Sie die Fußstange ab, bringen Sie den Schlittenstopper in die dritte Position und lassen Sie die beiden Federn einrasten.
- Entfernen Sie die Schulterstützen und stecken Sie sie in die Aufnahmen unter dem Rahmen.
- Riemenscheibenpfosten entfernen, ohne die Seile zu lösen, und in den Aufnahmen unter dem Rahmen befestigen.

STAPELN DES REFORMERS

- Zum Stapeln sind zwei Personen erforderlich. Die stärkere Person sollte das schwerere Fußstangen-Ende nehmen.
- Halten Sie die Stahlplatte unter der hölzernen Stehplattform fest. Nicht allein an der Stehplattform anheben.
- Heben Sie das Ende des Riemenscheibenpfostens an, indem Sie die horizontale Metallstange greifen.

VORSICHT: Stapeln Sie die Reformer nicht höher, als Sie sie aufgrund Ihrer Körpergröße bequem anheben können.



VORSICHT

DER UNSACHGEMÄSSE GEBRAUCH DES GERÄTS KANN ZU SCHWEREN KÖRPERVERLETZUNGEN FÜHREN. BITTE LESEN SIE FOLGENDES, UM GEFAHREN ZU VERMEIDEN:

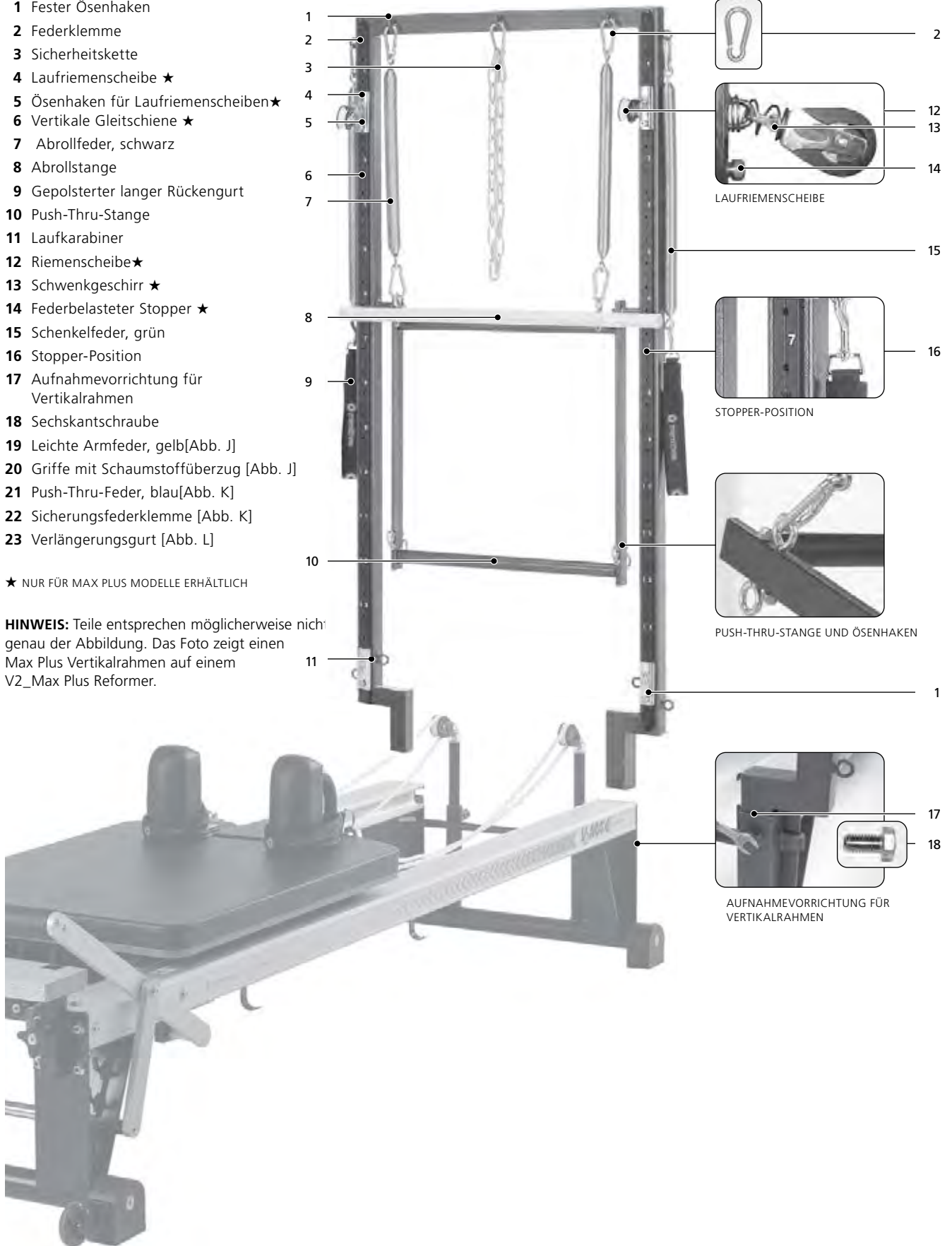
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogramms einen Arzt.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und für Pilates-Übungen vorgesehen.
- Der Reformer sollte nur unter Aufsicht einer ausgebildeten Fachkraft benutzt werden.
- Stellen Sie sich **NIEMALS** mit beiden Füßen auf die hölzerne Stehplattform des SPX-Reformers. Treten Sie zuerst auf den gesicherten Schlitten, bevor Sie einen Fuß auf die Stehplattform stellen. Stellen Sie immer einen Fuß auf den gesicherten Schlitten.
- Vergewissern Sie sich vor dem Verschieben eines Merrithew-Reformers, dass die Seile nicht schleifen und die Federn befestigt sind, damit der Schlitten sicher steht.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät für Ihre Größe und Ihr Können richtig eingestellt ist.
- Die SPX Max, V2 Max und Rehab V2 Max Reformer sollten jeweils nur von einer Person benutzt werden, die nicht mehr als 350 lbs / 159 kg wiegt.
- Dieses Gerät muss auf einem ebenen und stabilen Boden aufgestellt werden.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Reformers, dass der Schlittenstopper vollständig eingeschoben ist und mindestens eine Feder sicher an der Federstange befestigt ist.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schmerzen in der Brust, Ohnmachtsgefühle, Atembeschwerden oder Beschwerden des Bewegungsapparats verspüren.
- Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen beweglichen Teilen fern.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es abgenutzt, defekt oder beschädigt erscheint.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät ohne Rücksprache mit Merrithew selbst zu reparieren.
- Erlauben Sie Kindern nicht, das Gerät ohne Aufsicht von Erwachsenen zu benutzen oder sich in dessen Nähe aufzuhalten.
- Um eine optimale Leistung zu erzielen, sollte auf beiden Seiten des Merrithew-Reformers ein Freiraum von mindestens einem Meter vorhanden sein.

Der Vertikalrahmen

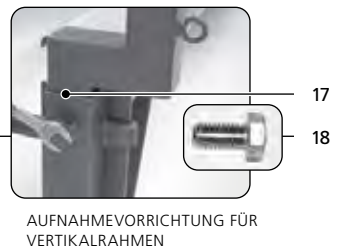
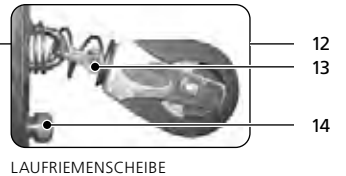
- 1 Fester Ösenhaken
- 2 Federklemme
- 3 Sicherheitskette
- 4 Laufriemenscheibe ★
- 5 Ösenhaken für Laufriemenscheiben★
- 6 Vertikale Gleitschiene ★
- 7 Abrollfeder, schwarz
- 8 Abrollstange
- 9 Gepolsterter langer Rückengurt
- 10 Push-Thru-Stange
- 11 Laufkarabiner
- 12 Riemenscheibe★
- 13 Schwenkgeschirr ★
- 14 Federbelasteter Stopper ★
- 15 Schenkelfeder, grün
- 16 Stopper-Position
- 17 Aufnahmevorrichtung für Vertikalrahmen
- 18 Sechskantschraube
- 19 Leichte Armfeder, gelb[Abb. J]
- 20 Griffe mit Schaumstoffüberzug [Abb. J]
- 21 Push-Thru-Feder, blau[Abb. K]
- 22 Sicherungsfederklemme [Abb. K]
- 23 Verlängerungsgurt [Abb. L]

★ NUR FÜR MAX PLUS MODELLE ERHÄLTICH

HINWEIS: Teile entsprechen möglicherweise nicht genau der Abbildung. Das Foto zeigt einen Max Plus Vertikalrahmen auf einem V2_Max Plus Reformer.

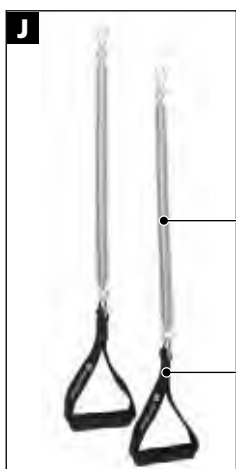


Max Plus Vertikalrahmen

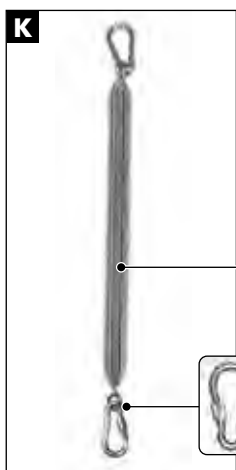


Der Vertikalrahmen Fortsetzung

Traditioneller Vertikalrahmen



LEICHTE ARMFEDER
MIT SCHAUMSTOFFGRIFF



PUSH-THRU-FEDER MIT
SICHERUNGSFEDERKLEMME



VERLÄNGERUNGSGURTE



Spezifikationen

FEDERTYP	MAXIMALE DEHNBARKEIT (Inch)*	MAXIMALE KRAFT (lbf)*	MAXIMALE DEHNBARKEIT (cm)*	MAXIMALE KRAFT (Nm)
25% (weiß)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50% (blau)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100% (rot)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125% (schwarz)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

REFORMER-TYP	GEWICHT	OBERFLÄCHE
SPX Max Reformer	128 lbs / 58 kg	17.85 sq ft / 1,66 qm
V2 Max Reformer	145 lbs / 65,8 kg	20.21 sq ft / 1,88 qm
Rehab Reformer	185 lbs / 83,9 kg	20.21 sq ft / 1,88 qm

*Ende zu Ende

Installation des Vertikalrahmens

Sehen Sie sich unser Online-Montagevideo unter merrithew.com/eq-assembly an.



1. Entfernen Sie die Abdeckungen der Aufnahmevorrichtungen und schieben Sie den Vertikalrahmen in die Aufnahmevorrichtungen. Bei den Max Plus-Modellen muss das Riemenscheibensystem zum Schlitten zeigen. Bei traditionellen Modellen positionieren Sie die höchsten Ösenhaken in Richtung Schlitten. Ziehen Sie alle vier Sechskantschrauben fest. Befestigen Sie Federn, Abrollstange und Sicherheitskette wie abgebildet. Siehe Seite 7 [Abb. Traditioneller Vertikalrahmen].

VORSICHT: Wir empfehlen dringend, diesen Schritt zu zweit auszuführen, um sicherzustellen, dass die Rahmenstangen gleichmäßig und sicher in die Aufnahme passen, damit eine korrekte Ausrichtung möglich ist.



2. MAX PLUS-RAHMEN: Für die Verwendung von Riemenscheiben die Seile ausziehen und die doppelendigen, drehbaren Federklemmen und Soft Reformer-Schlaufen lösen. Klemmen Sie die Endschleife der Seile zusammen und führen Sie sie durch die Unterseite der Laufriemenscheiben. Bringen Sie die doppelendigen Federklemmen und Soft Reformer Loops wieder an und bringen Sie das Seil auf die gewünschte Länge.



3. Um die Höhe der Laufriemenscheiben zu verändern, ziehen Sie die federbelasteten Stopper heraus. Verschieben Sie die Laufriemenscheiben in den vertikalen Gleitschienen nach oben oder unten und lassen Sie die federbelasteten Stopper los. Schütteln Sie die Riemenscheiben, um sich zu vergewissern, dass sie vollständig in den Stopperpositionen eingerastet sind.



4. Für Übungen mit Arm- oder Beinfedern befestigen Sie die Federn an den beweglichen Karabinerhaken und stellen die Höhe auf die gleiche Weise wie die Laufriemenscheiben ein. Schütteln Sie nach dem Ändern der Position die Karabinerhaken, um sicherzustellen, dass sie vollständig in den Stoppern eingerastet sind.

Entfernen des Vertikalrahmens



Entfernen Sie alle Federn vom Vertikalrahmen, einschließlich des Rollbügels und der Sicherheitskette. Lösen Sie alle vier Sechskantschrauben an der Basis der Steckaufnahmen. Sichern Sie die Schubstange mit der Hand, während Sie den vertikalen Rahmen entfernen.

HINWEIS: Es sind zwei Personen erforderlich.

Einrichten des Vertikalrahmens

VORSICHT: Stellen Sie sicher, dass die Federklemmen **an beiden Enden der Federn vollständig geschlossen sind**. Eine nur teilweise geschlossene Federklemme kann sich mit großer Kraft lösen.

Push-Thru-Stange, Federn von unten



VORSICHT: DIE SICHERHEITSKETTE MUSS BEI VERWENDUNG DER PUSH-THRU-STANGE MIT FEDERN VON UNTEN ANGEBRACHT WERDEN.

Wenn Sie die Push-Thru-Stange mit Federn von unten verwenden, befestigen Sie die Federn an den Ösenhaken der untersten Ösenhaken am vertikalen Rahmen mit Hilfe von Sicherungsfederklemmen. Befestigen Sie dann eine oder zwei Federn an den Ösenhaken an der Unterseite des Bügels und stellen Sie sicher, dass die Federklemmen vollständig geschlossen und gesichert sind.

EINE GESCHULTE FACHKRAFT MUSS JEDERZEIT EINE HAND AM BÜGEL HABEN, UND ES MUSS EINE SICHERHEITSKETTE VERWENDET WERDEN.

Push-Thru-Stange, Federn von oben



VORSICHT: Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie Ihr Gesicht (oder einen anderen Körperteil) niemals über die Push-Thru-Stange oder die Abrollstange, während Sie eine Übung durchführen.

Wenn Sie Übungen durchführen, bei denen der Federwiderstand von oben kommt, befestigen Sie die Push-Thru-Feder mit der Sicherungsfederklemme an der Ösenhaken an der Oberseite der Push-Thru-Stange. Befestigen Sie das andere Ende der Push-Thru-Feder mit der Federklemme an einem der Ösenhaken am Vertikalrahmen.

Eine geschulte Fachkraft muss bei allen Übungen, bei denen die Federn von oben angebracht werden, eine Hand an der Push-Thru-Stange lassen. Push-Thru-Federn von unten am Vertikalrahmen müssen Sicherungsfederklemmen verwendet werden.

Verschiebbares Riemenscheibensystem



NUR MAX PLUS: Das federbelastete Schienensystem bietet Einstellmöglichkeiten für Rollen und Karabinerhaken im gesamten Bereich des Vertikalrahmens.

Ändern der Höhe der Laufriemenscheiben und der beweglichen Karabinerhaken

- Ziehen Sie den federbelasteten Stopper an der Umlenkrolle heraus.
- Verschieben Sie die Laufriemenscheibe in der Schiene nach oben oder unten und lassen Sie den federbelasteten Stopper los. Die Rolle rastet in der nächstgelegenen Stopperposition ein.
- Schütteln Sie die Umlenkrolle, um sicherzustellen, dass sie vollständig in der Anschlagposition eingerastet ist.
- Die gleiche Methode gilt für die Einstellung der beweglichen Karabinerhaken.
- Stellen Sie die Seillänge nach Bedarf ein.

VORSICHT: Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Laufriemenscheibensystem in Ordnung ist und dass die Gewindebolzen oder die Laufriemenscheiben sicher befestigt sind.

Abrollstange



Befestigen Sie die Abrollfedern an der Abrollstange und dann an den festen Ösenhaken oben am Vertikalrahmen (*siehe Seite 7*). Beide Federn müssen befestigt sein. Um die Federspannung zu verringern oder zu erhöhen, tauschen Sie die leichten Armfedern bzw. Schenkelfedern aus. Vergewissern Sie sich, dass die Federklemmen vollständig geschlossen und gesichert sind.

VORSICHT: Die Abrollstange kann sich aufgrund der Federspannung bei hohen Geschwindigkeiten lösen. Achten Sie jederzeit auf einen sicheren Halt. Es werden Greifmatten empfohlen.

Anfangspositionen

Es ist wichtig, jede Übung in einer möglichst spannungsfreien Haltung zu beginnen. Wenn bereits vor der Übung Spannungen bestehen, entsteht bei der Bewegung eine zu starke Belastung.

Das bedeutet aber nicht, den Körper völlig zu entspannen. So ist zum Beispiel in der Rückenlage mit neutraler Rumpfhaltung (eine häufige Anfangsposition) eine Aktivierung der Muskeln erforderlich, um die Position von Becken, Brustkorb und Wirbelsäule zu halten. Durch das Erlernen der Fünf Grundprinzipien von STOTT PILATES werden die Kunden in die Lage versetzt, eine anspruchsfreie Haltung einzunehmen.

Bei jeder Übung ist eine stabile Anfangsposition überaus wichtig. Stabilisierung ist immer erforderlich, egal ob in Rückenlage, Bauchlage, im Sitzen oder im Liegen auf der Seite. Für diese ideale Haltung sind mehrere Elemente ausschlaggebend. Bei vielen Kunden sind Modifikationen der Anfangsposition erforderlich, um Spannungen zu lösen.

RÜCKENLAGE

Wenn eine Übung in Rückenlage mit neutral ausgerichtetem Rumpf beginnt, ruhen die Arme oft seitlich neben dem Körper. In dieser Position sollten Schulterblätter, Arme und Schultergelenk im Verhältnis zueinander und zum oberen Rumpf neutral sein.

Wenn die Schulterblätter sich nach vorn ziehen, wenn die Handflächen nach unten zeigen, können sie stattdessen zum Körper gedreht werden.

In der Rückenlage können bei einem Kunden mit vorwärts geneigter Kopfhaltung Spannungen im Nacken und eine Überstreckung der HWS auftreten. Legen Sie ein Polster oder Kissen in entsprechender Höhe unter dem Kopf, so dass die HWS neutral ist. Dies kann auch erforderlich sein, wenn eine Kyphose vorhanden ist.

In Situationen, in denen eine Schwäche der Kopfheber Nackenbeschwerden verursacht, kann eine Übung, bei der der Rumpf aus der Rückenlage aufgerollt wird und die Arme neben dem Körper liegen (z. B. „Ab Prep“), zu einer Belastung des Nackens führen. Ein oder zwei Hände hinter dem Kopf bieten zusätzliche Unterstützung für das Gewicht des Kopfes, und die veränderte Schulterblattstellung kann die Anspannung in der Halswirbelsäule lindern. Außerdem erhöht sich die Anstrengung für die Bauchmuskeln, wenn die Gewichtsverteilung zum Oberkörper verschoben wird.

BEINE IN TABLETOP-POSITION ODER DIAGONAL

In der Tabletop-Position der Beine befindet sich der Körper in Rückenlage und Knie und Hüften sind jeweils 90 Grad gebeugt, so dass die Unterschenkel parallel zur Matte sind. Der Winkel im Hüftgelenk kann verkleinert werden, um die Belastung zu mindern und die Stabilität zu erhalten. Er kann vergrößert werden, um die Stabilisierung anspruchsvoller zu gestalten. Dies gilt sowohl für die neutrale als auch für die Imprint-Haltung.

Die Beine neigen in der Rückenlage oft dazu, sich in die Diagonale zu bewegen. Sie dürfen aber nur so weit abgesenkt werden, wie Wirbelsäule und Becken stabil und die Bauchmuskelspannung aufrechterhalten werden kann. Im Oberkörper und in der Lendenwirbelsäule darf keine Spannung auftreten.

Übungen mit Beinen in Tabletop-Position oder diagonal können in der neutralen oder der Imprint-Haltung durchgeführt werden. In jedem Fall muss die Stabilität von Becken und LWS und die Anspannung der Bauchmuskeln aufrechterhalten werden.

SITZEN

Beim aufrechten Sitzen sollte die Halswirbelsäule ihre natürliche Krümmung aufweisen, leicht konvex nach vorn, und der Kopf sollte direkt über den Schultern sein. Eine nach vorn verlagerte Kopfhaltung liegt vor, wenn im Sitzen der Kopf sich vor den Schultern befindet und der Hals überstreckt wird. Hier sollte eine neutralere Haltung gefördert werden.

In vielen Fällen kann das Becken im Sitzen mit ausgestreckten Beinen nicht senkrecht gehalten werden. In diesem Fall können die Beine leicht angezogen oder gekreuzt werden, oder man kann das Becken erhöhen, indem man sich auf einen Block, eine gepolsterte Plattformverlängerung oder eine Box setzt, um Becken und Wirbelsäule in eine bessere Ausrichtung zu bringen.

BAUHLAGE

Je nach Ausrichtung des Bewegungsapparats und eventuell vorhandenen Dysbalancen können manche Menschen in der Bauchlage besser eine stabile Position finden, wenn sie die Beine leicht öffnen (hüftbreit auseinander), auch wenn die Übung komplett geschlossene Beine verlangt.

Ein Hilfsmittel, z. B. ein Gummipolster oder ein Arc Barrel unter dem Becken, kann die Enge oder das Ziehen lindern und mehr Stabilität bringen.

BEINAUSRICHTUNG

Hilfsmittel wie Gummipolster, Bälle und Kissen können als Abstandhalter zwischen den Beinen verwendet werden, um die richtige Haltung zu unterstützen. So können die Adduktoren aktiviert werden, auch wenn sich die Beine nicht ganz berühren. Ebenso können Hilfsmittel an der Außenseite der Beine die Aktivierung der Abduktoren unterstützen.

Bei Übungen für die Hüftstrecker werden durch eine Außenrotation in der Hüfte mehr Muskelfasern des großen Gesäßmuskels und der Oberschenkelrückseiten aktiviert. Eine Innenrotation spricht die mittleren Oberschenkelrückseiten stärker an. Bei Übungen für die Hüftbeuger sorgt eine Außenrotation in der Hüfte für eine stärkere Beanspruchung des Musculus Iliopsoas. Eine parallele Ausrichtung beansprucht den geraden Oberschenkelmuskel. Eine Innendrehung verlagert die Beanspruchung auf den Musculus Tensor Fasciae Latae (Schenkelbindenspanner).

Es gibt viele Übungen, bei denen man eine solche Wahl treffen kann, um bestimmte Muskeln gezielt anzusprechen.

Es ist wichtig, sich in Erinnerung zu rufen, dass eine parallele Stellung hilfreich ist, um die Muskeln rund ums Hüftgelenk ausgewogen zu trainieren.

Wenn die Lendenwirbelsäule gestreckt wird, müssen die Beine immer gerade ausgestreckt und außenrotiert werden, um die Bewegung des Beckens am Oberschenkelknochen zu erleichtern und eine Überstreckung der LWS zu vermeiden.

MODIFIKATIONEN

In allen Fällen sollte die Anfangsposition angepasst werden, um sicherzustellen, dass alle Aspekte – optimale Ausrichtung, Verminderung der Spannung, Bewegungsmuster, Muskelaktivierungsfolge – beachtet und alle Elemente der Übung wirksam ausgeführt werden.

Footwork

ANFANGSPOSITION ALLE FOOTWORK ÜBUNGEN

Rückenlage, Becken und Wirbelsäule neutral. Arme seitlich am Körper lang ausgestreckt, Handflächen nach unten.

1. TOES APART HEELS TOGETHER

Fußstangenposition Nr. 1, 3 bis 4 Federn, Kopfstütze individuell eingestellt

ANFANGSPOSITION

Fußballen auf der Fußstütze, Zehen auseinander, Fersen zusammen. Beine seitlich gedreht, Knie gebeugt und etwas weiter als schulterbreit auseinander. Knie befinden sich über der Mitte der Füße.

ÜBUNG

Zur Vorbereitung einatmen...

AUSATMEN Fersen zusammendrücken und Knie strecken, um den Schlitten wegzudrücken.

EINATMEN Knie und Hüfte beugen, Zurückbewegen des Schlittens kontrollieren.

10–12 Wiederholungen durchführen.

FOKUS

- ▶ Alles auf Seite 15 aufgeführte
- ▶ Fersen zusammen und immer noch in der Luft halten, ohne sie zu heben oder zu senken
- ▶ Knie befinden sich immer noch über der Mitte der Füße

2. WRAP TOES ON BAR

Fußstangenposition Nr. 1, 3 bis 4 Federn, Kopfstütze individuell eingestellt

ANFANGSPOSITION

Distale Enden des Mittelfußknochens auf der Fußstange, Zehen locker um die Stange, Sprunggelenke gebeugt. Beine parallel und geschlossen, Knie gebeugt.

ÜBUNG

Zur Vorbereitung einatmen...

AUSATMEN Fersen immer noch in der Luft halten und Knie strecken, um den Schlitten wegzudrücken.

EINATMEN Knie und Hüfte beugen, Zurückbewegen des Schlittens kontrollieren.

10–12 Wiederholungen durchführen.

FOKUS

- ▶ all those listed on page 15
- ▶ maintain position of feet, do not allow toes to unwrap
- ▶ keep heels still in space, without lifting or lowering
- ▶ maintain inner thigh connection, with legs parallel

MODIFIKATION

1. LÄNGSGEWÖLBE. Tiefsten Bereich des Längsgewölbes des Fußes auf die Fußstange legen und Zehen leicht beugen, um Verkrampfung in den Zehen zu lösen.

Footwork



1. Anfangsposition



2. Wegdrücken



3. Zurück in die Ausgangsposition

Toes Apart Heels Together



1. Anfangsposition



2. Wegdrücken

Wrap Toes on Bar



1. Anfangsposition



2. Wegdrücken

3. HEELS ON BAR

Fußstangenposition Nr. 1, 3 bis 4 Federn, Kopfstütze individuell eingestellt

ANFANGSPOSITION

Fersen auf der Fußstange, Sprunggelenke gebeugt. Beine parallel und geschlossen, Knie gebeugt.

ÜBUNG

Zur Vorbereitung einatmen...

AUSATMEN Füße immer noch in der Luft halten und Knie strecken, um den Schlitten wegzudrücken.

EINATMEN Knie und Hüfte beugen, Zurückbewegen des Schlittens kontrollieren.

10–12 Wiederholungen durchführen.

FOKUS

- ▶ Alles auf Seite 15 aufgeführte
- ▶ Fußsohlen auf einem imaginären Boden immer noch in der Luft halten; Bewegung in den Knöchelgelenken ermöglichen
- ▶ Innere Oberschenkel bei parallelen Beinen zusammen lassen

4. HIGH HALF TOE

Fußstangenposition Nr. 1, 3 bis 4 Federn, Kopfstütze individuell eingestellt

ANFANGSPOSITION

Fußballen auf der Fußstange, Sprunggelenke gestreckt. Beine parallel und geschlossen, Knie gebeugt.

ÜBUNG

Zur Vorbereitung einatmen...

AUSATMEN Fersen angehoben lassen und Knie strecken, um den Schlitten wegzudrücken.

EINATMEN Knie und Hüfte beugen, Zurückbewegen des Schlittens kontrollieren.

10–12 Wiederholungen durchführen.

FOKUS

- ▶ Alles auf Seite 15 aufgeführte
- ▶ Fersen relativ ruhig in der Luft halten; beim Wegdrücken möglichst nicht fallen lassen
- ▶ Gewicht gleichmäßig auf beiden Fußballen lassen
- ▶ Übermäßiges plantares Beugen der Füße vermeiden und Gewicht auf den Zehen statt auf den Fußballen
- ▶ Innere Oberschenkel bei parallelen Beinen zusammen lassen

Heels on Bar



1. Anfangsposition



2. Wegdrücken

High Half Toe



1. Anfangsposition



2. Wegdrücken

Footwork Fortsetzung

5. LOWER & LIFT

Fußstangenposition Nr. 1, 3 bis 4 Federn, Kopfstütze individuell eingestellt
Fußballen auf der Fußstange, Sprunggelenke gestreckt.
Beine parallel und geschlossen, Knie gebeugt.

ÜBUNG

EINATMEN Fersen angehoben lassen und Knie strecken, um den Schlitten wegzudrücken.

AUSATMEN Beine gerade halten und Fersen unter die Stange senken (dorsale Beugung).

EINATMEN Fersen heben (plantare Beugung).

AUSATMEN Fersen angehoben lassen und Knie und Hüfte beugen, Zurückbewegen des Schlittens kontrollieren.

Jedes Mal ein Heben und Senken der Fersen hinzufügen, bis zu 6 Wiederholungen.

FOKUS

- ▶ Alles auf Seite 15 aufgeführte
- ▶ Fersen relativ ruhig in der Luft halten; beim Wegdrücken möglichst nicht fallen lassen
- ▶ Gewicht gleichmäßig auf beiden Fußballen lassen
- ▶ Übermäßiges plantares Beugen der Füße vermeiden und Gewicht auf den Zehen statt auf den Fußballen
- ▶ Beim Senken der Fersen neutrale Beckenposition beibehalten
- ▶ Innen- und Außenrotation der Femure beim Senken und Heben der Fersen vermeiden
- ▶ Innere Oberschenkel bei parallelen Beinen zusammen lassen

Lower & Lift



1. Ausgangsposition



2. Wegdrücken



3. Fersen senken



4. Fersen heben



5. Zurück in die Ausgangsposition

WICHTIGSTE ELEMENTE [ÜBUNGEN 1-5]

ZIELMUSKELN: Querer Bauchmuskel, um die Bauchdecke nach innen zu ziehen und den Lendenwirbelsäulen-Beckenbereich zu stabilisieren; tiefer Beckenboden zur Unterstützung des queren Bauchmuskels; schräge Bauchmuskeln zur Verhinderung der Wirbelsäulendehnung; schräge Bauchmuskeln und Multifidus zur Verhinderung der Drehung; innerer und äußerer Schenkelmuskel zur richtigen Verfolgung der Kniescheibe

[1] Hüftstrecker, Quadrizeps und Adduktoren konzentrisch bei Streckung, exzentrisch bei Zurückbewegung; Außenrotatoren zur Beibehaltung der Drehung in der Hüfte

[2] Adduktoren isometrisch zur Beibehaltung der Adduktion; Hüftstrecker und Quadrizeps konzentrisch bei Streckung, exzentrisch bei Zurückbewegung; intrinsische Muskeln der Füße zur Beibehaltung des Greifens mit den Zehen

[3] Adduktoren isometrisch zur Beibehaltung der Adduktion; Hüftstrecker und Quadrizeps konzentrisch bei Streckung, exzentrisch bei Zurückbewegung (Schwerpunkt auf Hamstrings); Dorsalbeuger der Knöchel zur Beibehaltung der Position der Füße

[4] Gastrocnemius und Soleus zur Beibehaltung der plantaren Beugung; Adduktoren isometrisch zur Beibehaltung der Adduktion; Hüftstrecker und Quadrizeps konzentrisch bei Streckung, exzentrisch bei Zurückbewegung

[5] Gastrocnemius und Soleus exzentrisch, wenn sich die Fersen senken, konzentrisch, wenn sich die Fersen heben; Adduktoren isometrisch zur Beibehaltung der Adduktion

STABILITÄT: Rumpf (Becken, Wirbelsäule und Brustkorb); Beinausrichtung, d. h. Knie befinden sich über der Mitte der Füße, Knöchel nicht nach innen oder hinten gedreht, insbesondere bei 4 und 5

MOBILITÄT: Streckung und Beugung von Hüfte und Knie; plantare Beugung der Knöchel und dorsale Beugung bei 5

MODIFIKATIONEN

1. **ALTERNATIVE ATMUNG [ÜBUNGEN 1-4].** Einatmen zum Wegdrücken des Schlittens, Ausatmen bei der Zurückbewegung. Um das Anspannen des queren Bauchmuskels zu verstärken, Stabilität des Beckens und des unteren Rückens beim Einatmen beibehalten.

2. **PULSES IN DIE FLEXION [ÜBUNGEN 1-4].** Schlitten halb wegdrücken und ganz zurückbewegen, Schwerpunkt auf dem Zurückbewegen mit Ausatmen. Um die neutrale Beckenausrichtung zu verstärken und den Beginn mit den Hüftstreckern beim Wegdrücken des Schlittens und „Bremsen“ beim Zurückbewegen des Schlittens zu verstärken. Ideal für einen begrenzten Bewegungsradius.

3. **PULSES IN DIE EXTENSION [ÜBUNGEN 1-4].** Schlitten ganz wegdrücken und leicht zurückbewegen, dabei das Wegdrücken durch Ausatmen betonen. Fokus auf den Schenkelmuskeln, die die Kniescheibe nach oben ziehen, sowie auf der Unterstützung an der Rückseite des Knies. Ideal für einen begrenzten Bewegungsradius sowie für die Stärkung instabiler Knie.

4. **FÜSSE LEICHT ABDUZIERT [ÜBUNGEN 2-5].** Beine spreizen, bis zum Abstand der Sitzbeine auseinander. Zur Beibehaltung der parallelen Ausrichtung über Hüfte, Knie und Knöchel.

5. **BENUTZE EINEN PLATZHALTER.** Sie können ein Gummipolster, Schaumstoffkissen oder einen kleinen Ball zwischen die Knie und/oder Knöchel stecken, um die Anspannung der Hüftadduktoren beizubehalten. Flex-Band Exerciser um die Oberschenkel direkt über den Knien binden, um die Anspannung der Hüftabduktoren beizubehalten.

FOKUS ALLE FOOTWORK ÜBUNGEN

- Becken und Lendenwirbelsäule in neutraler Position, Kippen nach hinten oder vorne vermeiden
- Brustkorb und Schulterblätter während der gesamten Übung stabilisieren, um Spannung im Oberkörper zu vermeiden
- Beine vollständig strecken (außer bei Varianten mit geringem Radius), ohne die Knie zu überstrecken
- Beibehaltung der Ausrichtung über die Mitte der Hüfte, Knie und Knöchelgelenke
- Patella mithilfe der Vastus-Muskeln korrekt einstellen (Vastus Medialis muss oft erst aktiviert werden)
- Gleichzeitiger Einsatz beider Beine bei „Footwork“ und „Second Position“
- Ausrichtung des Beckens beibehalten, Drehung und seitliches Kippen vermeiden
- Verspannung im oberen Schulterbereich und im Nacken vermeiden

Hundred

Fußstangenposition Nr. 1, 2 bis 3 Federn, Kopfstütze individuell eingestellt

ANFANGSPOSITION

Imprint-Position in Rückenlage. Beine parallel und geschlossen in der Luft, Knie gebeugt (Tabletop-Position). Ellbogen an den Seiten des Körpers gebeugt. Hände in Schlaufen, Finger lang, Handflächen nach hinten. Schulterblätter sind stabilisiert.

ÜBUNG

Zur Vorbereitung einatmen...

AUSATMEN Rückseite des Halses verlängern, Schulterblätter stabilisiert lassen und Bauchmuskeln kontrahieren, um die Brustwirbelsäule zu beugen. Gleichzeitig Ellbogen strecken, Arme an der Seite bis zur Höhe der Schultern heben und Beine in einer Diagonalen so niedrig strecken, wie die Imprint-Position beibehalten werden kann.

Dann...

EINATMEN Dabei bis fünf Zählzeiten, Beugung des Oberkörpers, Stabilität des Schulterblatts und des Beckens beibehalten, dabei kleine vertikale Bewegungen mit den Armen durchführen.

AUSATMEN Dabei bis fünf Zählzeiten und weiterhin die Arme bewegen.

10 Sätze durchführen (insgesamt bis 100 Zählzeiten).

Am Ende...

EINATMEN Oberkörper weiter gebeugt halten, Knie beugen und weiterhin die Arme strecken.

AUSATMEN Ellbogen beugen und mit dem Oberkörper zum Schlitten zurückkehren. Beine bleiben in der Luft.

HINWEIS: Kann in der neutralen Position begonnen werden, die während der ganzen Übung beibehalten wird, sobald genug Kraft gewonnen und die Fähigkeit demonstriert wurde.

WICHTIGSTE ELEMENTE

ZIELMUSKELN: Querer Bauchmuskel, um die Bauchdecke nach innen zu ziehen und den Lendenwirbelsäulen-Beckenbereich zu stabilisieren; tiefer Beckenboden zur Unterstützung des queren Bauchmuskels; gerade und schräge Bauchmuskeln konzentrisch zur Herstellung und isometrisch zur Beibehaltung der Beugung der Brustwirbelsäule und Stabilisierung des Beckens; Lats und großer Bauchmuskel zur Stabilisierung der Arme, die durch den Widerstand von hinten gefordert werden; Hüftbeuger, Adduktoren und Quadrizeps isometrisch zur Beibehaltung der Position der Beine; Schulterblattstabilisatoren

STABILITÄT: Becken-/Lendenbereich gegen das Gewicht der Beine; Oberkörper gebeugt; Schulterblätter während der Armbewegung

AUSDAUER: Bauchmuskeln zur Beibehaltung der Beugung der Brustwirbelsäule und Stabilisierung des Beckens während der gesamten Übung

Hundred



1. Anfangsposition



2. Gebeugte Position



3. Knie beugen



4. Zurück in die Ausgangsposition

FOKUS

- ▶ Beibehaltung der Imprint-Position während der gesamten Übung
- ▶ Stabilisierung der Beugung der Brustwirbelsäule, des Brustkorbs und der Schulterblätter während der gesamten Übung, um eine Anspannung des Halses zu vermeiden
- ▶ An der Vorder- und Rückseite des Schultergürtels weit bleiben mit gleichem Schwerpunkt auf den Stabilisatoren der vorderen und hinteren Schulter, um ein Vorziehen der Schultern zu vermeiden (Schlittenbewegung weist auf Verlust der Spannung durch die Schulterstabilisatoren oder eine Bewegung der Ellbogen hin)
- ▶ Bewegung der Arme an den Schultergelenken und nicht an den Ellbogen beginnen
- ▶ Geraden Bauchmuskel nicht durch zu weites Hochbeugen überanstrengen (Bauchmuskeln scheinen hervorzutreten)
- ▶ Überstrecken oder „Blockieren“ der Ellbogen vermeiden
- ▶ Handgelenk ohne „Unterbrechung“ lang halten

MODIFIKATIONEN

1. **KOPF AUF DER SCHLITTEN.** Bei der Übung mit der Armbewegung atmen. Konzentriert sich auf die Stabilisierung der Schulterblättern und die vollständige Atemtechnik.
2. **TABLETOP-POSITION.** Knie gebeugt in der Luft halten. Ideal zum Lösen der Hüftbeuger oder als Zwischenphase zur Entwicklung von Kraft zur Stabilisierung des Beckens und des Lendenbereichs mit vollständig gestreckten Beinen.
3. **KEINE SCHLAUFEN.** „Hundred“ nur als Mattentraining ausführen, um die Belastung des breiten Rückenmuskels, der Schulterblattstabilisatoren und der Bauchmuskeln zu verringern.
4. **FÜSSE AUF DER FUSSTANGE, KEINE SCHLAUFEN.** Zu Verringerung der Belastung der Bauchmuskeln, was die Stabilisierung des Becken-/Lendenbereichs erleichtert.
5. **BENUTZE EINEN PLATZHALTER.** Sie können ein Gummipolster, Schaumstoffkissen oder einen kleinen Ball zwischen die Knie und/oder Knöchel stecken, um die Anspannung der Hüftadduktoren beizubehalten.
6. **ATMEN IN STACCATO-RHYTHMUS.** Trägt zur Förderung der vollständigen Atmung und zur Vermeidung des Anhaltens des Atems bei.
7. **BEUGE HÜFTEN UND KNIE.** Dabei Einatmen und bis fünf Zählzeiten (bis zur Tabletop-Position), dann Beine strecken, dabei bis fünf Zählzeiten und ausatmen. Fördert die Koordination.

Modifikation 2



Tabletop-Position

Bend & Stretch

1. PARALLEL

Fußstangenposition Nr. 1, 2 Federn, Kopfstütze individuell eingestellt

ANFANGSPOSITION

Rückenlage, Becken und Wirbelsäule neutral. Füße in den Schlaufen, Beine parallel und geschlossen mit gebeugten Knien und dorsal gebeugten Knöcheln (Füße über den Knien halten, damit die Schlaufen nicht scheuern). Arme seitlich am Körper lang ausgestreckt, Handflächen nach unten.

ÜBUNG

Zur Vorbereitung einatmen...

AUSATMEN Innere Oberschenkel mit parallelen Beinen zusammen lassen und Füße in die Schlaufen drücken, dabei die Knie strecken, um den Schlitten wegzudrücken. Gleichzeitig Imprint-Position einnehmen, Sprunggelenke strecken und Zehen leicht ausstrecken. In Richtung Beine greifen, so weit, wie die Imprint-Position beibehalten werden kann.

EINATMEN Knie und Hüfte beugen und Füße dorsal beugen, dabei Becken in Richtung neutrale Position bewegen, während der Schlitten sich zurückbewegt.

10 Wiederholungen durchführen.

HINWEIS: Kann in der neutralen Position begonnen werden, die während der ganzen Übung beibehalten wird, sobald genug Kraft gewonnen und die Fähigkeit demonstriert wurde.

2. LATERALLY ROTATED

Fußstangenposition Nr. 1, 2 Federn, Kopfstütze individuell eingestellt

ANFANGSPOSITION

Rückenlage, Becken und Wirbelsäule neutral. Füße in Schlaufen, Fersen zusammen, Zehen auseinander. Beine seitlich gedreht mit gebeugten Knien und gebeugten Sprunggelenken. Arme seitlich am Körper lang ausgestreckt, Handflächen nach unten.

ÜBUNG

Zur Vorbereitung einatmen...

AUSATMEN Fersen mit seitlich gedrehten Beinen zusammen lassen und Füße in die Schlaufen drücken, dabei die Knie strecken, um den Schlitten wegzudrücken. Gleichzeitig Imprint-Position einnehmen, Sprunggelenke strecken und Zehen leicht ausstrecken. In Richtung Beine greifen, so weit wie die Imprint-Position beibehalten werden kann.

EINATMEN Fersen zusammen lassen, Knie und Hüfte beugen und Füße dorsal beugen, dabei Becken in Richtung neutrale Position bewegen, während der Schlitten sich zurückbewegt.

10 Wiederholungen durchführen.

HINWEIS: Kann in der neutralen Position begonnen werden, die während der ganzen Übung beibehalten wird, sobald genug Kraft gewonnen und die Fähigkeit demonstriert wurde.

Parallel



1. Anfangsposition



2. Knie strecken



3. Knie beugen

Laterally Rotated



1. Anfangsposition



2. Knie strecken



3. Knie beugen

3. MEDIALY ROTATED

Fußstangenposition Nr. 1, 2 Federn, Kopfstütze individuell eingestellt

ANFANGSPOSITION

Rückenlage, Becken und Wirbelsäule neutral. Füße in den Schlaufen, Beine nach innen gedreht mit etwas gebeugten Knien und dorsal gebeugten Knöcheln, so dass die Knie und die Zehen sich berühren (übermäßige Drehung in den Knöcheln durch Umkehren der Füße vermeiden). Arme seitlich am Körper lang ausgestreckt, Handflächen nach unten.

ÜBUNG

Zur Vorbereitung einatmen...

AUSATMEN Beine nach innen gedreht lassen und Füße in die Schlaufen drücken, dabei die Knie strecken, um den Schlitten wegzudrücken; Knie auseinander fallen lassen, die Zehen berühren sich aber weiterhin, Sprunggelenke gebeugt. Gleichzeitig Imprint-Position einnehmen. In Richtung Beine greifen, so weit wie die Imprint-Position beibehalten werden kann.

EINATMEN Zehen berühren lassen und Knie beugen, bis sie sich berühren, dabei Becken in die neutrale Position bewegen, während der Schlitten sich zurückbewegt.

10 Wiederholungen durchführen.

HINWEIS: Kann in der neutralen Position begonnen werden, die während der ganzen Übung beibehalten wird, sobald genug Kraft gewonnen und die Fähigkeit demonstriert wurde.

WICHTIGSTE ELEMENTE [ÜBUNGEN 1-3]

ZIELMUSKELN: Querer Bauchmuskel, um die Bauchdecke nach innen zu ziehen und den Lendenwirbelsäulen-Beckenbereich zu stabilisieren; tiefer Beckenboden zur Unterstützung des queren Bauchmuskels; schräge Bauchmuskeln konzentrisch zur Herstellung der Imprint-Position und Stabilisierung des Beckens; schräge Bauchmuskeln und Multifidus zur Verhinderung der Drehung; Hüftstrecker und Quadrizeps konzentrisch bei Streckung, exzentrisch beim Zurückbewegen; innerer und äußerer Schenkelmuskel zur richtigen Verfolgung der Kniescheibe

[1] Adduktoren isometrisch zur Beibehaltung der Adduktion

[2] Adduktoren konzentrisch beim Wegdrücken, exzentrisch beim Zurückbewegen; Seitenrotatoren zur Beibehaltung der Drehung in der Hüfte

[3] Innenrotatoren zur Beibehaltung der Drehung in der Hüfte

STABILITÄT: Rumpf

MOBILITÄT: Streckung und Beugung von Hüfte und Knie

FOKUS [ÜBUNGEN 1-3]

- ▶ Einsatz der Bauchmuskeln zur Beibehaltung der Stabilität des Beckens beim Strecken der Beine
- ▶ Gleichmäßige und gleichzeitige Belastung beider Beine entlang der Mittellinie
- ▶ „Blockieren“ oder Überstrecken der Knie vermeiden
- ▶ Kreuzbeinbereich beim Beugen der Knie auf dem Schlitten halten

MODIFIKATION [ÜBUNGEN 1-2]

1. LASSE DIE SPRUNGGELLENKE IN DORSIFLEXION. Um die Koordination zu vereinfachen.

Modifikation 1



Sprunggelenke gebeugt halten

Medially Rotated



1. Anfangsposition



2. Knie strecken



3. Knie beugen

WICHTIG

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | Apparat 0907
customer care@merrithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Canada



SERIE PROFESIONAL

Reformer

y estructura vertical



Revise estas importantes **instrucciones de uso** de su nuevo equipamiento Merrithew® y manténgalas a la mano para consultarlas en el futuro.

Beneficios para los usuarios y los grupos objetivo

Los ejercicios de acondicionamiento físico y terapéuticos específicos que se puede hacer en el equipamiento Merrithew Pilates abarcan una amplia variedad de situaciones. Los grupos objetivo de pacientes incluyen a cualquier persona que tenga una receta de ejercicio para rehabilitarse de una lesión, tratar una afección crónica o aquellos que buscan prevenir una nueva lesión, ralentizar o detener el avance de una afección específica. Las indicaciones incluyen el tratamiento de rehabilitación y postrehabilitación de afecciones musculoesqueléticas, por ejemplo, lesiones de tejidos blandos, como músculos, tendones, ligamentos, cápsulas articulares, etc., trastornos neurológicos como lesiones agudas de la médula espinal, enfermedad de Alzheimer, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), recuperación de cirugía por cualquier motivo, o muchísimos otros problemas físicos. Existen muy pocas contraindicaciones para trabajar con el equipamiento Merrithew Pilates, ya que los ejercicios indicados se pueden modificar para adaptarse a cualquier tipo de limitación o impedimento de movimiento.

Los beneficios esperados pueden incluir fortalecimiento de la musculatura estabilizadora y movilizadora, el restablecimiento de los patrones de movimiento articular deseados y del rango de movimiento, una mayor conciencia somática y sensorial, y una mejor estabilidad postural con una disminución del uso excesivo o de patrones inadecuados. Los beneficios específicos se alinean directamente con los movimientos y ejercicios recetados y son específicos para cada persona.

Los elementos esenciales de los ejercicios

Cada ejercicio de STOTT PILATES tiene un objetivo específico. A continuación le proporcionamos una lista y una descripción de los elementos esenciales de cada ejercicio. En la mayoría de los ejercicios se utiliza más de un elemento, pero se puede poner mayor énfasis en algunos por encima de otros. Mantenga en mente los elementos esenciales de cada ejercicio para que pueda realizar modificaciones mientras trabaja hacia su objetivo.

MÚSCULOS ACTIVOS: los músculos específicos que se busca fortalecer, que pueden ser estabilizadores o movilizadores. Esto no incluye todos los músculos que pueden estar trabajando en un cierto movimiento o ejercicio, sino solamente aquellos sobre los cuales se debe poner énfasis.

ESTABILIDAD: mantener una parte del cuerpo inmóvil o relativamente inmóvil mientras se mueve otra; requiere control y constancia en la contracción muscular. Tome nota que en cada ejercicio se presta atención a la estabilización de la columna durante el movimiento, ya sea una flexión, una extensión, una rotación o una flexión lateral. El papel del transverso abdominal y de los músculos profundos

segmentados de la columna (incluyendo los multifidos) es clave en la estabilización de la columna lumbar.

MOVILIDAD: enfatiza el movimiento a nivel de una articulación, o de una serie de articulaciones como la columna vertebral.

SECUENCIA: el orden en el que tienen lugar los movimientos dentro de un ejercicio; por ejemplo, qué articulación se mueve primero, cual le sigue, y de donde parte el movimiento. Esto es especialmente importante cuando se habla del movimiento de la columna (si comienza en la parte superior o inferior)

RESISTENCIA: el uso del mismo grupo muscular durante un periodo prolongado.

EQUILIBRIO: hacer equilibrio disminuyendo la base de apoyo.

COORDINACIÓN: coordinar más movimientos al mismo tiempo o una secuencia de movimientos más compleja.

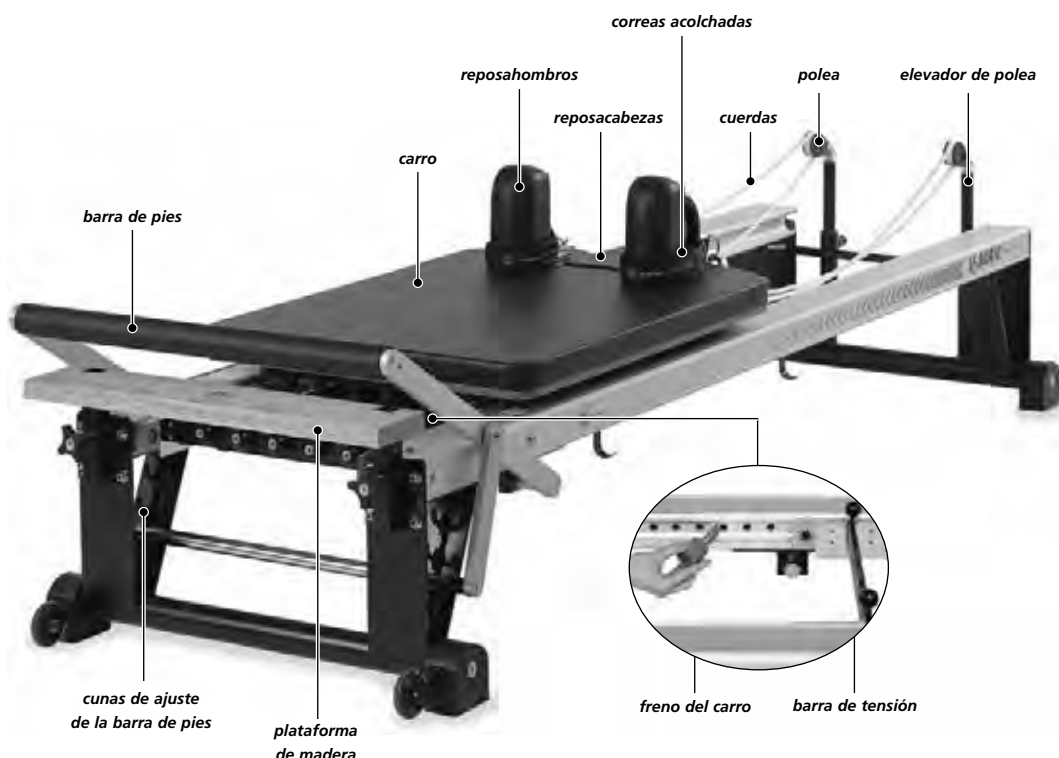
Principios de biomecánica

El método STOTT PILATES® incorpora teorías modernas de la ciencia del ejercicio y rehabilitación de la columna en los Principios de biomecánica. Estos principios son la base de la técnica de los ejercicios y se relacionan con la conciencia del cuerpo y la correcta alineación. En lugar de entenderse de forma aislada, los seis principios – la respiración, la colocación de la pelvis, la colocación de la caja torácica, el movimiento y la estabilización de las escápulas, la colocación de la cabeza y las cervicales, y la alineación de las caderas, las rodillas, los tobillos y los pies – trabajan juntos para crear un ejercicio inteligente que es seguro y eficaz.

La enseñanza de estos Principios desde el inicio del programa garantizará que nuestros clientes sean conscientes de cómo se mueve y funciona el cuerpo. Esto ayuda a mejorar su nivel de capacidad y atención plena, y les garantizará que tengan concentración y control, lo que les permitirá aprovechar todos los beneficios de este método.

Anatomía de un reformer

La siguiente imagen muestra el modelo típico de un Reformer de Merrithew®. Aunque existen diferencias entre cada modelo, su estructura básica es la misma. En este manual mostramos las principales partes. En caso contar con otros modelos más específicos, consulte el Manual de Usuario correspondiente para conocer el nombre y detalles de cada parte.



TRES TIPOS DE REFORMER

Existen tres tipos de Merrithew Reformers: V2 Max™, Rehab y SPX®, y se diferencian principalmente por la altura de las patas.



El Reformer **v2 max** es el modelo estándar para usar en el estudio o en casa.



La mayor altura de los Reformers **rehab** facilitan su montaje y desmontaje.



Los Reformers **spx** son compactos para facilitar su almacenaje y apilado.



A los tres tipos de Reformers se les puede añadir una estructura vertical.

IMPORTANTE

Esta sección contiene información importante sobre la seguridad y el uso del equipamiento. Por favor, léala detenidamente antes de utilizar su Merrithew Reformer.

EL USO INSEGURO O INADECUADO DE ESTE EQUIPAMIENTO DEBIDO A NO CUMPLIR O NO HABER LEÍDO TODOS LOS REQUISITOS Y ADVERTENCIAS PODRÍA OCASIONAR UNA LESIÓN GRAVE.

No es posible predecir todas las situaciones y circunstancias que pueden presentarse al utilizar el Reformer. Merrithew no puede mostrar el uso seguro del Reformer en todas estas circunstancias. Siempre existen riesgos asociados al uso de cualquier equipamiento deportivo que no se pueden predecir o evitar; por lo tanto, usted asume la responsabilidad de tales riesgos.

Merrithew recomienda un montaje y uso minucioso y le desea muchas horas de ejercicio seguro y eficaz.

CUALQUIER INCIDENTE GRAVE QUE SE PRODUZCA EN RELACIÓN CON EL EQUIPAMIENTO DEBE INFORMARSE A MERRITHEW Y A LA AUTORIDAD COMPETENTE DEL ESTADO MIEMBRO DE LOS USUARIOS.

INSTRUCCIONES DE USO

El Merrithew Reformer es un sofisticado equipamiento para Pilates que, cuando se usa adecuadamente, permite realizar multitud de ejercicios de forma segura y efectiva; Sin embargo, habrá que tener especial cuidado y precaución por los peligros inherentes al usar cualquier equipamiento de ejercicio – especialmente si se cuenta con resistencia con muelles/resortes.

LOS USUARIOS PRIMERIZOS O SIN EXPERIENCIA DEBEN UTILIZAR EL MERRITHEW REFORMER BAJO LA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL CERTIFICADO.

PRECAUCIÓN

Reemplace todos los muelles/resortes cada 24 meses y los mosquetones de los muelles/resortes cada 12 meses, o según sea necesario dentro de ese periodo.

NO CUMPLIR CON LAS VERIFICACIONES DE SEGURIDAD RECOMENDADAS O UTILIZAR UN EQUIPAMIENTO CON PIEZAS MAL AJUSTADAS, ROTAS O DESGASTADAS PODRÍA TENER COMO CONSECUENCIA LESIONES CORPORALES SERIAS.

Seguridad y uso

VERIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD MECÁNICA

Será su responsabilidad mantener el equipamiento en perfectas condiciones, así como realizar los recambios de componentes o del equipo en caso necesario.

Lleve a cabo cada semana una inspección de lo siguiente:

- ▶ Asegúrese de que la barra de pies está firmemente asegurada.
- ▶ Asegúrese de que el soporte del brazo móvil esté firmemente asegurado.
- ▶ Asegúrese de que todas las tuercas de bloqueo y tornillos de los muelles/resortes estén firmemente asegurados.
- ▶ Compruebe el desgaste de todas las roscas de las empuñaduras de estrella y sustitúyalas si fuera necesario.
- ▶ Compruebe el desgaste de las cuerdas y sustitúyalas en caso necesario.
- ▶ Asegúrese de que los reposahombros estén totalmente acoplados.
- ▶ Compruebe que las tuercas y tornillos de los muelles/resortes, así como las bolas de los extremos están firmemente asegurados.
- ▶ Compruebe el desgaste de los mosquetones de los muelles/resortes de extremo único o doble extremo y sustitúyalos cada 12 meses en caso necesario.
- ▶ Compruebe cualquier deformación que puedan presentar los muelles/resortes y sustitúyalos cada 24 meses o cuando sea necesario.

No cumplir con las verificaciones de seguridad recomendadas o utilizar una máquina con piezas mal ajustadas, rotas o desgastadas podría acarrear lesiones corporales serias.

CUIDADO Y LIMPIEZA

Se recomienda limpiar las superficies de vinilo con agua tibia y jabón, y enjuagarlas con agua limpia a diario. Asegúrese de que el jabón no contenga residuos grasos para evitar que las superficies estén resbalosas. No se recomienda el uso de productos químicos para la limpieza.

La parte interior de los rodillos y raíles de aluminio deben limpiarse semanalmente con limpiavidrios y un paño. Rocíe el limpiador en el paño, evitando aplicarlo directamente sobre las superficies, rodillos o raíles de aluminio.

PRECAUCIÓN: nunca utilice aceites lubricantes porque pueden dañar los rodillos.

CONFIGURACIÓN DE REFORMER

FRENO DEL CARRO

La posición del freno del carro determina la distancia hasta la cual se desliza el carro al acercarse a la plataforma de madera. Esto a su vez determina el rango de movimiento requerido de las articulaciones del cuerpo. El agujero más cercano a la plataforma de madera es identificado como la posición #1; el siguiente agujero es la posición #2, etc.

AJUSTAR EL FRENO DEL CARRO

- ▶ No se sienta en el carro mientras haga este ajuste.
- ▶ Retire todos los muelles/resortes de la barra de tensión.
- ▶ Inserte el freno del carro en una de las seis posiciones.
- ▶ Asegúrese de que el freno del carro esté completamente acoplado en el agujero y que no esté suelto.

La posición del freno del carro debe seleccionarse de tal manera que cuando esté tumbado boca arriba, con los talones en la barra de pies, haya un ángulo de 90 grados de flexión en la articulación de las caderas cuando el carro está contra el freno. Si una lesión, una enfermedad u otra limitación restringe la flexión de las caderas o de las rodillas, ajuste el freno posicionándolo más hacia afuera. También se pueden hacer ajustes para el ejercicio que se está realizando.

NOTA: El freno del carro SIEMPRE debe estar insertado en una de las seis posiciones disponibles. Si usa el Reformer sin estar puesto el freno del carro podría dañar la barra de tensión, los rodillos o el portamuelles/portaresortes moldeado.

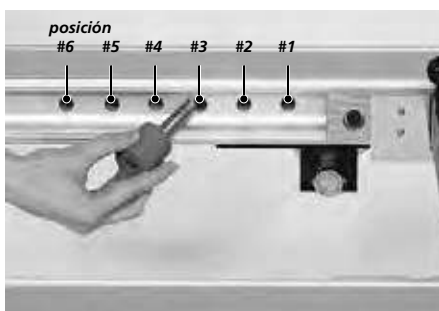
MUELLES/RESORTES

El número de muelles/resortes determina la cantidad total de resistencia. La mayoría de los Merrithew Reformers están equipados con un muelle/resorte al 50% de tensión y cuatro al 100% de tensión. También hay **disponibles muelles/resortes con tensiones al 25% y al 125%**.

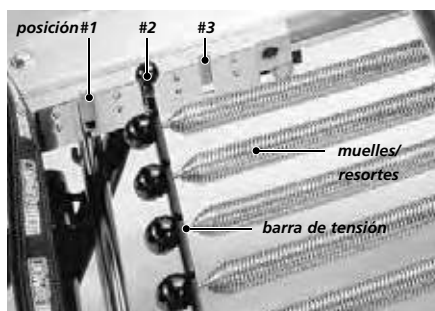
AJUSTE DE LOS MUELLES/RESORTES

- ▶ Tenga cuidado cuando enganche y desenganche los muelles/resortes.
- ▶ Para mayor seguridad, ponga una mano en la barra de tensión.
- ▶ Sujete firmemente el muelle/resorte, en lugar de la bola, y estírelo para engancharlo o desengancharlo de la barra de tensión.
- ▶ Asegúrese de que la bola en el extremo del muelle/resorte descansa sólidamente sobre las muescas cóncavas de la barra de tensión.

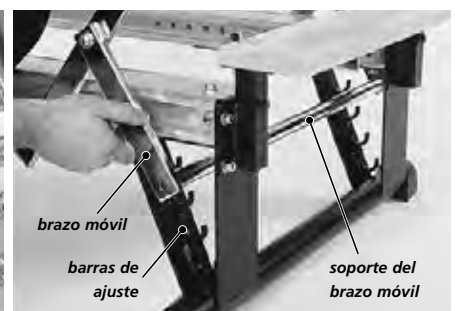
Características del Reformer



freno del carro



muelles/resortes y barra de tensión



ajuste de la barra de pies

BARRA DE TENSIÓN

La barra de tensión determina la cantidad de tensión inicial de los muelles/resortes. La posición más cercana a la plataforma de madera es la #1, la siguiente es la #2, y así sucesivamente. Las posiciones con números más bajos ofrecen una tensión mayor en el muelle/resorte.

AJUSTE DE LA BARRA DE TENSIÓN

- ▶ No se sienta en el carro mientras haga este ajuste.
- ▶ Retire todos los muelles/resortes de la barra de tensión.

TRADICIONAL

- ▶ Eleve la barra de tensión y colóquela en la posición que desee.
- ▶ Asegúrese de que la barra encaje a fondo en las ranuras.
- ▶ Asegúrese de que las hendiduras cóncavas queden frente a la plataforma de madera.

ALTA PRECISIÓN

- ▶ Tire de las sujeciones de los muelles/resortes.
- ▶ Deslice el mecanismo hacia adelante o hacia atrás hasta alcanzar la posición deseada.
- ▶ Suelte las sujeciones y coloque la barra de tensión en su sitio.
- ▶ Asegúrese de que las sujeciones estén de nuevo situadas a fondo en sus ranuras.

BARRA DE PIES

La barra de pies se puede colocar a cuatro alturas diferentes, para facilitar los ejercicios en el Reformer y ayudar a su adaptación en función a las habilidades y capacidades físicas. La posición más alta es identificada como la posición #1, la más baja es la posición #4.

AJUSTE DE LA BARRA DE PIES

- ▶ La barra de pies se puede ajustar mientras está de pie al lado del Reformer o sentado sobre el carro.
- ▶ Suavemente tire de la barra de pies hacia arriba con una mano, con la otra mano eleve el brazo móvil de apoyo de las bases de ajuste por posición.
- ▶ Eleve o baje la barra de pies a la altura deseada y suelte el apoyo del brazo móvil a las bases de ajuste por posición más cercana.

CUERDAS

Para determinar la longitud correcta de las cuerdas, posicione el freno del carro en el segundo agujero, incluya algún muelle/resorte para que el carro no se mueva, después enganche los bucles de las correas por las cuerdas y coloque los bucles del carro de tal manera que los anillos fijos en forma de D se alineen con la placa metálica de los reposahombros.

POLEAS

Se recomienda ajustar a la misma altura las poleas y la parte superior de los reposahombros.

AJUSTE DE LOS ELEVADORES DE POLEAS

- ▶ Tire de la sujeción del muelle/resorte y ajuste los elevadores de poleas a la altura deseada.
- ▶ Suelte la sujeción y bloquee el elevador de polea en su sitio.
- ▶ Asegúrese de que la sujeción esté nuevamente a fondo en su ranura.

DESMONTAJE DE LOS ELEVADORES DE POLEAS

- ▶ Afloje las empuñaduras de estrella o tire de las sujeciones de los muelles/resortes (en caso de que corresponda) y retire los elevadores de poleas de sus receptáculos.

REPOSAHOMBROS

Los reposahombros se pueden retirar para permitir el almacenaje del Reformer y facilitar el uso de un Mat Converter.

INSERCIÓN DE LOS REPOSAHOMBROS

- ▶ Deslice los elevadores cuadrados en los receptáculos del carro. Coloque el lado acolchado hacia la barra de pies y las empuñaduras hacia la parte exterior del carro.
- ▶ Para retirarlos, tire directamente de las asas.

REPOSACABEZAS

El reposacabezas tiene tres posiciones disponibles: plano, medio levantado o completamente levantado. Debe ajustarse dependiendo de cada persona para que el cuello y los hombros estén cómodos y sin tensión cuando la persona esté tumbada boca arriba.

En aquellos ejercicios donde las caderas se elevan por encima de los hombros, el reposacabezas debe estar siempre en posición plana –incluso cuando se empieza en una posición supina. En algunos ejercicios se levanta para proporcionar un apoyo para los pies.

AJUSTE DEL REPOSACABEZAS

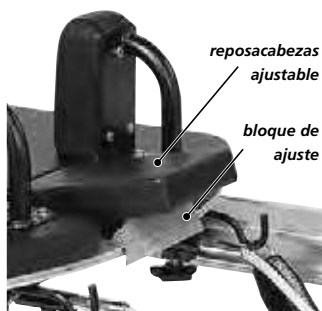
- ▶ Sin ningún peso sobre el reposacabezas, elévelo y pliegue el bloque de ajuste de tal manera que descansa firmemente sobre el borde de madera del carro.



barra de tensión de alta precisión



reposahombros móviles



reposacabezas ajustable



ajuste de la longitud de las cuerdas

Seguridad y uso continuación

PRIMEROS PASOS CON EL REFORMER

¡UN MOMENTO! ¡Antes de empezar la actividad con el Reformer, asegúrese de que ha fijado con seguridad al menos un muelle/resorte en la barra de tensión!

POSICIÓN SUPINA

Siéntese en el carro del Reformer con las piernas en un lado. Cruce la mano que está en el lado de la barra de pies por el cuerpo, hasta que esté en contacto con el reposahombros. Doble el hombro opuesto bajo el brazo y póngase boca arriba bajando la cabeza hacia el reposacabezas. Levante las piernas y ponga los pies en la barra de pies bajando los brazos a los lados.

POSICIÓN SENTADA O ESTIRADA SOBRE UNA CAJA

Ponga siempre la caja del Reformer en una posición estable sobre el Reformer y coloque el peso directamente en el centro para evitar que se voltee. Usando la correa para los pies, asegúrese de que esté debajo de la plataforma de madera y de que estén correctamente sujetas.

ASEGURE LAS MANOS Y LOS PIES

Si pone las manos o los pies en la barra de pies, en los reposahombros o en el reposacabezas, asegúrese de que no vayan a moverse durante el ejercicio. Puede usar tapetes antideslizantes.

POSICIONES SOBRE LAS RODILLAS O DE PIE

El carro es una plataforma móvil. Debe prestarse siempre especial atención a mantener el equilibrio y la estabilidad, en especial al llevar a cabo ejercicios de rodillas o de pie.

Antes de empezar, asegúrese de que ha colocado uno o más muelles en la barra de tensión para asegurar el carro. Ponga un pie cuidadosamente sobre la plataforma de madera; puede usar un tapete antideslizante para evitar resbalarse. Ponga cuidadosamente el otro pie en el carro. Si está de pie con los dos pies sobre el carro, es recomendable que haya alguien observándolo para estabilizar el carro.

NOTA: El método de montaje de los Reformers SPX difiere del utilizado en otros Reformers Merrithew. Véanse las precauciones a continuación.

TRANSPORTE DEL REFORMER

Todos los Reformers disponen de ruedas para facilitar su transporte o reposicionamiento. Probablemente se necesiten dos personas para mover un Reformer con estructura vertical de forma segura debido a su peso y tamaño.

PREPARACIÓN PARA EL TRANSPORTE DEL REFORMER

- Asegúrese de que las cuerdas no cuelguen y se arrastren y que los muelles/resortes estén sujetos de forma que el carro esté asegurado.
- Póngase en el extremo del elevador de poleas del Reformer, agarre la barra metálica horizontal y levántela con cuidado. Eleve el Reformer lo suficiente para habilitar las ruedas.

APILADO Y ALMACENAJE DE LOS REFORMERS SPX MAX

Es posible apilar hasta cinco Reformers SPX Max en la base rodante opcional o un máximo de seis sobre un suelo nivelado sin la base rodante.

PREPARACIÓN PARA EL APILADO O ALMACENAJE

- Baje la barra de pies, inserte el freno del carro en la tercera posición y habilite dos muelles/resortes.
- Retire los reposahombros e insértelos en los receptáculos bajo la estructura.
- Retire los elevadores de poleas sin desmontar las cuerdas y fíjelos en los receptáculos bajo la estructura.

APILADO DEL REFORMER

- Para llevar a cabo el apilado se necesitan dos personas. La persona más fuerte debe agarrar el extremo más pesado de la barra de pies.
- Mantenga la placa de acero debajo de la plataforma de madera. No lo eleve solamente por la plataforma de madera.
- Tire hacia arriba de las barras de poleas de ajuste sujetando la barra metálica horizontal.

PRECAUCIÓN: Asegúrese de no apilar Reformers a más altura de la suya propia para poder elevarlos de forma cómoda.



ADVERTENCIA

EL USO INCORRECTO DEL EQUIPAMIENTO PARA EJERCICIOS PUEDE CAUSAR LESIONES CORPORALES SERIAS. PARA REDUCIR EL RIESGO, POR FAVOR LEA LO SIGUIENTE:

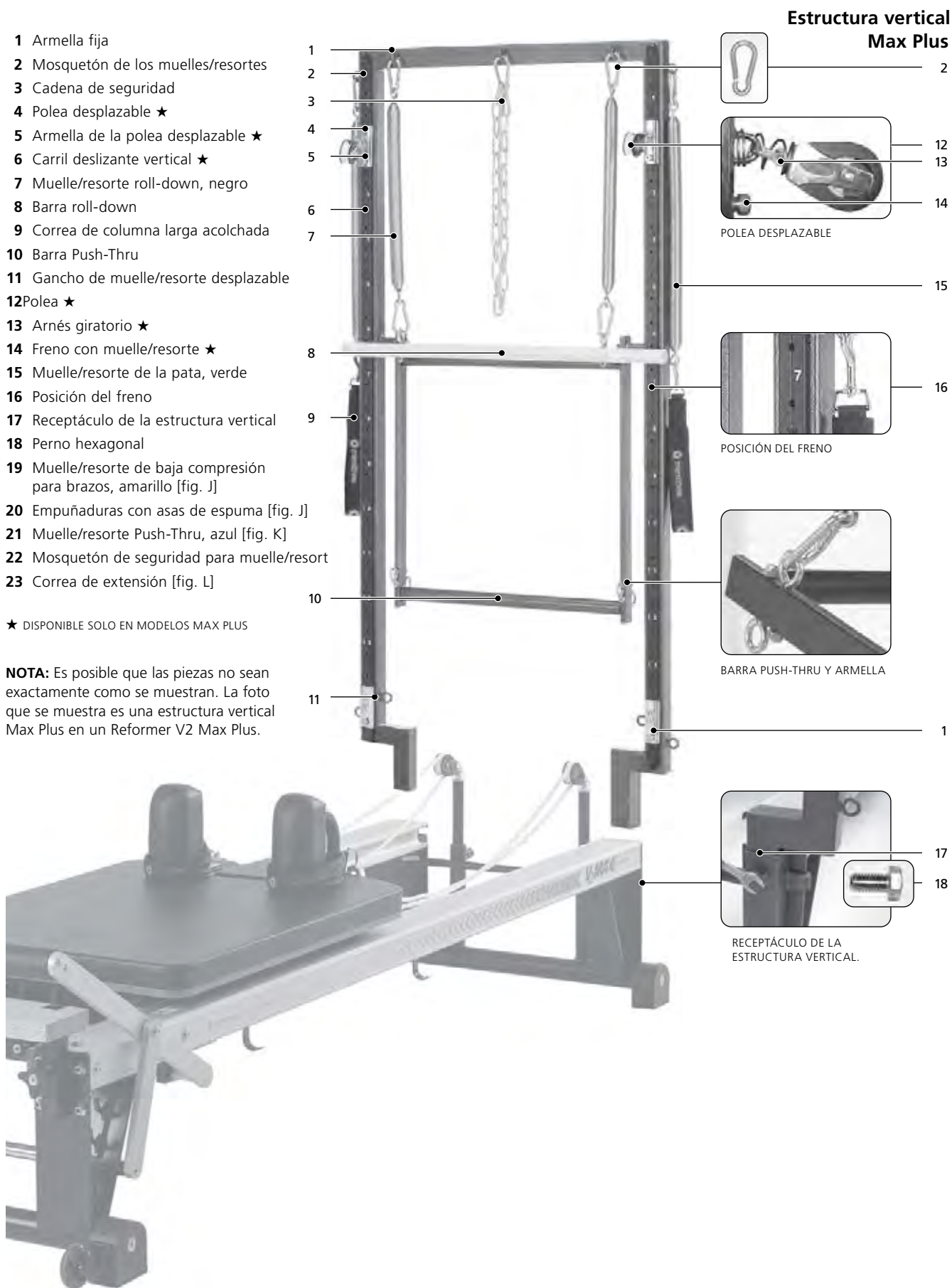
- Consulte a un médico antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios físicos.
- Este equipamiento está diseñado únicamente para usarse en interiores y para hacer Pilates.
- El Reformer debe utilizarse bajo la supervisión de un profesional entrenado.
- NUNCA se ponga de pie con ambos pies sobre la plataforma de madera de un Reformer SPX. Ponga primero un pie sobre el carro asegurado antes de poner el otro en la plataforma de madera. Mantenga siempre un pie en el carro asegurado.
- Antes de mover un Reformer Merrithew, asegúrese de que las cuerdas no cuelguen y se arrastren y de que los muelles estén fijados de forma que el carro esté asegurado.
- Asegúrese de que el equipamiento responda adecuadamente a su talla y habilidades.
- Los Reformers SPX Max, V2 Max y Rehab V2 Max deben ser utilizados por una sola persona a la vez, que no pese más de 350 libras / 159 kg.
- Este equipamiento debe instalarse en un piso nivelado y estable.
- Antes de usar este Reformer, asegúrese de que el freno del carro esté totalmente insertado y que se haya fijado con seguridad al menos un muelle/resorte en la barra de tensión.
- Detenga el ejercicio inmediatamente si nota dolor en el pecho, se siente mareado, tiene dificultades para respirar o percibe malestar musculoesquelético.
- Mantenga el cuerpo, la ropa y el cabello alejados de las partes móviles.
- No utilice el equipamiento si observa desgaste, roturas o daños.
- No intente reparar el equipamiento por sí mismo, sin consultar antes a Merrithew.
- Mantenga a los niños alejados del equipamiento e impida que lo utilicen sin la supervisión de un adulto.
- Para obtener un óptimo rendimiento, deje al menos un espacio libre de dos pies en cada lado de los Merrithew Reformers.

La estructura vertical

- 1 Armella fija
- 2 Mosquetón de los muelles/resortes
- 3 Cadena de seguridad
- 4 Polea desplazable ★
- 5 Armella de la polea desplazable ★
- 6 Carril deslizante vertical ★
- 7 Muelle/resorte roll-down, negro
- 8 Barra roll-down
- 9 Correa de columna larga acolchada
- 10 Barra Push-Thru
- 11 Gancho de muelle/resorte desplazable
- 12 Polea ★
- 13 Arnés giratorio ★
- 14 Freno con muelle/resorte ★
- 15 Muelle/resorte de la pata, verde
- 16 Posición del freno
- 17 Receptáculo de la estructura vertical
- 18 Perno hexagonal
- 19 Muelle/resorte de baja compresión para brazos, amarillo [fig. J]
- 20 Empuñaduras con asas de espuma [fig. J]
- 21 Muelle/resorte Push-Thru, azul [fig. K]
- 22 Mosquetón de seguridad para muelle/resort
- 23 Correa de extensión [fig. L]

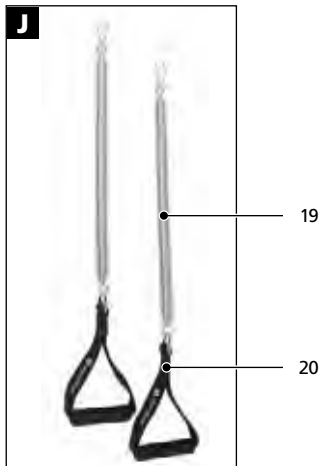
★ DISPONIBLE SOLO EN MODELOS MAX PLUS

NOTA: Es posible que las piezas no sean exactamente como se muestran. La foto que se muestra es una estructura vertical Max Plus en un Reformer V2 Max Plus.

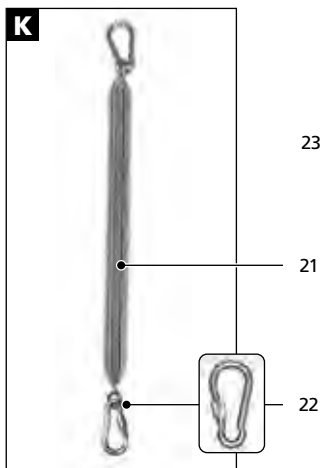


La estructura vertical continuación

Estructura vertical tradicional



RESORTE DE BAJA COMPRESIÓN PARA BRAZOS CON AGARRES CON EMPUÑADURAS DE ESPUMA



MUELLE/RESORTE PUSH-THRU CON MOSQUETÓN DE SEGURIDAD



CORREAS DE EXTENSIÓN



Especificaciones

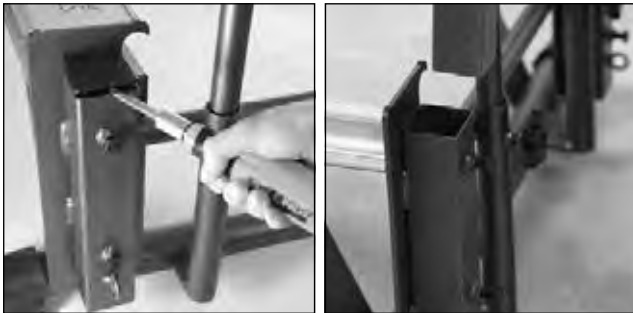
TIPO DE MUELLE/ RESORTE	ESTIRAMIENTO MÁXIMO (pulg)*	FUERZA MÁXIMA (libras-pie)	ESTIRAMIENTO MÁXIMO (cm)*	FUERZA MÁXIMA (Nm)
25% (blanco)	95"	26 libras-pie	241.3 cm	35.25 Nm
50% (azul)	74"	36 libras-pie	187.9 cm	48.81 Nm
100% (rojo)	58"	53 libras-pie	147.3 cm	71.86 Nm
125% (negro)	57"	59 libras-pie	144.8 cm	79.99 Nm

TIPO DE REFORMER	PESO	ÁREA
Reformer SPX Max	128 lb / 58 kg	17.85 pies cuadrados / 1.66 metros cuadrados.
Reformer V2 Max	145 lb / 65.8 kg	20.21 pies cuadrados / 1.88 metros cuadrados.
Reformer Rehab	185 lb / 83.9 kg	20.21 pies cuadrados / 1.88 metros cuadrados.

* de extremo a extremo

Instalación de la estructura vertical

Consulte nuestro video de montaje en línea en merrithew.com/eq-assembly



1. Retire las tapas de los receptáculos y deslice la estructura vertical en los receptáculos. En los modelos Max Plus, coloque el sistema de poleas frente al carro. En los modelos tradicionales, coloque las armellas más altas frente al carro. Apriete los cuatro pernos hexagonales. Coloque los muelles/resortes, la barra roll-down y la cadena de seguridad como se ilustra. *Vea la página 7* [fig. Estructura vertical tradicional].

PRECAUCIÓN: Recomendamos encarecidamente que dos personas realicen este paso para asegurarse de que las barras de la estructura estén niveladas y encajen de manera uniforme y segura en el receptáculo para permitir una alineación adecuada.



2. ESTRUCTURAS MAX PLUS: Para usar poleas desplazables, extienda las cuerdas y separe los mosquetones de los muelles/resortes giratorios de dos extremos y las correas acolchadas. Apriete el bucle en el extremo de las cuerdas e insértelo por la parte inferior de las poleas desplazables. Vuelva a colocar los mosquetones de los muelles/resortes de dos extremos y las correas acolchadas, y reajuste la cuerda a la longitud deseada.



3. Para modificar la altura de las poleas desplazables, extraiga los frenos con muelles/resortes. Mueva las poleas desplazables hacia arriba o hacia abajo sobre las guías de deslizamiento verticales y suelte los frenos de los muelles/resortes. Agite las poleas para confirmar que estén completamente bloqueadas en la posición de los frenos.



4. Para ejercicios en los que se utilicen muelles/resortes para brazos o piernas, coloque los muelles/resortes en los ganchos de desplazables y ajuste la altura de la misma manera que las poleas desplazables. Después de cambiar la posición, agite los ganchos de los muelles/resortes para confirmar que estén completamente bloqueados en la posición de los frenos.

Retiro de la estructura vertical



Retire todos los muelles/resortes de la estructura vertical, incluida la barra roll-down y la cadena de seguridad. Afloje los cuatro pernos hexagonales en la base de los receptáculos. Asegure la barra push-thru en su lugar manualmente mientras retira la estructura vertical.

NOTA: Se necesitan dos personas.

Colocación de la estructura vertical

PRECAUCIÓN: Asegúrese de que todos los mosquetones de los muelles/resortes estén **completamente cerrados en ambos lados** de los muelles/resortes. Un mosquetón de muelle/resorte que esté solo parcialmente cerrado corre el riesgo de desprenderse con mucha fuerza

Barra Push-Thru, Muelles/resortes desde abajo



PRECAUCIÓN: LA CADENA DE SEGURIDAD DEBE ESTAR SUJETA CUANDO SE USA LA BARRA PUSH-THRU CON LOS MUELLES/RESORTES DESDE ABAJO.

Cuando utilice la barra push-thru con resortes desde abajo, sujete los resortes a las armellas que se encuentren más abajo en la estructura vertical usando mosquetones de seguridad. Luego, coloque uno o dos muelles/resortes en las armellas en el lado inferior de la barra, asegurándose de que los mosquetones de los muelles/resortes estén completamente cerrados y seguros.

UN PROFESIONAL CAPACITADO DEBE TENER SIEMPRE UNA MANO EN LA BARRA Y SE DEBE UTILIZAR LA CADENA DE SEGURIDAD.

Barra Push-Thru, Muelles/resortes desde arriba



PRECAUCIÓN: Para evitar lesiones accidentales, nunca coloque la cara (u otra parte del cuerpo) por encima de la barra push-thru o la barra roll-down mientras observa un ejercicio.

Cuando realice ejercicios que requieran que la resistencia del resorte provenga de arriba de la barra, coloque el muelle/resorte push-thru en la armella en el lado superior de la barra push-thru con el mosquetón de seguridad de los muelles/resortes. Conecte el otro extremo del resorte push-thru con el mosquetón de los muelles/resortes a una de las armellas en la estructura vertical.

Un profesional capacitado debe tener siempre una mano en la barra push-thru para cualquier ejercicio con muelles/resortes colocados desde arriba. Se deben usar mosquetones de seguridad para sujetar los resortes push-thru desde abajo a la estructura vertical.

Sistema de poleas ajustables



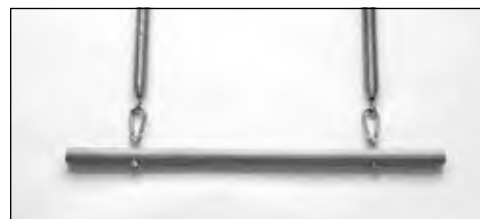
SOLO EN EL MAX PLUS: El sistema de riel de los muelles/resortes ayuda a que las poleas y los ganchos de los muelles/resortes se puedan ajustar en toda la estructura vertical.

Modificación de la altura de las poleas desplazables y de los ganchos de los muelles/resortes

- Tire del freno de los muelles/resortes en la polea deslizable.
- Mueva las poleas desplazables hacia arriba o hacia abajo sobre la guía y suelte el freno de los muelles/resortes. La polea se bloqueará con los muelles/resortes en la posición más cercana del freno.
- Agite la polea deslizable para confirmar que esté totalmente bloqueada en la posición del freno.
- El mismo método se aplica para ajustar los ganchos desplazables de los muelles/resortes.
- Ajuste la longitud de la cuerda según sea necesario

PRECAUCIÓN: Antes de usarlo, confirme que el sistema de poleas desplazables esté en buen estado y que las poleas desplazables o los pernos roscados estén bien sujetos.

Barra roll-down



Conecte los muelles/resortes roll-down a la barra roll-down y luego a las armellas fijas en la parte superior de la estructura vertical (*consulte la página 7*). Ambos resortes deben estar colocados. Para disminuir o aumentar la tensión de los muelles/resortes, sustituya los muelles/resortes de baja compresión para brazos o los resortes para piernas respectivamente. Asegúrese de que todos los mosquetones de los muelles/resortes estén completamente cerrados y seguros.

PRECAUCIÓN: La barra roll-down puede soltarse a una gran velocidad debido a la tensión de los muelles/resortes. Asegúrese de que el mosquetón esté fijo en TODO momento. Se recomienda usar un tapete antideslizante.

Posiciones iniciales

Antes de comenzar cada ejercicio será importante hacerlo con la menor tensión posible. Si existe, crearemos demasiado estrés al realizar el ejercicio.

Sin embargo, tampoco queremos estar completamente relajados. Por ejemplo, cuando estamos tumbados con el tronco en una posición neutral, será necesaria una ligera contracción muscular para mantener la colocación de la pelvis, caja torácica y columna. Después de haber aprendido los Principios Básicos de STOTT PILATES, el cliente será capaz de conseguir una posición neutral libre de tensión.

Una posición inicial adecuada es necesaria para todo ejercicio, proporcionando la estabilidad en el tronco tanto boca arriba, boca abajo, sentado o tumbado de lado. Algunos clientes necesitarán modificaciones para aliviar posibles tensiones.

TUMBADO BOCA ARRIBA

Cuando está tumbado boca arriba con el tronco en una alineación neutral, los brazos suelen descansar a los lados del cuerpo. En esta posición, la escápula, brazos y la articulación glenohumeral deberían estar en una posición neutral entre sí y con el tronco.

Si no podemos evitar que la escápula realice una protracción colocando las palmas hacia abajo, coloca las palmas mirando al cuerpo.

Cuando estamos boca arriba, el cliente que tenga la cabeza adelantada experimentará tensión en el cuello y, seguramente, una extensión excesiva de la columna cervical. Ponga una almohadilla de goma o una almohada de foam de la altura apropiada debajo de la cabeza para colocar la cabeza en una posición neutral. Esto puede que sea necesario si hay cifosis.

En casos donde la tensión del cuello proviene de debilidad en los flexores cervicales, un ejercicio que requiera flexionar la parte superior del tronco desde una posición supina con los brazos a los lados del cuerpo (por ejemplo, la Preparación Abdominal) puede provocar tensión en el cuello. Si sitúa una o las dos manos detrás de la cabeza como apoyo mientras continúa manteniendo la estabilización de las escápulas puede ayudar a reducir esta tensión. La posición de las manos detrás de la cabeza proporciona mayor apoyo para el peso de la cabeza, pero también aumenta el desafío a los abdominales al desplazar la distribución del peso hacia la parte superior del tronco.

PIERNAS EN POSICIÓN DE TABLERO O DIAGONALES

La posición de tablero de las piernas se refiere a la posición inicial donde el cuerpo está tumbado boca arriba y las rodillas y las caderas en una flexión de 90 grados. Se puede reducir el ángulo de 90 grados de la articulación de la cadera para reducir la carga y ayudar a mantener la estabilidad y por el contrario, puede incrementarse para hacer que la estabilidad sea más retante. Todo dependerá de si trabajamos en neutral o en imprint.

En algunas ocasiones, las piernas pueden estirarse a la diagonal cuando estamos boca arriba. Sin embargo, es importante que solo descendan hasta un nivel en el que la columna y la pelvis puedan ser estabilizadas, se pueda mantener la contracción abdominal, y que no se cree tensión en la parte superior del cuerpo y zona lumbar.

Los ejercicios con las piernas en posición de tablero o a la diagonal, se pueden realizar en imprint o en neutral. En cualquier caso, habrá que mantener la estabilidad lumbopélvica junto con la contracción de la musculatura abdominal.

SENTADO

Cuando este sentado en una posición neutral, la columna cervical debe tener su curvatura natural, ligeramente convexa anteriormente, y la cabeza debe estar directamente equilibrada por encima de los hombros. Una postura con la cabeza hacia adelante se produce cuando la cabeza se encuentra adelantada respecto a los hombros y el cuello está excesivamente extendido. Se debe favorecer una alineación más neutral.

En muchos casos no se puede lograr una pelvis vertical cuando se está sentado con las piernas estiradas. En este caso, se puede sentar con las piernas ligeramente dobladas o cruzadas estilo indio, o sentado sobre una almohada de foam, un extensor de plataforma, una caja o un extremo de una colchoneta elevada, con el objetivo de lograr una alineación óptima de la pelvis y de la columna.

TUMBADO BOCA ABAJO

Dependiendo de los desequilibrios o alineaciones musculoesqueléticas, algunas personas pueden encontrar con mayor facilidad una posición neutral estable cuando están tumbados boca abajo con las piernas ligeramente abducidas (separadas a la anchura de las caderas) en ejercicios que requieren que las piernas estén completamente aducidas.

Usar accesorios como una almohada de foam o un arc barrel debajo de la pelvis puede aliviar la tensión o molestias, ayudando a una mejor estabilización.

ALINEACIÓN DE LAS PIERNAS

Se pueden utilizar accesorios como una almohadilla de foam, una pelota, una almohada de foam para crear un espacio entre las piernas y así favorecer una correcta alineación. Esto puede ayudar a activar los aductores incluso cuando las piernas no se tocan completamente. Las ayudas colocadas en la parte externa de las piernas ayudarán a activar los abductores.

Cuando se trabajan los extensores de las caderas, la rotación externa ayuda a reclutar más fibras del glúteo mayor e isquiotibiales. La rotación interna recluta más fibras de los isquiotibiales más internos. De forma similar cuando se están trabajando los flexores de las caderas, la rotación externa contrae más el trabajo del psoas-iliaco. Una posición paralela utiliza más el trabajo del recto femoral. La rotación interna recluta más al tensor de la fascia lata. Hay muchos ejercicios donde se puede elegir una u otra posición para poder trabajar mejor ciertos músculos.

Es importante tener presente la importancia de trabajar en una posición paralela para trabajar de una forma equilibrada los músculos de la cadera.

Sin embargo cuando se entra en una extensión lumbar, es siempre necesario utilizar una posición abducida y con algo de rotación externa para facilitar el movimiento de la pelvis sobre el fémur para evitar una extensión excesiva de la parte inferior de la espalda.

MODIFICACIONES

En todos los casos, los ajustes de la posición inicial debería hacerse para asegurar que contamos con una alineación óptima, reducción de tensión, patrón de movimiento adecuado, activación muscular correcta, así como el mantenimiento de la esencia del ejercicio.

Trabajo de pies FOOTWORK

POSICIÓN INICIAL TODOS LOS EJERCICIOS DE TRABAJO DE PIES

Tumbado boca arriba, la pelvis y la columna neutrales. Los brazos estirados a los lados, las palmas hacia abajo.

1. DEDOS SEPARADOS, TALONES JUNTOS

TOES PART HEELS TOGETHER

la barra de pies posición #1, 3 o 4 muelles, el reposacabeza ajustado para la persona

POSICIÓN INICIAL

La cabeza de los metatarsos sobre la barra de pies, dedos separados, talones juntos. Las piernas en rotación externa, las rodillas flexionadas y separadas entre sí un poco más que la anchura de los hombros. Las rodillas apuntan al centro de los pies.

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

ESPIRE mantenga los talones juntos y extienda las rodillas para empujar el carro hacia atrás.

INSPIRE flexione las rodillas y las caderas, controlando la vuelta del carro.

Complete 10–12 repeticiones.

OBJETIVOS

- todos aquellos indicados en la página 15
- mantenga los talones juntos e inmóviles en el espacio, sin elevarlos o bajarlos
- mantenga las rodillas alineadas con los pies

Trabajo de pies



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás



3. vuelva

Dedos separados, talones juntos



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás

2. AGARRAR LA BARRA CON LOS DEDOS

WRAP TOES ON BAR

la barra de pies posición #1, 3 o 4 muelles, el reposacabeza ajustado para la persona

POSICIÓN INICIAL

Las cabezas de los metatarsos sobre la barra de pies, los dedos de los pies ligeramente flexionados alrededor de la barra sin presionar, los tobillos en flexión dorsal. Las piernas paralelas y aducidas, las rodillas flexionadas.

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

ESPIRE mantenga los talones inmóviles en el espacio y extienda las rodillas para mover el carro hacia atrás.

INSPIRE flexione las rodillas y las caderas, controlando la vuelta del carro.

Complete 10–12 repeticiones.

OBJETIVOS

- todos aquellos indicados en la página 15
- mantenga la posición de los pies, no deje que los dedos de los pies se separen
- mantenga los talones inmóviles en el espacio, sin elevarlos o bajarlos
- mantenga la conexión interna de los muslos, con las piernas paralelas

MODIFICACIÓN

1. ARCO PLANTAR. Coloque el arco longitudinal del pie sobre la barra y suavemente flexione los dedos de los pies para evitar calambres en los mismos.



Agarrar la barra con los dedos



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás

3. TALONES SOBRE LA BARRA

HEELS ON BAR

la barra de pies posición #1, 3 o 4 muelles,
el reposacabeza ajustado para la persona

POSICIÓN INICIAL

Los talones sobre la barra de pies, los tobillos en flexión dorsal. Las piernas paralelas y aducidas, las rodillas flexionadas.

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

ESPIRE mantenga los pies inmóviles en el espacio y extienda las rodillas para mover el carro hacia atrás.

INSPIRE flexione las rodillas y las caderas, controlando la vuelta del carro.

Complete 10–12 repeticiones.

OBJETIVOS

- ▶ todos aquellos indicados en la página 15
- ▶ mantenga la planta de los pies como si estuvieran sobre un suelo imaginario, inmóviles en el espacio, permita movimiento en los tobillos
- ▶ mantenga la conexión interna de los muslos, con las piernas paralelas

4. DE PUNTILLAS

HIGH HALF TOE

la barra de pies posición #1, 3 o 4 muelles,
el reposacabeza ajustado para la persona

POSICIÓN INICIAL

La cabeza de los metatarsos sobre la barra, los tobillos en flexión plantar. Las piernas paralelas y aducidas, las rodillas flexionadas.

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

ESPIRE mantenga los talones elevados y extienda las rodillas para mover el carro hacia atrás.

INSPIRE flexione las rodillas y las caderas, controlando la vuelta del carro.

Complete 10–12 repeticiones.

OBJETIVOS

- ▶ todos aquellos indicados en la página 15
- ▶ mantenga los talones relativamente inmóviles en el espacio, no los deje caer al mover el carro hacia atrás
- ▶ mantenga el peso distribuido sobre la cabeza de los metatarsos
- ▶ evite hacer una flexión plantar excesiva de los pies y apoyar el peso sobre los dedos de los pies en lugar de en la cabeza de los metatarsos
- ▶ mantenga la conexión interna de los muslos, con las piernas paralelas

Talones sobre la barra



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás

De puntillas



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás

Trabajo de pies continuación

5. BAJAR Y ELEVAR LOWER & LIFT

*la barra de pies posición #1, 3 o 4 muelles,
el reposacabeza ajustado para la persona*

POSICIÓN INICIAL

La cabeza de los metatarsos sobre la barra, los tobillos en flexión plantar. Las piernas paralelas y aducidas, las rodillas flexionadas.

EJERCICIO

INSPIRE mantenga los talones elevados y extienda las rodillas para mover el carro hacia atrás.

ESPIRE mantenga las piernas estiradas y baje los talones debajo de la barra (flexión dorsal).

INSPIRE levante los talones (flexión plantar).

ESPIRE mantenga los talones elevados, flexione las rodillas y las caderas, controlando la vuelta del carro.

Añada una bajada y subida de talones adicional cada vez, hasta 6 repeticiones.

OBJETIVOS

- ▶ todos aquellos indicados en la página 15
- ▶ mantenga los talones relativamente inmóviles en el espacio, no los deje caer al mover el carro hacia atrás
- ▶ mantenga el peso distribuido sobre la cabeza de los metatarsos
- ▶ evite hacer una flexión plantar excesiva de los pies y apoyar el peso sobre los dedos de los pies en lugar de en la cabeza de los metatarsos
- ▶ mantenga la pelvis neutral a medida que bajan los talones
- ▶ evite una rotación interna y externa de los fémures al bajar y elevar los talones
- ▶ mantenga la conexión interna de los muslos, con las piernas paralelas

Bajar y elevar



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás



3. baje los talones



4. eleve los talones



5. vuelva

ESENCIA [EJERCICIOS 1-5]

MÚSCULOS ACTIVOS: el transverso abdominal para aplanar el abdomen y estabilizar la región lumbopélvica; las fibras profundas del suelo pélvico para ayudar a activar el transverso; los oblicuos para impedir la extensión de la columna; los oblicuos y los multifidos para impedir la rotación; los vastos internos y externos trabajando para ejecutar la tracción apropiada de la rótula

[1] los extensores de las caderas, los cuádriceps y los aductores concéntricamente en extensión, excéntricamente al volver; los rotadores externos para mantener la rotación en las caderas

[2] los aductores isométricamente para mantener la aducción; los extensores de las caderas y los cuádriceps concéntricamente en la extensión, excéntricamente al volver; los músculos intrínsecos de los pies para mantener los dedos de los pies enrollados

[3] los aductores isométricamente para mantener la aducción; los extensores de las caderas y los cuádriceps concéntricamente en la extensión, excéntricamente al volver (énfasis sobre los isquiotibiales); los flexores dorsales de los tobillos mantienen la posición de los pies

[4] los gemelos y los soleos para mantener la flexión plantar; los aductores isométricamente para mantener la aducción; los extensores de las caderas y los cuádriceps concéntricamente en la extensión, excéntricamente al volver

[5] los gemelos y los soleos a medida que baja los talones, concéntricamente al elevar los talones; los aductores isométricamente para mantener la aducción

ESTABILIDAD: tronco (pelvis, columna y caja torácica); la alineación de las piernas, es decir, las rodillas alineadas con el centro de los pies; talones que no roten ni hacia adentro ni hacia afuera, especialmente en 4 y 5

MOVILIDAD: la flexión y extensión de las caderas y de las rodillas; flexión plantar y dorsal de los tobillos en 5

MODIFICACIONES

1. ALTERNAR LA RESPIRACIÓN [EJERCICIOS 1–4]. Inspire para mover el carro hacia atrás, espire para volver. Para retar la contracción del transverso abdominal al inspirar, manteniendo estabilidad lumbopélvica.

2. PULSOS DE RANGO CORTO [EJERCICIOS 1–4]. Desplace el carro a medio camino y vuelva completamente, enfatizando la vuelta con una espiración. Para retar la alineación pélvica neutral y enfatizar la iniciación con los extensores de las caderas al mover el carro hacia atrás, y para ‘frenar’ cuando vuelve el carro. Ideal para rangos de movimiento limitados.

3. PULSOS DE RANGO LARGO [EJERCICIOS 1–4]. Desplace el carro hasta el final y vuelva ligeramente, enfatizando la vuelta con una espiración. Asegúrese de que los vastos tiren de las rótulas hacia arriba y también del apoyo de la parte de atrás de la rodilla. Ideal para rangos de movimiento limitados y para fortalecer rodillas inestables.

4. LOS PIES LIGERAMENTE ABDUCIDOS [EJERCICIOS 2–5]. Abduzca las piernas, separadas a la anchura de los isquiones. Para ayudar a mantener la alineación paralela a través de las caderas, las rodillas y los tobillos.

5. USE UN ESPACIADOR. Use una almohadilla de goma, un almohada de foam o una pequeña pelota entre las rodillas y/o los tobillos para mantener la activación de los aductores de caderas. Use una banda elástica Flex-Band® alrededor de los muslos un poco más arriba de las rodillas para mantener la activación de los abductores de las caderas.

OBJETIVOS TODOS LOS EJERCICIOS DE TRABAJO DE PIES

- estabilice la pelvis y la columna lumbar en posición neutral y evite una báscula posterior o anterior
- estabilice la caja torácica y las escápulas a lo largo del ejercicio para evitar tensión en la parte superior del cuerpo
- extienda las piernas completamente (excepto cuando se llevan a cabo las variaciones de rango corto) sin “bloquear” o extender demasiado las rodillas
- mantenga la alineación del cuerpo a través del centro de las caderas, las rodillas y los tobillos
- use los vastos para efectuar una tracción correcta de las rótulas a veces es necesaria atención sobre los vastos internos
- las dos piernas trabajan igualmente en los ejercicios de Trabajo de Pies y Segunda Posición
- mantenga la pelvis nivelada, evite compensar con rotación o inclinación lateral
- evite crear tensión en la parte superior de los hombros o en el cuello

Los cien HUNDRED

la barra de pies posición #1, 2 o 3 muelles, el reposacabeza ajustado para la persona

POSICIÓN INICIAL

Tumbado boca arriba, en imprint. Las piernas paralelas aducidas en el aire con las rodillas flexionadas (en posición tablero). Los brazos flexionados a los lados del cuerpo. Las manos en las correas, los dedos extendidos, las palmas hacia afuera. Las escápulas estabilizadas.

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

ESPIRE flexión craneovertebral, mantenga las escápulas estabilizadas y contraiga los abdominales para flexionar la caja torácica. Simultáneamente, extienda los codos, llevando los brazos hacia los lados al mismo nivel que los hombros, y lleve las piernas en diagonal hasta donde pueda mantener imprint.

Después...

INSPIRE contando hasta cinco, manteniendo la flexión de la parte superior del cuerpo, la estabilidad de las escápulas y de la pelvis, mientras hace pequeñas pulsos verticales con los brazos.

ESPIRE contando hasta cinco, mientras continua batiendo los brazos.

Complete 10 series (contando hasta un total de cien)

Para terminar...

INSPIRE mantenga la flexión de la parte superior del cuerpo, flexione las rodillas, y continúe con los brazos estirados.

ESPIRE flexione los codos y vuelva la parte superior del cuerpo al carro. Las piernas siguen en el espacio.

NOTA: Se puede hacer empezando en una posición neutral y manteniéndola a lo largo del ejercicio una vez se haya ganado fuerza y demostrado la capacidad necesaria.

ESENCIA

MÚSCULOS ACTIVOS: el transverso abdominal para aplanar el abdomen y estabilizar la región lumbopélvica; las fibras profundas del suelo pélvico para ayudar a activar el transverso; el recto abdominal y los oblicuos concéntricamente para crear e isométricamente para mantener la flexión torácica y estabilizar la pelvis; el dorsal ancho y los pectorales mayores para estabilizar los brazos retados por la resistencia que viene de atrás; los flexores de la cadera, aductores y cuádriceps isométricamente para mantener la posición de las piernas; los estabilizadores de las escápulas

ESTABILIDAD: la región lumbopélvica contra el peso de las piernas; la parte superior del cuerpo en flexión; las escápulas durante el movimiento de los brazos

RESISTENCIA: los abdominales para mantener la flexión torácica y estabilizar la pelvis a lo largo del ejercicio

Los cien



1. posición inicial



2. posición flexionada



3. flexione las rodillas



4. vuelva

OBJETIVOS

- ▶ mantenga imprint a lo largo del ejercicio
- ▶ establezca la flexión torácica, la caja torácica y las escápulas a lo largo del ejercicio para evitar tensión en el cuello
- ▶ mantenga la posición de la parte delantera y trasera de la cintura escapular prestando atención sobre los estabilizadores anteriores y posteriores de los hombros para evitar la protracción de los hombros (el movimiento del carro indica una pérdida de conexión a través de los estabilizadores de los hombros o pulsos desde los codos)
- ▶ inicie el movimiento de los brazos desde las articulaciones de los hombros en lugar de los codos
- ▶ evite trabajar excesivamente el recto abdominal y flexionar demasiado hacia arriba dando la apariencia de hacer abombar los abdominales
- ▶ evite extender demasiado o “bloquear” los codos
- ▶ mantenga las muñecas rectas sin ninguna “ruptura”

MODIFICACIONES

1. **LA CABEZA SOBRE EL CARRO.** Para practicar la respiración con el movimiento de los brazos. Dirige la atención a la estabilización de las escápulas y un ritmo completo de la respiración.
2. **POSICIÓN DE TABLERO.** Mantenga las rodillas flexionadas en el espacio. Ideal para relajar los flexores de la cadera o como paso intermedio para desarrollar la fuerza para estabilizar la región lumbopélvica con las piernas completamente extendidas.
3. **SIN CORREAS.** Ejecute Los Cien del mismo modo que en Ejercicios de Matwork, para reducir el trabajo del dorsal ancho, los estabilizadores de las escápulas y los abdominales.
4. **LOS PIES SOBRE LA BARRA DE PIES, SIN CORREAS.** Para reducir la carga de trabajo de los abdominales, permitiendo que sea más fácil estabilizar la región lumbopélvica.
5. **USE UN ESPACIADOR.** Use una almohadilla de goma, una almohada de foam o una pequeña pelota entre las rodillas y/o los tobillos para mantener la activación de los aductores de caderas.
6. **RESPIRACIÓN CON UN RITMO STACCATO.** Ayuda a promover un ritmo respiratorio completo y evita retener la respiración.
7. **FLEXIONE LAS CADERAS Y LAS RODILLAS.** Contando hasta cinco en la inspiración (en la posición tablero), después extienda las piernas contando hasta cinco en la espiración. Estimula la coordinación.

Modificación 2



en la posición de tablero

Doblar y estirar BEND & STRETCH

1. PARALELAS PARALLEL

la barra de pies posición #1, 2 muelles,
el reposacabeza ajustado para la persona

POSICIÓN INICIAL

Tumbado boca arriba, la pelvis y la columna neutrales. Los pies en las correas, las piernas paralelas y aducidas con las rodillas flexionadas y los tobillos en flexión dorsal (mantenga los pies un poco más altos que las rodillas para que las correas no rocen). Los brazos estirados a los lados del cuerpo, las palmas hacia abajo.

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

ESPIRE mantenga el interior de los muslos conectados con las piernas paralelas y presione las correas con los pies, extendiendo las rodillas para mover el carro hacia atrás. Simultáneamente, haga imprint, ponga los tobillos en flexión plantar y los dedos de los pies suavemente en punta. Lleve las piernas tan abajo como pueda mantener imprint.

INSPIRE flexione las rodillas y las caderas y haga una flexión dorsal de los pies, moviendo la pelvis hacia neutral a medida que vuelve el carro.

Complete 10 repeticiones.

NOTA: Se puede hacer empezando en una posición neutral y manteniéndola a lo largo del ejercicio una vez se haya adquirido fuerza y demostrado capacidad necesaria.

2. ROTACIÓN EXTERNA LATERALLY ROTATED

la barra de pies posición #1, 2 muelles,
el reposacabeza ajustado para la persona

POSICIÓN INICIAL

Tumbado boca arriba, la pelvis y la columna neutrales. Los pies en las correas, los talones juntos, las puntas de los pies separadas. Las piernas en rotación externa con las rodillas flexionadas y los tobillos en flexión dorsal. Los brazos estirados a los lados del cuerpo, las palmas hacia abajo.

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

ESPIRE mantenga los talones conectados y las piernas en rotación externa y presione las correas con los pies, extendiendo las rodillas para mover el carro hacia atrás. Simultáneamente, haga imprint, ponga los tobillos en flexión plantar y los dedos de los pies suavemente en punta. Lleve las piernas tan abajo como pueda mantener imprint.

INSPIRE mantenga los talones conectados, flexione las rodillas y las caderas y haga una flexión dorsal con los pies, moviendo la pelvis a neutral a medida que vuelve el carro.

Complete 10 repeticiones.

NOTA: Se puede hacer empezando en una posición neutral y manteniéndola a lo largo del ejercicio una vez se haya adquirido fuerza y demostrado capacidad necesaria..

Paralelas



1. posición inicial



2. extiende las rodillas



3. flexione las rodillas

Rotación externa



1. posición inicial



2. extiende las rodillas



3. flexione las rodillas

3. ROTACIÓN INTERNA MEDIALLY ROTATED

la barra de pies posición #1, 2 muelles,
el reposacabeza ajustado para la persona

POSICIÓN INICIAL

Tumbado boca arriba, la pelvis y la columna neutrales. Los pies en las correas, las piernas en rotación interna con las rodillas algo flexionadas y los tobillos en flexión dorsal, a fin de que se toquen las rodillas y los dedos de los pies (evite una rotación exagerada de los tobillos al invertir los pies). Los brazos estirados a los lados del cuerpo, las palmas hacia abajo.

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

ESPIRE mantenga las piernas en rotación interna y presione las correas con los pies, extendiendo las rodillas para mover el carro hacia atrás; permitiendo que las rodillas se separen pero los dedos de los pies se sigan tocando, los tobillos en flexión dorsal. Simultáneamente, haga imprint. Lleve las piernas tan abajo como pueda mantener imprint.

INSPIRE mantenga los dedos de los pies en contacto y flexione las rodillas hasta que se toquen, moviendo la pelvis hacia neutral a medida que vuelve el carro.

Complete 10 repeticiones.

NOTA: Se puede hacer empezando en una posición neutral y manteniéndola a lo largo del ejercicio una vez se haya adquirido fuerza y demostrado capacidad necesaria.

ESENCIA [EJERCICIOS 1-3]

MÚSCULOS ACTIVOS: el transverso abdominal para aplanar el abdomen y estabilizar la región lumbopélvica; las fibras profundas del suelo pélvico para ayudar a activar el transverso; los oblicuos concéntricamente para lograr imprint y estabilizar la pelvis; los oblicuos y los multifidos para resistir la rotación; los extensores de la cadera y los cuádriceps concéntricamente para mover el carro hacia atrás, excéntricamente al volver; los vastos internos y externos para efectuar una tracción correcta de las rótulas

[1] los aductores isométricamente para mantener la aducción

[2] los aductores concéntricamente al mover el carro hacia atrás, excéntricamente al volver; los rotadores externos para mantener la rotación en las caderas

[3] los rotadores internos para mantener la rotación en las caderas

ESTABILIDAD: el tronco

MOVILIDAD: la flexión y extensión de las caderas y de las rodillas

OBJETIVOS [EJERCICIOS 1-3]

- use los abdominales para mantener la estabilidad pélvica a medida que extiende las piernas
- trabaje ambas piernas de manera igual y simultáneamente a lo largo de la línea central
- evite bloquear o extender demasiado las rodillas
- mantenga la región del sacro sobre el carro a medida que flexiona las rodillas

MODIFICACIÓN [EJERCICIOS 1-2]

1. MANTENGA LOS TOBILLOS EN FLEXIÓN DORSAL para simplificar la coordinación.

Modificación 1



mantenga la flexión dorsal

Rotación interna



1. posición inicial



2. extienda las rodillas



3. flexione las rodillas

IMPORTANTE

Conserve este manual en un lugar seguro.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 0907
customercare@merrithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Canada



PROFESSIONEL SERIE

Reformer

og lodret ramme



Læs denne vigtige **brugervejledning** til dit nye Merrithew®-udstyr igennem og opbevar det til fremtidig brug.

Målgrupper og brugerfordele

Anvendelsen af specifikke terapeutiske og fysiske fitnessøvelser, der er mulige på Merrithew Pilates-udstyr, spænder over en række forskellige situationer. Patientmålgrupperne vil omfatte alle personer, der modtager ordinerede øvelsesprogrammer i forbindelse med genoptræning af en skade, behandling af en kronisk lidelse eller dem, der ønsker at forebygge en ny skade eller bremse eller stoppe udviklingen af en specifik lidelse. Indikationer vil omfatte rehabilitering og post-rehabiliteringsbehandling af muskuloskeletale tilstande, herunder skader på blødt væv såsom muskler, sener, ledbånd, ledkapsler osv., neurologiske sygdomme såsom akut rygmarvsskade, Alzheimers sygdom, amyotrofisk lateral sklerose (ALS), genoptræning fra operation eller andre fysiske problemer. Der er meget få kontraindikationer for at arbejde med Merrithew Pilates-udstyr, da foreskrevne øvelser kan modificeres, så de passer til alle typer begrænsninger eller bevægelseshandicap.

De forventede fordele kan omfatte styrkelse af de stabiliserende og mobiliserende muskler, gendannelse af ønskede ledbevægelsesmønstre og bevægelsesudslag, større somatisk og sensorisk bevidsthed og forbedret postural stabilitet med en reduktion af overforbrug eller forkerte mønstre. Specifikke fordele ville passe direkte med trænings- og bevægelsesreglerne og ville være specifikke for den enkelte.

De væsentlige øvelser

Hver STOTT PILATES-øvelse har et specifikt mål. De væsentlige elementer i hver øvelse er anført og beskrevet nedenfor. I de fleste øvelser er mere end ét element involveret, men der kan lægges mere vægt på nogle end andre. Hold essensen af hver øvelse i tankerne, så der kan foretages ændringer, mens du stadig arbejder hen imod dette mål.

MÅLMUSKLER: målrettede muskler, der skal styrkes, som enten kan være stabilisatorer eller mobilisatorer. Dette inkluderer ikke alle de muskler, der muligvis arbejder i en given bevægelse eller øvelse, kun dem, der skal lægges vægt på.

STABILITET: holde en del af kroppen stille eller relativt stille, mens en anden bevæger sig; kræver kontrol og konstant muskelsammentrækning. Bemærk også, at der i øvelserne lægges vægt på at stabilisere rygsøjlen under bevægelse, uanset om det bøjes, strækker sig, roterer eller lateralt bøjer. Funktionen af den tværgående abdominis og de dybe segmentale spinalmuskler (inklusive multifidus) i stabiliseringen af lændehvirvelsøjlen er essentielt.

MOBILITET: understreger bevægelse ved et led eller en række led, såsom rygsøjlen.

SEKVENNS: rækkefølgen, hvori bevægelser sker inden for en øvelse; f.eks. hvilket led, der bevæger sig først, hvilket led, der bevæger sig sidst, og hvorfra bevægelsen starter. Dette er især vigtigt, når man taler om spinalbevægelse (om bevægelsen starter fra toppen eller bunden af rygsøjlen).

UDHOLDENHED: anvendelse af den samme muskelgruppe over en længere periode.

BALANCE: udfordring af balancen ved at indsnævre støtten.

KOORDINATION: udfordring af koordination med flere bevægelser, der sker samtidigt eller med en mere kompleks sekvens af bevægelser.

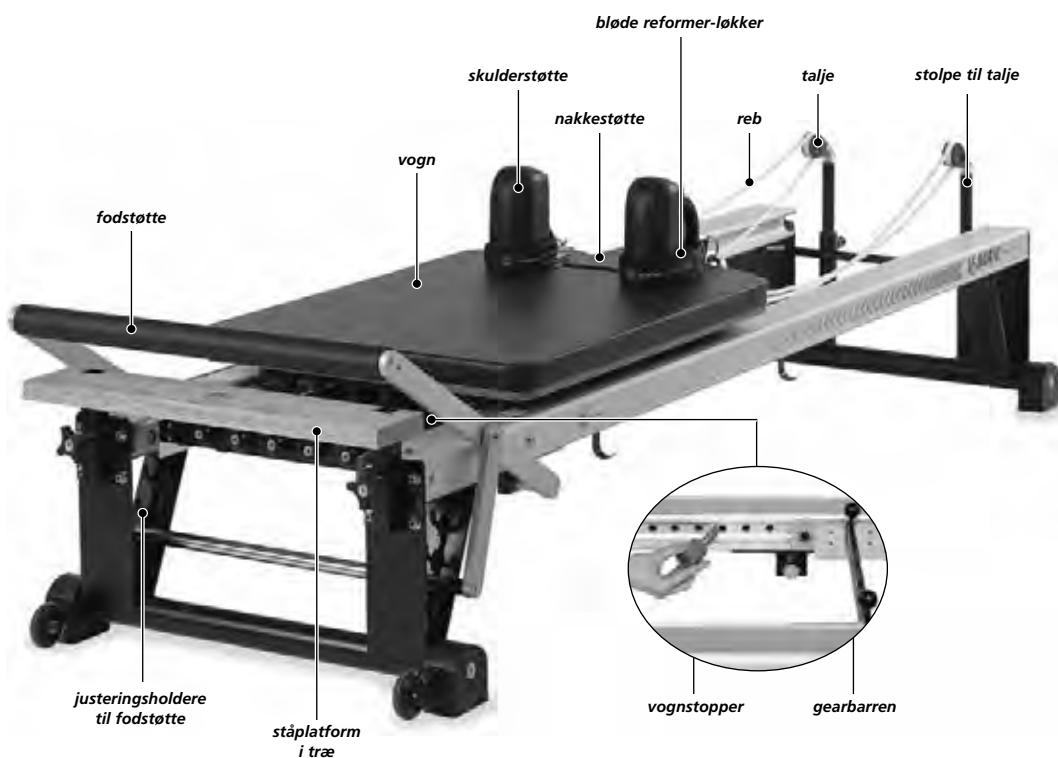
Biomekaniske principper

STOTT PILATES®-metoden inkorporerer moderne teorier om træningsvidenskab og spinal rehabilitering gennem de biomekaniske principper. Som grundlag for øvelserne i teknikken er disse principper relateret til kropsbevidsthed og korrekt justering. De seks principper – vejtrækning, placering af bækkenet, placering af brystet, bevægelse og stabilisering af skulderbladene, placering af hoved- og nakkeben og justering af hofter, knæ, ankler og fødder – er ikke separate enheder, men arbejder sammen at skabe intelligente øvelser, der er både sikre og effektive.

Ved at lære klienterne principperne på et tidligt tidspunkt i programmet, kan du sikre, at de bliver bevidste om, hvordan kroppen bevæger sig og fungerer. Dette er med til at forbedre færdighedsniveauet og mindfulness, samt at sikre fokus og kontrol, som giver dem mulighed for at drage fuld fordel af denne metode.

Reformers opbygning

Illustrationen nedenfor viser en typisk Merrithew® Reformer. Selvom der er forskelle fra model til model, er den grundlæggende opsætning den samme. Dele, der er identificeret her, svarer til denne vejledning. For yderligere delnavne og detaljer om specifikke modeller, se den tilsvarende brugervejledning.



TRE REFORMER-TYPER

De tre klasser af Merrithew-reformere – V2 Max™, Rehab og SPX® – adskiller sig mest i højden af benet



v2 max-reformeren betragtes som standarden for studie- og hjemmebrug



de højere ben på rehab-reformere giver nemmere op- og afstigning



den lave profil i spx-reformere letter stabling og opbevaring



Alle tre klasser af reformere kan understøtte tilføjeelsen af en lodret ramme

VIGTIGT

Dette afsnit indeholder vigtige oplysninger om sikkerhed og brug. Læs det omhyggeligt, før du bruger din Merrithew Reformer.

USIKKER ELLER FORKERT BRUG AF DETTE UDSTYR VED IKKE AT HAVE LÆST OG OPFYLDT ALLE KRAV OG ADVARSLER KAN RESULTERE I ALVORLIG SKADE.

Det er umuligt at forudsige enhver situation og tilstand, der kan opstå, når du bruger din Reformer. Merrithew fremsætter ingen erklæringer om sikker brug af reformer under nogen omstændigheder. Der er risici forbundet med brugen af træningsudstyr, som ikke kan forudsiges eller undgås, og du tager ansvar for den risiko.

Merrithew anbefaler omhyggelig montering og brug og ønsker dig mange timers sikker og effektiv træning.

ALLE ALVORLIGE HÆNDELSER, DER OPSTÅR I FORBINDELSE MED UDSTYRET, SKAL RAPPORTERES TIL MERRITHEW OG DEN KOMPETENTE MYNDIGHED I BRUGERENS MEDLEMSLAND.

RETNINGSLINJER FOR BRUGEREN

Merrithew Reformer er et sofistikeret Pilates-kit, der, når det bruges rigtigt, kan lette mange øvelser sikkert og effektivt; men der skal udvises nøjagtighed og forsigtighed, da der er nogle iboende farer ved brug af træningsudstyr – især når fjedermodstand er involveret.

FOR UERFARNE ELLER FØRSTEGANGSBRUGERE BØR MERRITHEW-REFORMER KUN ANVENDES UNDER OPSYN AF EN UDDANNET PROFESSIONEL.

FORSIGTIG

Udskift alle fjedre hvert andet år og fjederclips hvert år eller efter behov inden for denne periode.

UNDLADELSE AF AT UDFØRE ANBEFALEDE SIKKERHEDSTJEK, ELLER BRUG AF UDSTYR MED FORKERT JUSTEREDE, ØDELAGTE ELLER SLIDTE DELE, KAN RESULTERE I ALVORLIG PERSONSKADE.

Sikkerhed og brug

MEKANISK SIKKERHEDSKONTROL

Korrekt vedligeholdelse og rettidig udskiftning af dit udstyr eller komponentdele er dit ansvar.

Udfør en regelmæssig ugentlig inspektion af følgende:

- Sørg for, at fodstøtten er forsvarligt fastgjort.
- Sørg for, at svingarmsstøtten er forsvarligt fastgjort.
- Sørg for, at alle nylonlåsemøtrikker og fjederbolte er forsvarligt fastgjort.
- Kontrollér slid på alle stjerneformede knopgevind, udskift evt.
- Tjek rebets slid, udskift evt.
- Sørg for, at skulderstøtterne er sat helt ind.
- Kontrollér, at fjederløsertrækker, fjederbolte og kugleender på fjedrene er forsvarligt fastgjort.
- Kontrollér slitagen på enkelt- og dobbeltendede fjederklemmer og udskift hver 12. måned eller om nødvendigt.
- Tjek fjedrene for deformation og udskift hver 24. måned eller om nødvendigt.

Undladelse af at udføre anbefalede sikkerhedstjek eller brug af maskinen med ukorrekt justerede, ødelagte eller slidte dele kan resultere i alvorlig personskade.

PLEJE OG RENGØRING

Vi anbefaler, at du tørrer vinyloverflader med varmt vand med mild sæbe og skyller med rent vand til daglig rengøring. Sørg for, at sæbe ikke efterlader fedtede rester eller gør overflader glatte. Vi anbefaler ikke at bruge kemikaliebaserede produkter.

Indvendigt skal aluminiumsskinnerne og -rullerne rengøres ugentligt med vinduespudder og en klud. Spray vaskemiddel på kluden først, undgå at sprøjte direkte på overflader, ruller eller aluminiumsskinner.

FORSIGTIG: Brug aldrig oliesmøremidler, da de kan beskadige rullerne.

REFORMER-INDSTILLINGER

VOGNSTOPPER

Vognens stopposition bestemmer, hvor tæt vognen glider ind mod ståpladen af træ og bestemmer det bevægelsesområde, kroppens led kræver. Hullet nærmest træpladen kaldes positionsnr. 1; næste hul er positionsnr. 2 osv.

JUSTERING AF VOGNSTOPPER

- Sid ikke på vognen, mens du justerer.
- Fjern alle fjedre fra gearbarren.
- Indsæt vognstopperen i en af seks positioner.
- Sørg for, at vognstopperen er sat helt ind i hullet og er ikke løs.

Vognens stopposition vælges normalt således, at der ved liggende stilling (på ryggen), med hælene på fodstøtten, er en 90° bøjningsvinkel i hofteleddet, når vognen står imod vognstopperen. Hvis skade, sygdom eller andet begrænser bøjning i hofter eller knæ, skal du justere vognstopperen ved at placere den længere ude. Der kan også foretages justeringer for den udførte øvelse.

BEMÆRK: Vognstopperen skal **ALTID** sættes i en af de seks positioner. Brug af Reformer uden vognstop kan forårsage skader på fjedrenes gearbarren, rullerne og/eller den støbte fjederholder.

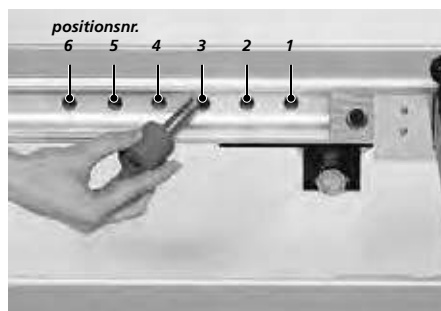
FJEDRE

Antallet af fjedre fastgjort til gearbarren bestemmer den samlede modstand. De fleste Merrithew-reformer er udstyret med en 50 % spænding og fire 100 % spændingsfjedre. Der er også fjedre med 25 % og 125 % spænding.

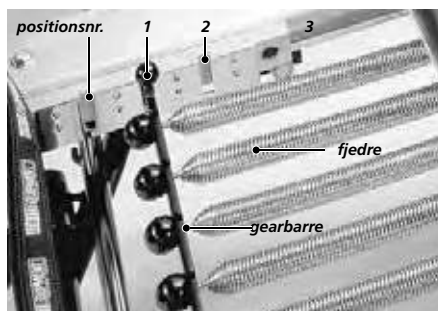
JUSTERING AF FJEDRE

- Vær forsigtig, når du fastgør og udløser fjedre.
- For en sikkerheds skyld placeres en hånd på gearbarren.
- Tag godt fat i fjederen (ikke kuglen på fjederen), og stræk den for at hægte på eller afmontere gearbarren.
- Sørg for, at fjederens kugleende hviler sikkert i konkave fordybninger på gearbarren.

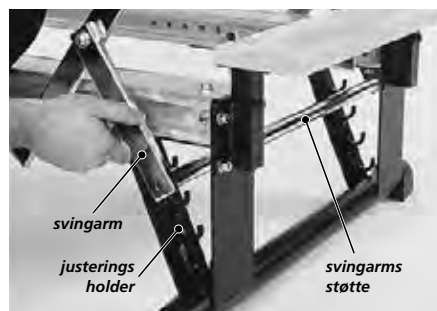
Reformer-funktioner



vognstopper



fjedre til gearbarre



justering af fodstøtten

GEARBARRE

Indstillingen af gearbarren bestemmer den oprindelige spænding på fjedrene. Positionen tættest på ståpladen er positionsnr. 1; næste er positionsnr. 2; osv. Lavere positionsnumre giver højere fjederspænding.

JUSTERING AF GEARBARREN

- Sid ikke på vognen, mens du justerer.
- Fjern alle fjedre fra gearbarren.

ALMINDELIG

- Løft gearbarren og sæt den i den ønskede position.
- Sørg for, at gearbarren glider helt ind i hullerne.
- Sørg for, at de konkave fordybninger vender mod træplatformen.

HØJ PRÆCISION

- Træk de to fjederbelastede stifter ud.
- Skub hele mekanismen frem eller tilbage til den ønskede position.
- Slip stifterne og lås gearbarren på plads.
- Sørg for, at stifterne er helt inde i hullerne.

FODSTØTTE

Fodstøtten kan indstilles i fire forskellige højder for at lette forskellige Reformer-øvelser og for at rumme fysiske forskelle og evner.

Den øverste placering er positionnr. 1, den laveste er positionnr. 4.

JUSTERING AF FODSTØTTEN

- Fodstøtten kan justeres, mens du står ved siden af Reformer eller sidder på vognen.
- Træk forsigtigt fodstøtten op, og løft svingarmstøtten ud af fodstøttens justeringsholder.
- Løft eller sænk fodstøtten til den ønskede højde, og placer svingarmstøtten sikkert i den nærmeste fodstøttejusteringsholder.

REB

For at bestemme den korrekte længde på rebene, sættes vognstøppet i det andet hul, fjedrene spændes, så vognen ikke bevæger sig, og Reformer-løkkerne fastgøres efterfølgende til rebene. Løkkerne placeres på vognen, så D-ringen på løkken er på linje med metalpladen på skulderstøtten.

TALJER

Vi anbefaler at justere højden på taljerne til samme højde som toppen af skulderstøtterne.

JUSTERING AF KVIK-TALJESTOLPERNE

- Træk den fjederbelastede stift ud, og juster taljens stolper til den ønskede højde.
- Slip stiften og lås taljens stolpe på plads.
- Sørg for, at stiften er helt inde i fordybningen.

FJERNELSE AF TALJESTOLPERNE

- Løsn de stjerneformede knopgevind eller træk de fjederbelastede stifter ud (hvis relevant), og fjern taljepopperne fra deres beslag.

SKULDERSTØTTER

Skulderstøtter er aftagelige for at tillade opbevaring af reformerenheden og for at lette brugen af en måttekonverter.

INDFØRING AF SKULDERSTØTTER

- Skub de firkantede stolper ind i de forskellige beslag i vognen. Den polstrede ansigtsside mod fodstøtte og håndtag mod ydersiden af vognen.
- For at fjerne skal du trække direkte op i håndtagene.

NAKKESTØTTE

Nakkestøtten justeres til tre positioner: fladt nede, delvist løftet eller helt løftet. Den bør tilpasses individuelt for at sikre, at nakke og skuldre er behagelige og spændingsfri, når du ligger på ryggen.

I øvelser, hvor hofterne løftes højere end skuldrene, skal nakkestøtten være fladt nede – også når man starter fra liggende stilling. I nogle øvelser hæves den for at være en bøjle til fødderne.

JUSTERING AF NAKKESTØTTEN

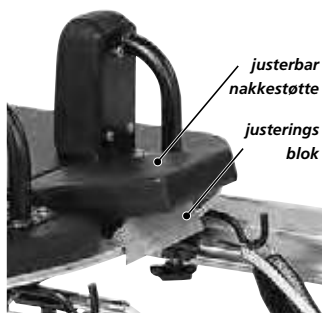
- Uden vægt på nakkestøtten, løftes den og hængseljusteringsblokken for at hvile sikkert på trækanten af vognen.



højpræcisionsgearbarre



aftagelige skulderstøtter



justerbar nakkestøtte



rejustering af reb længde

Sikkerhed og brug (fortsat)

KOM I GANG MED REFORMEREN

STOP! Inden du bruger reformeren, skal du sikre dig, at mindst en fjeder er fastgjort til gearbarren!

LIGGENDE PÅ RYGGEN

Sid på Reformer-vognen med benene til siden. Ræk hånden nærmest fodstøtten hen over kroppen og placer den på skulderstøtten. Skub den modsatte skulder under armen, og rul ned på ryggen, sænk hovedet ned på nakkestøtten. Løft dine ben og placer dine fødder på fodstøtten og sænk dine arme til siden.

SID ELLER LIG PÅ EN KASSE

Placer altid Reformer-boksen stabilt på Reformeren og læg vægten direkte i midten for at forhindre den i at vælte. Når du bruger fodremmen, skal du sørge for, at den er under ståpladen af træ, og at den sidder godt fast.

FASTGØR HÆNDER OG FØDDER

Når du placerer hænder eller fødder på fodstøtten, skulderstøtten eller nakkestøtten, skal du sørge for, at de ikke glider under træning. Gribemåtter kan bruges.

STÅENDE ELLER KNÆLENDE POSITION

Vognen er en bevægelig platform. Der skal altid lægges særlig vægt på at bevare balancen og stabiliteten, især når man udfører knælende eller stående øvelser.

Før du begynder, skal du sikre dig, at en eller flere fjedre er i indgreb i gearbarren for at sikre vognen. Træd forsigtigt op på ståplatformen i træ – en gribemåtte kan bruges til at forhindre udskridning. Sæt den anden fod forsigtigt på vognen. Når du står på vognen med to fødder, er det tilrådeligt at have en medhjælper til at holde vognen stabil.

BEMÆRK: Metoden til montering af SPX-reformere adskiller sig fra andre Merrithew-reformere. Se advarsel nedenfor.

BEVÆGELSE AF REFORMER

Alle reformere har letrullende hjul for at lette flytning eller omplacering. Det kan være nødvendigt med to personer for at flytte en reformer med en lodret ramme sikkert på grund af dens vægt og størrelse.

KLARGØR FLYTNING AF REFORMER

- Sørg for, at rebet ikke hænger løst, og at fjedrene er fastgjort, så vognen står sikkert.
- Stå for enden af reformeren, hvor taljestolpens stolper findes, tag fat i den vandrette metalstang og løft forsigtigt. Løft reformeren højt nok til at aktivere hjulene.

STABLING OG OPBEVARING AF SPX MAX REFORMER

Du kan stable fem SPX Max reformere på den valgfrie rullebase eller maksimalt seks på et fladt gulv uden rullebasen.

FORBEREDELSE TIL STABLING ELLER OPBEVARING

- Sænk fodstøtten, indsæt vognstopper i den tredje position, og fastgør to fjedre.
- Fjern skulderstøtterne og sæt dem ind i beslagene under rammen.
- Fjern taljestolperne uden at løsne rebene og fastgør dem til beslagene under rammen.

STABLING AF REFORMER

- Stabling kræver to personer. Den stærkere person bør tage den tungere fodstøtteende.
- Hold ståpladen under træstandpladen. Løft ikke i træplatform alene.
- Løft taljestolpens ende ved at tage fat i den vandrette metalstang.

FORSIGTIG: Sørg for ikke at stable reformerne højere end din højde komfortabelt tillader at løfte dem.



FORSIGTIG

FORKERT BRUG AF TRÆNINGSDSTYR KAN FORÅRSAGE ALVORLIG KROPSSKADE. LÆS FØLGENDE FOR AT MINDSKE RISIKOEN:

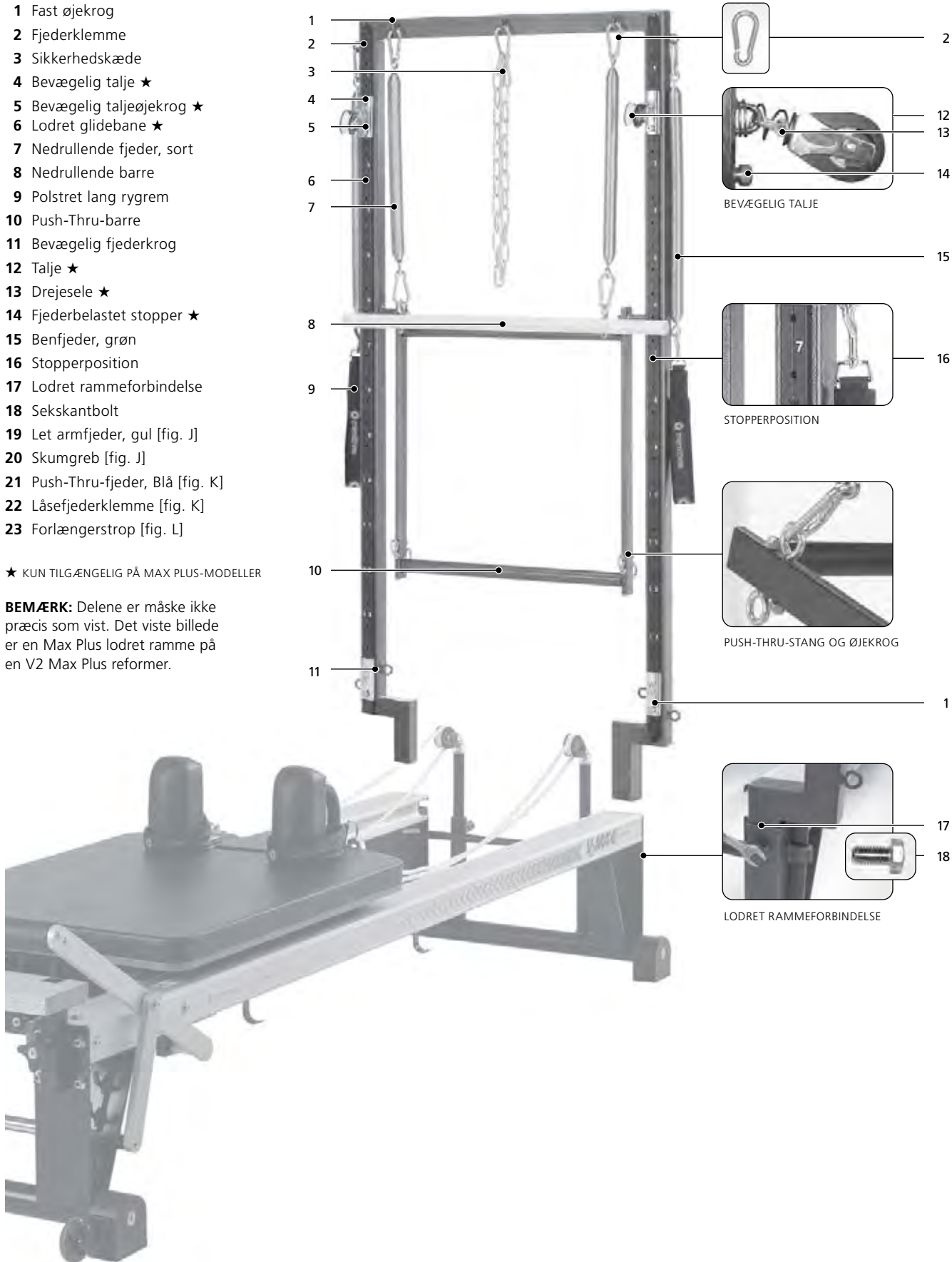
- Inden du starter et træningsprogram, skal du kontakte en læge.
- Dette udstyr er kun beregnet til indendørs brug og pilatesøvelser.
- Reformeren bør bruges under opsyn af en uddannet fagmand.
- Stå **ALDRIG** med begge fødder på en ståplatform af træ på en SPX Reformer. Stig på den sikrede vogn, før du sætter den ene fod på ståplatformen af træ. Hold altid en fod på den sikrede vogn.
- Før du flytter en Merrithew Reformer, skal du sikre dig, at rebet ikke hænger løst, og at fjedrene er fastgjort, så vognen står sikkert.
- Sørg for, at udstyret er korrekt justeret til din størrelse og evne.
- SPX Max, V2 Max og Rehab V2 Max Reformers bør kun bruges af én person ad gangen og må ikke veje over 350 lbs/159 kg.
- Dette udstyr skal installeres på et plant og stabilt gulv.
- Før du bruger denne Reformer, skal du sikre dig, at vognens stopper er helt indsat, og at mindst en fjeder er sikkert fastgjort til gearbarren.
- Stop øjeblikkeligt med at træne, hvis du oplever brystmerter, føler, du er ved at besvime, har vejrtrækningsbesvær eller oplever ubehag i bevægeapparatet.
- Hold krop, tøj og hår fri for alle bevægelige dele.
- Brug ikke udstyret, hvis det virker slidt, ødelagt eller beskadiget.
- Forsøg ikke selv at reparere udstyr uden at kontakte Merrithew.
- Lad ikke børn bruge eller være i nærheden af udstyret uden voksenopsyn.
- For optimal ydeevne skal du tillade mindst to fod fri plads på hver side af en Merrithew Reformer.

Den lodrette ramme

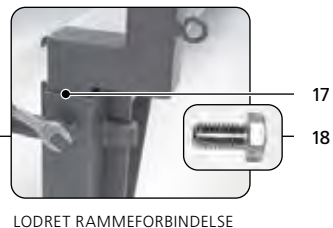
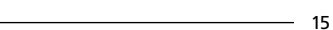
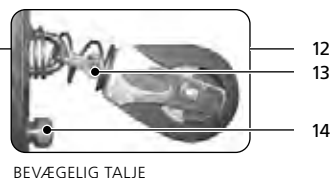
- 1 Fast øjekrog
- 2 Fjederklemme
- 3 Sikkerhedskæde
- 4 Bevægelig talje ★
- 5 Bevægelig taljeøjekrog ★
- 6 Lodret glidebane ★
- 7 Nedrullende fjeder, sort
- 8 Nedrullende barre
- 9 Polstret lang rygrem
- 10 Push-Thru-barre
- 11 Bevægelig fjederkrog
- 12 Talje ★
- 13 Drejesele ★
- 14 Fjederbelastet stopper ★
- 15 Benfjeder, grøn
- 16 Stopperposition
- 17 Lodret rammeforbindelse
- 18 Sekskantbolt
- 19 Let armfjeder, gul [fig. J]
- 20 Skumgreb [fig. J]
- 21 Push-Thru-fjeder, Blå [fig. K]
- 22 Låsefjederklemme [fig. K]
- 23 Forlængerstrop [fig. L]

★ KUN TILGÆNGLIG PÅ MAX PLUS-MODELLER

BEMÆRK: Delene er måske ikke præcis som vist. Det viste billede er en Max Plus lodret ramme på en V2 Max Plus reformer.

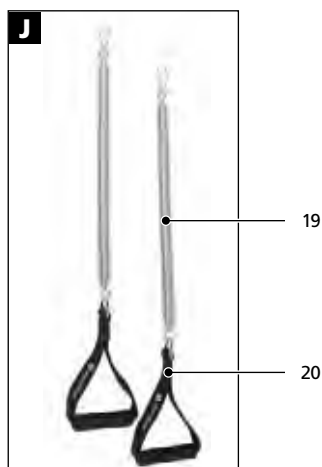


Max Plus lodret ramme

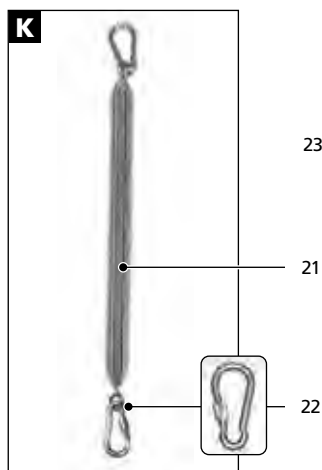


Den lodrette ramme (fortsat)

Almindelig lodret ramme



LET ARMFJEDER
MED SKUMGREB



PUSH-THRU-FJEDER MED
LÅSEFJEDERKLEMME



FORLÆNGERSTROPPER



Specifikationer

FJEDERTYPE	MAKSIMALT STRÆK (in)*	MAKSIMAL KRAFT (lbf)	MAKSIMALT STRÆK (cm)*	MAKSIMAL KRAFT (Nm)
25 % (hvid)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50 % (blå)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100 % (rød)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125 % (sort)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

REFORMER-TYPE	VÆGT	OVERFLADEOMRÅDE
SPX Max Reformer	128 lbs/58 kg	17,85 sq ft/1,66 sq m
V2 Max Reformer	145 lbs/65,8 kg	20,21 sq ft/1,88 sq m
Rehab Reformer	185 lbs/83,9 kg	20,21 sq ft/1,88 sq m

*fra ende til ende

Installation af den lodrette ramme

Se vores online monteringsvideo på merrithew.com/eq-assembly



1. Fjern lågene fra hullerne og skub den lodrette ramme ind i beslagene. På Max Plus-modeller placeres taljesystemet mod vognen. På almindelige modeller placeres de højeste øjekroge mod vognen. Spænd alle fire sekskantbolte. Fastgør fjedrene, den nedrullende stang og sikkerhedskæden som vist. Se side 7 [fig. Almindelig lodret ramme].

FORSIGTIG: Vi anbefaler kraftigt, at to personer udfører dette trin for at sikre, at rammestængerne er flade og passer jævnt og sikkert ind i hullerne for at muliggøre korrekt justering.



2. MAX PLUS-RAMMER: For at bruge taljer skal du forlænge reb og fjerne dobbeltendede drejefjederklemmer og de bløde reformerløkker. Klem endeløkken af rebene, og indsæt dem gennem bunden af de bevægelige kørende taljer. Fastgør den dobbelte fjederklemmer og de bløde reformerløkker igen, og nulstil rebet til den ønskede længde.



3. Træk de fjederbelastede stop ud for at ændre højden på taljerne. Flyt de bevægelige taljer op eller ned i de lodrette glideskinner, og løs de fjederbelastede stop. Ryst taljerne for at bekræfte, at de er helt låst i stoppositionerne.



4. Til øvelser med arm- eller benfjedre, fastgøres fjedrene til de bevægelige fjederkroge og højden justeres på samme måde som for aftagelige taljer. Efter at have ændret -positionen, rystes fjederkroge for at bekræfte, at de er helt låst i stoppositionerne.

Fjernelse af den lodrette ramme



Fjern alle fjedre fra den lodrette ramme, inklusive rullebarren og sikkerhedskæden. Løsn alle fire sekskantbolte fra beslagene. Fastgør push-thru-barren på sin plads med hånden, mens du fjerner den lodrette ramme.

BEMÆRK: Kræver to personer.

Opsætning af den lodrette ramme

FORSIGTIG: Sørg for at alle fjederklemmer er **helt lukkede i begge ender**. En fjederclips, der kun er delvist lukket, risikerer at løsne sig med stor kraft

Push-Thru-barre, fjedrer nedefra



FORSIGTIG: SIKKERHEDSKÆDEN SKAL FASTGØRES VED BRUG AF PUSH-THRU-BARREN MED FJEDRE NEDEFRA.

Ved brug af push-thru-barren med fjedre nedefra, fastgøres fjedrene på løkkekrogene til de nederste løkkekroge på den lodrette ramme med låsefjederclips. Fastgør derefter en eller to fjedre til løkkekrogene på undersiden af barren, og sørg for, at fjederklemmerne er helt lukkede og sikre.

EN UDDANNET SPECIALIST SKAL HELE TIDEN HAVE EN HÅND PÅ STANGEN, OG DER SKAL BRUGES EN SIKKERHEDSKÆDE.

Push-Thru-barre, fjedrer oppefra



FORSIGTIG: For at forhindre utilsigtet skade må du aldrig placere dit ansigt (eller nogen anden kropsdel) over push-thru- eller nedrulningsbarren, når du hjælper med en øvelse.

Når du udfører øvelser, der kræver, at fjedermodstanden kommer fra over stangen, skal du fastgøre push-thru-fjederen til løkkekrogen på toppen af push-thru-barren med låsefjederklemmen. Fastgør den anden ende af push-thru-fjederen med fjederklemmen til en af øjekrogene på den lodrette ramme.

En uddannet specialist skal hele tiden have en hånd på push-thru-barren, og der skal bruges en sikkerhedskæde. Låsefjederklemmen skal bruges til at fastgøre push-thru-fjedre nedefra til den lodrette ramme.

Justerbar taljesystem



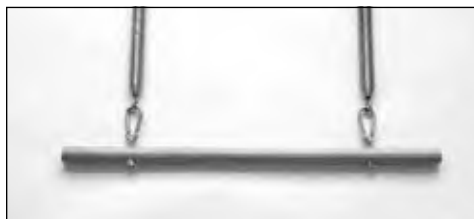
KUN MAX PLUS: Det fjederbelastede rillesystem giver justerbarhed for taljer og fjederkroge i hele den lodrette ramme.

Ændring af højden på bevægelige taljer og bevægelige fjederkroge

- Træk det fjederbelastede stop på den bevægelige talje ud.
- Flyt taljen op eller ned i rillen, og slip den fjederbelastede stopper. Taljen låser med fjederen til nærmeste stopposition.
- Ryst den bevægelige talje for at bekræfte, at den er helt låst i stopposition.
- Samme metode gælder for justering af bevægelige fjederkroge.
- Juster rebets længde efter behov.

FORSIGTIG: Før brug skal du kontrollere, at det bevægelige taljesystem er i god stand, og at gevindboltene eller de bevægelige taljer er forsvarligt fastgjort.

Nedrullende barre



Fastgør nedrulningsfjedre til nedrulningsbarren og derefter til de faste øjekroge øverst på den lodrette ramme (se side 7). Begge fjedre skal fastgøres. For at mindske eller øge fjederspændingen skal du erstatte henholdsvis lette armfjedre eller benfjedre. Sørg for, at fjederklemmerne er helt lukkede og sikre.

FORSIGTIG: Nedrulningsbarre kan udløses ved høj hastighed på grund af fjederspænding. Sørg for et sikkert greb på ALLE tidspunkter. Gribemåtter anbefales.

Øvelsesstartposition

Det er vigtigt at starte hver øvelse i en stilling så spændingsfri som muligt. Hvis der allerede er spændinger før start, vil der blive skabt for meget belastning, når bevægelsen begynder.

Dette betyder dog ikke fuldstændig afslapning. For eksempel, når man ligger på ryggen og opretholder en neutral placering i hele torsoen (en fælles startposition), vil det være nødvendigt at udnytte muskelaktivering for at opretholde bækken-, ribbens- og rygsøjleplacering. Efter at have lært STOTT PILATES biomekaniske principper, vil en klient være på vej til at opnå en spændingsfri position.

I hver øvelse er en stabil startposition vigtig; og stabilisering er påkrævet uanset placeringen af torsoen, om man ligger på ryggen, maven, sidder eller ligger på siden. Flere elementer er fælles for denne ideelle positionering. Hos mange klienter kan modifikationer af startpositionen være nødvendige for at lindre spændinger.

LIGGENDE PÅ RYGGEN

Når du begynder at ligge ned med din torso i neutral retning, hviler dine arme ofte på siderne af din krop. I denne stilling skal skulderbladene, armene og gleno-humeral-leddet være i neutral position i forhold til hinanden og overkroppen.

Hvis det ikke er muligt at forhindre skulderbladene i at rage ud med håndfladerne nedad, drej i stedet håndfladerne mod kroppen.

I liggende stilling kan en klient med fremadvendt hovedstilling udvise spændinger i nakken og overekstension i halshvirvelsøjlen. Placer en gummipude eller skumpude i passende højde under hovedet for at placere halshvirvelsøjlen neutralt. Dette kan også være nødvendigt, hvis du lider af kyfose.

I situationer, hvor nakkespændinger opstår på grund af svaghed i de cervikale bøjemusler, kan en øvelse, der kræver, at overkroppen bøjer sig fra liggende stilling med armene på siderne af kroppen (for eksempel "Ab Prep") resultere i nakkespændinger. At placere en eller to hænder bag hovedet kan give ekstra støtte til hovedets vægt, og den ændrede skulderbladsposition kan afhjælpe spændinger i halshvirvelsøjlen. Det vil også øge udfordringen for maven ved at flytte vægtfordelingen mod overkroppen.

BEN I BORDPOSITION ELLER DIAGONALT

At have benene i bordpladeposition refererer til en startposition, hvor kroppen ligger på ryggen, med knæ og hofter bøjet 90°, så underbenene er parallelle med måtten. Vinklen på hofteleddene kan reduceres fra 90° for at reducere belastningen og bevare stabiliteten og omvendt kan den øges for at gøre stabiliseringen mere udfordrende. Dette gælder, uanset om du arbejder i neutral eller imprint-stilling.

Benene begynder ofte at nå diagonalen, når de ligger på ryggen. Det er dog vigtigt, at de kun når så lavt, som rygsøjlen og bækkenet kan stabiliseres, maven kan holdes tilkøbt, og der skabes ikke spændinger i overkroppen og lændehvirvelsøjlen.

Øvelser med løftede, bøjede eller strakte ben kan foretages med ryggen i neutral position eller i imprint-position. I begge tilfælde skal lænd-bækkenbundsstabilitet og mavemuskelinvolvering opretholdes.

SIDDENDE

At placere en eller to hænder bag hovedet kan give ekstra støtte til hovedets vægt, og den ændrede skulderbladsposition kan afhjælpe spændinger i halshvirvelsøjlen. En fremadstrakt hovedstilling opstår, når hovedet i siddende stilling hviler foran skuldrene og nakken er for strakt. En mere neutral tilpasning bør tilskyndes.

I mange tilfælde kan et lodret bækken muligvis ikke opnås, når du sidder med lige ben. I dette tilfælde kan det at sidde med benene let bøjet eller placeret på tværs og hæve bækkenet ved at sidde på en støtte såsom en skumpude, polstret platformsforlænger eller en skuffe få bækken og rygsøjle i en mere optimal retning.

TILBAGELÆNET

Afhængigt af muskuloskeletal orientering og ubalancer kan nogle individer have bedre muligheder for at finde en stabil stilling, når de ligger på benene med let adskilte ben (hofteafstand fra hinanden) i øvelser, der kræver, at benene samles helt.

Brug af en støtte såsom en gummipude eller bue under bækkenet kan lindre stramhed eller ubehag og give mulighed for større stabilisering.

BENJUSTERING

Materialer som gummipuder, bolde, skumpuder eller skumgummisvampe kan bruges som afstandsstykker mellem benene for at stimulere korrekt justering. Dette kan hjælpe med at aktivere lændemuslerne, selv når benene ikke rører hinanden helt. På samme måde kan mellemlag omkring ydersiden af benene være med til at aktivere abduktormuslerne.

Når man træner med hofteforlængeren, har lateral rotation ved hoften en tendens til at aktivere flere fibre i gluteus maximus og haserne. Intern rotation har en tendens til at aktivere flere mediale haserne. På samme måde, når man øver sig med hoftebøjeren, aktiverer lateral rotation ved hoften iliopsoas mere. En parallel position aktiverer rectus femoris mere. Medial rotation har tendens til at belaste tensor fascia lata mere. Der er mange øvelser, hvor man kan vælge at bruge den ene eller den anden metode til at målrette specifikke muskler.

Det er vigtigt at huske værdien af at arbejde i en parallel stilling for at arbejde med musklerne på en afbalanceret måde omkring hofteleddet.

Men når man bevæger sig til lændeforlængelsen, er det altid nødvendigt at bruge en bøjet og lateralt roteret position for at lette bevægelse af bækkenet på lårbenet for at forhindre overdreven forlængelse af lændehvirvelsøjlen.

MODIFIKATIONER

Under alle omstændigheder bør der foretages justeringer af startpositioner for at sikre, at alle aspekter inklusive optimal tilpasning, spændingsreduktion, bevægelsesmønstre, muskelaktiveringssekvenser og alle dele af træningssessensens udføres effektivt.

Fodarbejde

FOOTWORK

STARTPOSITION ALLE FODARBEJDSØVELSER

Rygposition, bækken og rygsøjle i neutral position. Arme ned langs siden af kroppen, håndfladerne nedad.

1. TÆERNE ADSKILT, HÆLENE SAMLET

TOES PART HEELS TOGETHER

fodstøttepositionsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Fodsålerne på fodstøtten, tæerne adskilt, hælene sammen. Ben drejet sidelæns, knæ bøjet lidt bredere end skulderafstande fra hinanden. Knæene peger over midten af fødderne.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD klem hælene sammen og stræk knæene for at skubbe vognen ud.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Gennemfør 10-12 gentagelser.

FOKUS

- ▶ alle dem, der er anført på side 15
- ▶ holde hælene sammen og stille i luften, uden at løfte eller sænke fødderne
- ▶ hold knæene i en position, hvor de peger over midten af fødderne

2. KRUM TÆERNE OM BARREN

WRAP TOES ON BAR

fodstøttepositionsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Distale ender af metatarsal på fodstøtten, tæerne bøjes blidt rundt om støtten uden at krumme sig sammen, anklerne bøjes opad. Benene er parallelle og sammen, knæene bøjede.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold hælene på plads, og stræk knæene for at presse vognen ud.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Gennemfør 10-12 gentagelser.

FOKUS

- ▶ alle dem, der er anført på side 15
- ▶ fasthold føddernes stilling, lad ikke tæerne strække sig
- ▶ hold hælene stille i luften, uden at løfte eller sænke fødderne
- ▶ hold lårene tæt sammen, med benene parallelle

MODIFIKATION

1. **LÆNGDEBUE.** Placer den dybeste del af den langsgående fodbue på fodstøtten og bøj forsigtigt tæerne for at lindre krampes i tæerne.

Fodarbejde



1. startposition



2. pres udad



3. tilbage

Tæerne adskilt, hælene samlet



1. startposition



2. pres udad

Krum tæerne om barren



1. startposition



2. pres udad

3. HÆLENE PÅ FODSTØTTEN

HEELS ON BAR

fodstøttepositionsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Hælene på fodstøtten, anklerne bøjet opad.
Benene er parallelle og sammen, knæene bøjede.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold fødderne på plads, og stræk knæene for at skubbe vognen ud.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Gennemfør 10-12 gentagelser.

FOKUS

- ▶ alle dem, der er anført på side 15
- ▶ hold fodsålerne som på et imaginært gulv, hold dem stille i luften; tillad bevægelse ved anklerne
- ▶ hold lårene tæt sammen, med benene parallelle

4. HØJ HALVTÅ

HIGH HALF TOE

fodstøttepositionsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Fodsålerne på fodstøtten, anklerne bøjet.
Benene er parallelle og sammen, knæene bøjede.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold hælene løftet og stræk knæene for at skubbe vognen ud.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Gennemfør 10-12 gentagelser.

FOKUS

- ▶ alle dem, der er anført på side 15
- ▶ hold dine hæle relativt stille i luften; lad ikke dem falde væsentligt, når du skubber vognen ud
- ▶ hold vægten jævnt over fødderne
- ▶ undgå at bøje dine fødder for meget opad og placere vægt på dine tæer i stedet for på dine fodsåler
- ▶ hold lårene tæt sammen, med benene parallelle

Hælene på fodstøtten



1. startposition



2. pres udad

Høj halvtå



1. startposition



2. pres udad

Fodarbejde fortsat

5. SÆNK OG LØFT LOWER & LIFT

fodstøttestrømsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Fodsålerne på fodstøtten, anklerne bøjet.
Benene er parallelle og sammen, knæene bøjede.

ØVELSE

TAG INDÅNDING hold hælene løftet og stræk knæene for at skubbe vognen ud.

PUST UD hold benene lige og hælene nede under barren (bøjet opad).

TAG INDÅNDING løft hælene (bøjet ned).

PUST UD hold hælene løftet og bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Tilføj endnu en sænkning og løft af hælene hver gang, op til 6 gentagelser.

FOKUS

alle dem, der er anført på side 15

- ▶ hold dine hæle relativt stille i luften; lad dem ikke falde væsentligt, når du skubber vognen ud
- ▶ hold vægten jævnt over fødderne
- ▶ undgå at bøje dine fødder for meget opad og placere vægt på dine tæer i stedet for på dine fodsåler
- ▶ hold bækkenet neutralt, når du sænker hælene
- ▶ undgå medial og lateral rotation af lårbenet ved sænkning og løft af hælene
- ▶ hold lårene tæt sammen, med benene parallelle

Sænk og løft



1. startposition



2. pres udad



3. sænk hælene



4. løft hælene



5. tilbage

DET VÆSENTLIGE [ØVELSER 1-5]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis for at komprimere abdomen og stabilisere lænd-bækkenregionen; dyb bækkenbund for at hjælpe med at aktivere tværgående; skråninger for at forhindre spinal forlængelse; skævhed og multifidus for at forhindre rotation; vastus medialis og lateralis arbejder for at spore knæskallen korrekt

[1] hofteforlængere, quadriceps og adduktor koncentrisk ved ekstension, excentrisk ved retur; laterale rotatorer for at opretholde rotation ved hoften

[2] adduktor isometrisk for at opretholde adduktion; hofteekstensor og quadriceps koncentrisk ved ekstension, excentrisk ved retur; de indre muskler i fødderne for at holde tærne bøjede

[3] adduktor isometrisk for at opretholde adduktion; hofteekstensor og quadriceps koncentrisk ved ekstension, excentrisk ved tilbagevenden (vægt på hamstrings); dorsalflexorer i anklerne opretholder føddernes position

[4] gastrocnemius og soleus for at opretholde plantarfleksion; abductors isometriske for at opretholde adduktion; hofteekstensor og quadriceps koncentrisk ved ekstension, excentrisk ved retur

[5] gastrocnemius og soleus excentrisk når hælene er sænket, koncentriske når hælene er hævet; abductors isometriske for at opretholde abduktion

STABILITET: torso (bækken, rygsøjle og bryst); benjustering, dvs. knæene peger over midten af fødderne; anklerne ruller ikke ind eller ud, især i 4 og 5

MOBILITET: hofte- og knæudvidelse og fleksion; ankel bøjet nedad og opad i 5

MODIFIKATIONER

1. **ALTERNATIVT ÅNDEDRÆT [ØVELSER 1-4].** Tag indånding for at presse vognen ud, pust ud for at vende tilbage. For at udfordre engagerende transversal abdominis-inhalation skal du opretholde stabilitet i lænd og bækken.

2. **PULS MED LILLE INTERVAL [ØVELSER 1-4].** Skub vognen halvvejs ud og helt tilbage, understreg returneringen ved at puste ud imens. At udfordre neutral bækkenjustering og understrege initiering med hofteforlænger for at skubbe vognen ud og "bremse", når vognen kommer tilbage. Ideel til begrænset bevægelsesomfang.

3. **PULS I SLUTOMRÅDET [ØVELSER 1-4].** Skub vognen helt ud og lidt tilbage, og understreg det udadgående pres med en udånding. Fokuser på at trække i lårmusklerne for at få knæskallen op og støtte på bagsiden af knæet. Ideel til begrænset bevægelsesområde og til at styrke ustabile knæ.

4. **FØDDERNE LET ADSKILTE [ØVELSER 2-5].** Bøj benene op til sædebenene fra hinanden. For at opretholde parallel justering gennem hofte, knæ og ankel.

5. **BRUG ET MELLEMLYKKE.** Indsæt en gummipude, skumpude eller en lille bold ved knæene og/eller anklerne for at opretholde aktiveringen af hofteadduktormusklerne. Brug et Flex-Band bundet rundt om lårene lige over knæene for at opretholde aktiveringen af hofteabduktorerne.

FOKUS ALLE FODARBEJDSØVELSER

- stabiliser bækkenet og lændehvirvelsøjlen i en neutral position og undgå posterior eller anterior hældning
- stabiliserer brystet og skulderbladene hele vejen igennem for at undgå spændinger i overkroppen
- stræk benene helt ud (undtagen når du laver små variationer) uden at "låse" eller overstrække knæene
- hold justering gennem midtpunkt i hofte, knæ- og ankelled
- brug lårmusklerne til at rette knæskallen korrekt (vastus medialis har ofte brug for stimulering)
- begge ben arbejder lige meget i fodarbejde og anden stilling
- oprethold bækkeniveauet, undgå rotation og sideværts vipning
- undgå spændinger i øvre skuldre og nakke

Hundrede HUNDRED

fodstøttestrømsnr. 1, 2 eller 3 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Liggende på ryggen, med ryggen presset mod gulvet. Benene er parallelle og adskilte i luften, knæene bøjede (bordpladeposition). Albuerne bøjet ved siden af kroppen. Hænderne i stropperne, fingrene strakt, håndfladerne vender væk. Stabiliserede skulderblade.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD stræk nakken, hold skulderbladene stabiliserede og træk maven sammen for at bøje thoraxrygsøjlen. Stræk begge albuer og ret armene ud til siden på niveau med skuldrene og stræk benene lige op så lavt, at ryggen kan holdes presset mod gulvet.

Derefter ...

TAG INDÅNDING mens du tæller til fem og opretholder overkropsfleksion, stabilitet af skulderblade og bækken, samtidig med at du laver små lodrette bevægelser med armene.

PUST UD mens du tæller til fem og fortsætter med at bevæge armene.

Udfør 10 gentagelser (i alt 100 øvelser).

Som afslutning ...

TAG INDÅNDING fortsæt med at have overkroppen bøjet, bøj knæene og fortsæt for at nå armene.

PUST UD bøj albuerne og vend overkroppen tilbage til vognen. Hold benene i luften.

BEMÆRK: Kan udføres med start i neutral position og vedligeholdes til enhver tid, når styrken er nået og evnen er demonstreret.

DET VÆSENTLIGE

MÅLMUSKLER: transversus abdominis for at komprimere maven og stabilisere lænd-bækkenregionen; dyb bækkenbund for at hjælpe med tværgående affyring; rectus abdominis og obliques koncentriske til at skabe og isometriske for at opretholde thoraxfleksion og stabilisere bækkenet; lats og pec major til at stabilisere arme udfordret af modstand bagfra; hoftebøjere, adduktormuskler og quadriceps isometriske for at opretholde benpositionen; skulderbladsstabilisatorer

STABILITET: lænd-bækkenområdet mod vægten af benene; overkrop i bøjning; skulderblade under armbevægelser

UDHOLDENHED: mavemuskler for at opretholde fleksion af brystet og stabilisere hele bækkenet

Hundrede



1. startposition



2. bøjet position



3. bøj knæ



4. tilbage

FOKUS

- ▶ hold ryggen mod gulvet igennem hele øvelsen
- ▶ stabiliser sammentrækning af bryst, brystkasse og skulderblade for at undgå belastning af nakken
- ▶ forbliv bredt på tværs af skulderbæltets for- og bagside med lige stor vægt på de forreste og bageste skulderstabilisatorer for at undgå, at skuldrene trækkes ind (vognbevægelse indikerer tab af forbindelse gennem skulderstabilisatorer eller pulsering fra albuer)
- ▶ igangsætte bevægelse af arme ved skulderled i stedet for albuer
- ▶ undgå at overanstrengte rectus abdominis og bøje for højt, hvilket giver et udseende af, at maven stikker ud
- ▶ undgå at overstrække eller "låse" albuer
- ▶ hold dit håndled lige uden at "knække" det

MODIFIKATIONER

1. **HOVEDET PÅ VOGNEN.** At øve vejrtrækning med armbevægelse. Fokuserer på skulderbladsstabilisering og fuldt åndedrætsmønster.
2. **BORDPOSITION.** Hold knæene bøjet i luften. Ideel til at frigøre hoftebøjere eller som et mellemstadium til at udvikle styrke til at stabilisere bækken og lændehvirvel med fuldt udstrakte ben.
3. **INGEN STROPPER.** Udfør hundrede gentagelser ligesom i Matwork for at reducere arbejdet med latissimus dorsi, skulderbladsstabilisatorer og maven.
4. **FØDDERNE PÅ FODSTØTTEN, INGEN STROPPER.** For at mindske arbejdsbyrden på maven, hvilket gør det lettere at stabilisere lumbo bækkenregionen.
5. **BRUG ET MELLEMLYKKE.** Indsæt en gummipude, skumpude eller en lille bold ved knæ og/eller ankler for at hjælpe med at opretholde aktiveringen af hofteadduktorerne.
6. **TRÆK VEJRET I STACCATO-RYTME.** Hjælper med at fremme fuldt åndedrætsmønster og undgår, man holder vejret.
7. **BØJ HOFTER OG KNÆ** i fem tællinger ved indånding (til bordposition), stræk derefter benene i fem tællinger ved udånding. Udfordrer koordinationen.

Modifikation 2



bordposition

Bøj og stræk

BEND & STRETCH

1. PARALLEL PARALLEL

fodstøttepositionsnr. 1, 2 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Rygposition, bækken og rygsøjle i neutral position. Fødderne i stropper, benene parallelle og spredte med bøjede knæ og anklerne bøjet opad (hold fødderne lige over knæhøjde, så stropperne ikke skærer huden). Arme ned langs siden af kroppen, håndfladerne nedad.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold inderlårerne samlet parallelt, og pres fødderne ind i stropperne, træk knæene ud for at flytte vognen ud. Hold ryggen i gulvet og stræk anklerne og stræk tæerne let. Ræk ud mod benene så lavt, at ryggen kan holdes presset mod gulvet.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter og bøj fødder nedad, bevæg bækkenet mod neutral placering, mens vognen vender tilbage.

Udfør 10 gentagelser.

BEMÆRK: Kan udføres med start i og opretholdelse af en neutral position, når styrken er nået og evnen er vist.

2. DREJET TIL SIDEN LATERALLY ROTATED

fodstøttepositionsnr. 1, 2 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Rygposition, bækken og rygsøjle i neutral position. Fødderne i stropperne, hælene sammen, tæerne adskilt. Ben drejet sidelæns, knæ bøjet lidt og anklerne bøjet opad. Arme ned langs siden af kroppen, håndfladerne nedad.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold hælene samlet med benene drejet mod siden, og pres fødderne ind i stropperne, træk knæene ud for at flytte vognen ud. Hold ryggen i gulvet og stræk anklerne og stræk tæerne let. Ræk ud mod benene så lavt, at ryggen kan holdes presset mod gulvet.

TAG INDÅNDING hold hælene samlet, bøj knæ og hofter og bøj fødder nedad, bevæg bækkenet mod neutral placering, mens vognen vender tilbage.

Udfør 10 gentagelser.

BEMÆRK: Kan udføres med start i og opretholdelse af en neutral position, når styrken er nået og evnen er vist.

Parallel



1. startposition



2. stræk knæ



3. bøj knæ

Drejet til siden



1. startposition



2. stræk knæ



3. bøj knæ

3. MEDIALROTETERET MEDIALY ROTATED

fodstøttepositionsnr. 1, 2 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Rygposition, bækken og rygsøjle i neutral position. Fødderne i stropperne, ben roteret medialt med let bøjede knæ og ankler bøjet opad, så knæ og tæer rører hinanden (undgå at overdrive rotation ved anklerne ved at dreje fødderne). Arme ned langs siden af kroppen, håndfladerne nedad.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold dine ben medialt drejet og pres dine fødder ind i stropper, stræk dine knæ for at flytte vognen; lad knæene skilles, men tæerne forbliver samlet, anklerne bøjet opad. Hold samtidig ryggen i presseposition. Ræk ud mod benene så lavt, at ryggen kan holdes presset mod gulvet.

TAG INDÅNDING hold tæerne sammen og bøj knæene indtil de rører hinanden, flyt bækkenet til neutral position når vognen kommer tilbage.

Udfør 10 gentagelser.

BEMÆRK: Kan udføres med start i og opretholdelses af en neutral position, når styrken er nået og evnen er vist.

DET VÆSENTLIGE [ØVELSER 1-3]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis for at komprimere maven og stabilisere lænd-bækkenregionen; dyb bækkenbund for at hjælpe med at aktivere tværgående; læner sig koncentrisk for at skabe tryk og stabilisere bækkenet; skævheder og multifidus for at modstå rotation; hofteekstensor og quadriceps koncentrisk ved klemning, excentrisk ved tilbagevenden; vastus medialis og lateralis arbejder på at få patella korrekt

[1] abduktorer isometriske for at opretholde abduktion

[2] abduktorer koncentriske ved at klemme, excentriske ved retur; laterale rotatorer for at opretholde rotation ved hoften

[3] mediale rotationer for at opretholde rotation ved hoften

STABILITET: torso

MOBILITET: hofte- og knæstræk og bøjning

FOKUS [ØVELSER 1-3]

- brug maven til at opretholde bækkenets stabilitet, når benene strækkes
- bevæg begge ben ligeligt og samtidigt langs midterlinjen
- undgå at "låse" eller strække dine knæ for meget
- hold korsbenet på vognen, når knæene bøjes

MODIFIKATION [ØVELSER 1-2]

1. HOLD ANKLERNE BØJET OPAD for at forenkle koordination.

Modifikation 1



hold fødderne bøjet opad

Medialroteret



1. startposition

2. stræk knæ

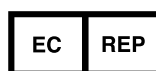
3. bøj knæ

VIGTIGT

Opbevar denne vejledning et sikkert sted.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | lok. 0907
customer@merithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
Frankrig



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Canada



P00334 PU-PU-ST01071E JUNE22 TM/_® Varemærke eller registreret varemærke tilhørende Merrithew Corporation, brugt under licens. Trykt i Canada. Alle rettigheder forbeholdes. *Amerikansk patentnummer: 7857736, 5792033, 2179793 og andre amerikanske og udenlandske patenter under behandling.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ

Reformer

και κάθετο πλαίσιο



Διαβάστε αυτές τις σημαντικές **οδηγίες χρήσης** για τον νέο σας εξοπλισμό από τη Merrithew® και φυλάξτε τις για μελλοντική αναφορά.

Το κοινό που απευθύνεται και οφέλη για τον χρήστη

Οι εφαρμογές συγκεκριμένων θεραπευτικών ασκήσεων και ασκήσεων βελτίωσης της φυσικής κατάστασης που είναι δυνατές με τον εξοπλισμό Pilates της Merrithew αφορούν ποικίλες καταστάσεις. Στις ομάδες-στόχους ασθενών ανήκει κάθε άτομο που έχει λάβει σύσταση για άσκηση με σκοπό την αποκατάσταση τραυματισμού, τη διαχείριση μιας χρόνιας πάθησης ή για άτομα που θέλουν να αποφύγουν εκ νέου τραυματισμό, να επιβραδύνουν ή να αναστείλουν την εξέλιξη μιας συγκεκριμένης πάθησης. Οι ενδείξεις περιλαμβάνουν την αποκαταστατική ή μετα-αποκαταστατική διαχείριση μυοσκελετικών παθήσεων, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται τραυματισμοί σε μαλακούς ιστούς, όπως μύες, τένοντες, συνδέσμους, αρθρικές κάψες κ.λπ., νευρολογικές διαταραχές όπως οξύς τραυματισμός της σπονδυλικής στήλης, νόσος Αλτσχάιμερ, αμυοτροφική πλευρική σκλήρυνση (ALS), αποκατάσταση από χειρουργείο για οποιονδήποτε λόγο ή πληθώρα άλλων σωματικών προβλημάτων. Υπάρχουν πολύ λίγες αντενδείξεις για τη χρήση του εξοπλισμού Pilates της Merrithew, καθώς οι συνιστώμενες ασκήσεις μπορούν να τροποποιηθούν για να εξυπηρετήσουν κάθε είδος κινητικού περιορισμού ή βλάβης.

Ουσία ασκήσεων

Κάθε άσκηση της μεθόδου STOTT PILATES® έχει έναν συγκεκριμένο στόχο. Τα βασικά στοιχεία κάθε άσκησης αναφέρονται και περιγράφονται παρακάτω. Οι περισσότερες ασκήσεις περιλαμβάνουν πάνω από ένα στοιχεία, αλλά μπορεί σε μερικά στοιχεία να δίνεται περισσότερη έμφαση από άλλα. Λαμβάνετε υπόψη την ουσία κάθε άσκησης για να μπορούν να γίνουν τροποποιήσεις, ενώ εξακολουθείτε να προσπαθείτε να πετύχετε τον στόχο σας.

ΣΤΟΧΕΥΣΗ ΜΥΩΝ: Οι μύες ενδυναμώνονται και μπορεί να είναι είτε μύες σταθεροποίησης είτε κινητοποίησης. Δεν αφορά όλους τους μύες που μπορεί να λειτουργούν σε μια δεδομένη κίνηση ή άσκηση, αλλά μόνο αυτούς στους οποίους πρέπει να δοθεί έμφαση.

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ: Η διατήρηση ενός μέρους του σώματος ακίνητου ή σχετικά ακίνητου, ενώ ένα άλλο κινείται. Απαιτείται έλεγχος μαζί με σταθερή μυική συστολή. Λάβετε επίσης υπόψη ότι κατά τις ασκήσεις δίνεται προσοχή στη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης κατά την κίνηση, είτε πρόκειται για κάμψη, έκταση, περιστροφή είτε για πλάγια κάμψη. Ο ρόλος των πλάγιων κοιλιακών και των εν τω βάθει τμηματικών μυών της σπονδυλικής (και του πολυσχιδούς) στη σταθεροποίηση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης είναι πολύ σημαντικός.

Αρχές της βιομηχανικής

Η μέθοδος STOTT PILATES ενσωματώνει σύγχρονες θεωρίες από την επιστήμη της άσκησης και τη σπονδυλική αποκατάσταση μέσα από τις αρχές της βιομηχανικής. Αυτές οι αρχές, που αποτελούν τη βάση της τεχνικής για τις ασκήσεις, σχετίζονται με την αντίληψη του σώματος και τη σωστή ευθυγράμμιση. Οι έξι αρχές, η αναπνοή, η θέση της λεκάνης, η θέση του θώρακα, η κίνηση και η σταθεροποίηση της λεκάνης, η θέση του κεφαλιού και του αυχένα και η ευθυγράμμιση ισχίου, γονάτου, αστραγάλου και πέλματος, συνεργάζονται για να δημιουργήσουν μια έξυπνη μορφή άσκησης που είναι τόσο ασφαλής όσο και αποτελεσματική, χωρίς να αποτελούν ξεχωριστές οντότητες.

Τα αναμενόμενα οφέλη μπορεί να περιλαμβάνουν την ενδυνάμωση των σταθεροποιητών και κινητοποιητικών μυών, την αποκατάσταση των επιθυμητών μοτίβων κίνησης στις αρθρώσεις και του εύρους κίνησης, τη μεγαλύτερη σωματική και αισθητηριακή αντίληψη και τη βελτιωμένη σταθερότητα της στάσης του σώματος με μείωση της υπερβολικής χρήσης ελαττωματικών μοτίβων. Τα συγκεκριμένα οφέλη θα ευθυγραμμίζονται άμεσα με τη συνιστώμενη άσκηση και κίνηση και θα αφορούν συγκεκριμένα το εκάστοτε άτομο.

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ: Δίνει έμφαση στην κίνηση μιας άρθρωσης ή σειράς αρθρώσεων, όπως της σπονδυλικής στήλης.

ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ: Η σειρά στην οποία γίνεται η κίνηση σε μια άσκηση. Για παράδειγμα, ποια άρθρωση κινείται πρώτη, ποια δεύτερη και από πού ξεκινά η κίνηση. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν πρόκειται για την κίνηση της σπονδυλικής (ανεξάρτητα από το αν η κίνηση ξεκινά από το πάνω ή το κάτω μέρος της σπονδυλικής).

ΑΝΤΟΧΗ: Η ενεργοποίηση της ίδιας μυϊκής ομάδας για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

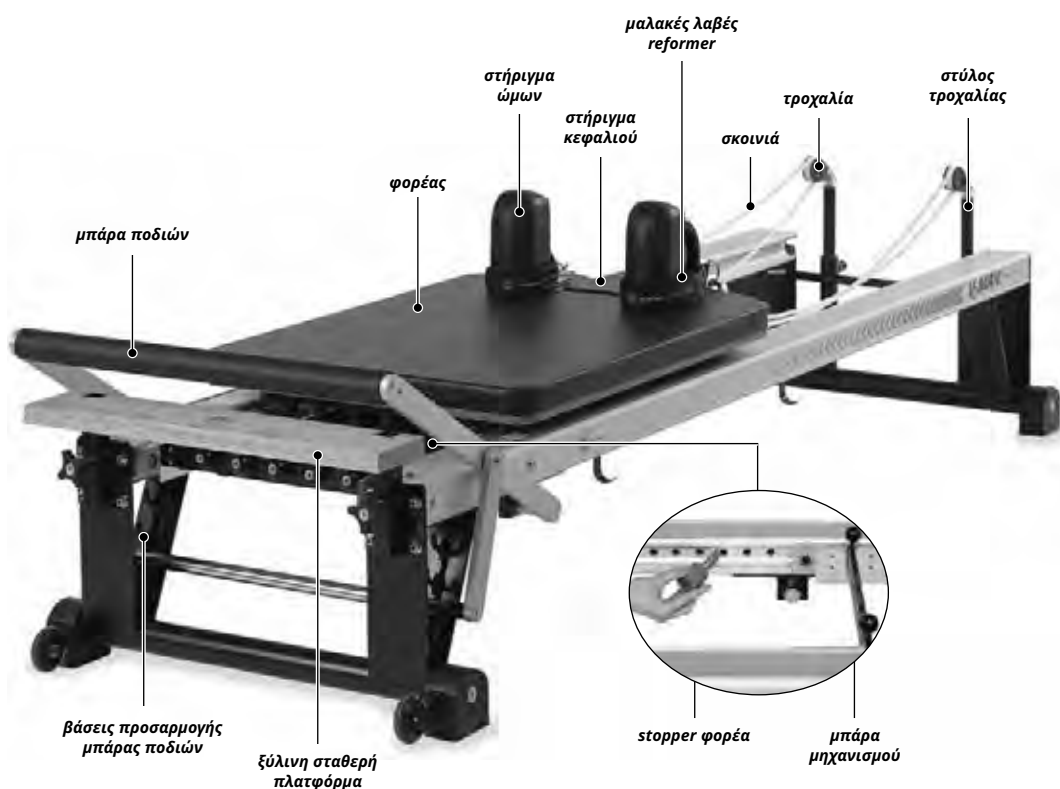
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ: Η δοκιμασία της ισορροπίας με τον περιορισμό της βάσης υποστήριξης.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ: Η δοκιμασία του συντονισμού με περισσότερες ταυτόχρονες κινήσεις ή με μια πιο περίπλοκη αλληλουχία κινήσεων.

Εάν οι πελάτες διδαχθούν τις αρχές από νωρίς στο πρόγραμμα, διασφαλίζεται ότι θα αποκτήσουν επίγνωση του τρόπου κίνησης και λειτουργίας του σώματος. Με αυτόν τον τρόπο, βελτιώνεται το επίπεδο των δεξιοτήτων και η επίγνωση και διασφαλίζονται η συγκέντρωση και ο έλεγχος, ώστε να μπορούν να αποκομίζουν όλα τα οφέλη αυτής της μεθόδου.

Η ανατομία ενός reformer

Η παρακάτω εικόνα είναι ενός τυπικού reformer της Merrithew®. Αν και υπάρχουν διαφορές σε κάθε μοντέλο, η βασική διαμόρφωση είναι ίδια. Τα μέρη που αναφέρονται εδώ αντιστοιχούν στο εγχειρίδιο. Για τις ονομασίες άλλων μερών και λεπτομέρειες για συγκεκριμένα μοντέλα, ανατρέξτε στο σχετικό εγχειρίδιο που έχετε.



ΤΡΕΙΣ ΤΥΠΟΙ REFORMER

Οι τρεις κατηγορίες των reformer της Merrithew, V2 Max®, Rehab και SPX®, διαφέρουν κυρίως στο ύψος του ποδιού



το reformer **v2 max** θεωρείται η τυπική επιλογή για επαγγελματική και οικιακή χρήση



τα ψηλότερα πόδια στα reformer **rehab** διευκολύνουν το την πρόβραση και απομάκρυνση από τον εξοπλισμό



τα reformer **spx** χαμηλού προφίλ στοιβάζονται και αποθηκεύονται εύκολα



Και στις τρεις κατηγορίες reformer μπορεί να προστεθεί ένα κάθετο πλαίσιο

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Αυτή η ενότητα περιέχει σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και τη χρήση. Διαβάστε την προσεκτικά προτού χρησιμοποιήσετε το reformer της Merrithew.

Η ΜΗ ΑΣΦΑΛΗΣ Η ΜΗ ΕΝΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΕΙΨΗ ΤΗΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΣΟΒΑΡΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ.

Δεν είναι δυνατή η πρόβλεψη κάθε κατάστασης και πάθησης που μπορεί να προκύψει κατά τη χρήση του reformer. Η Merrithew δεν εγγυάται την ασφαλή χρήση του reformer υπό όλες τις συνθήκες. Υπάρχουν κίνδυνοι που σχετίζονται με τη χρήση οποιουδήποτε εξοπλισμού γυμναστικής για τους οποίους δεν υπάρχει δυνατότητα πρόβλεψης ή αποφυγής και εσείς αναλαμβάνετε την ευθύνη για τον εν λόγω κίνδυνο.

Η Merrithew συνιστά την προσεκτική συναρμολόγηση και χρήση και σας εύχεται πολλές ώρες ασφαλούς και αποτελεσματικής άσκησης.

ΚΑΘΕ ΣΟΒΑΡΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΗ MERRITHEW ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΜΟΔΙΑ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΗΣΤΗ

Το reformer της Merrithew αποτελεί σύνθετο εξοπλισμό Pilates ο οποίος, εφόσον χρησιμοποιηθεί σωστά, μπορεί να διευκολύνει πολλές ασκήσεις με ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο. Ωστόσο, η φροντίδα και η προσοχή είναι απαραίτητες καθώς υπάρχουν ορισμένοι εγγενείς κίνδυνοι κατά τη χρήση κάθε εξοπλισμού γυμναστικής, ιδίως όταν περιλαμβάνει αντίσταση με ελατήρια.

ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ Η ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ, ΤΟ REFORMER ΤΗΣ MERRITHEW ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΜΟΝΟ ΥΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΗΡΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αντικαθιστάτε όλα τα ελατήρια κάθε 24 μήνες και τα κλιπ των ελατηρίων κάθε 12 μήνες ή σύμφωνα με τις ανάγκες εντός αυτού του χρονικού διαστήματος.

Η ΠΑΡΑΛΕΙΨΗ ΤΩΝ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΩΝ ΕΛΕΓΧΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ Η Η ΧΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΜΕ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΧΟΥΝ ΡΥΘΜΙΣΤΕΙ ΛΑΘΟΣ, ΕΙΝΑΙ ΧΑΛΑΣΜΕΝΑ Η ΦΘΑΡΜΕΝΑ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΣΟΒΑΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ.

Ασφάλεια και χρήση

ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Η σωστή συντήρηση και η έγκαιρη αντικατάσταση του εξοπλισμού σας ή των εξαρτημάτων του αποτελούν δική σας ευθύνη.

Πρέπει να διεξάγετε τακτικό εβδομαδιαίο έλεγχο για τα εξής:

- Σιγουρευτείτε ότι η μπάρα ποδιών είναι συνδεδεμένη με ασφάλεια.
- Σιγουρευτείτε ότι το στήριγμα του περιστρεφόμενου βραχίονα είναι συνδεδεμένο με ασφάλεια.
- Σιγουρευτείτε ότι όλα τα παξιμάδια νάιλον και οι βίδες των ελατηρίων είναι σφιχτά.
- Ελέγξτε αν έχουν φθαρεί τα σπειρώματα των βιδών με αστροειδή κεφαλή και αντικαταστήστε τα αν χρειάζεται.
- Ελέγξτε αν έχουν φθαρεί τα σκονιά και αντικαταστήστε τα αν χρειάζεται.
- Σιγουρευτείτε ότι τα στηρίγματα ώμων έχουν μπει ολόκληρα στις υποδοχές.
- Ελέγξτε ότι τα παξιμάδια και οι βίδες των ελατηρίων, καθώς και οι στρογγυλές άκρες των ελατηρίων είναι σφιχτά.
- Ελέγξτε τη φθορά των κλιπ των ελατηρίων με μονή ή διπλή άκρη και αντικαταστήστε τα κάθε 12 μήνες ή ανάλογα με τις ανάγκες.
- Ελέγξτε την παραμόρφωση των ελατηρίων και αντικαταστήστε τα κάθε 24 μήνες ή ανάλογα με τις ανάγκες.

Η παράλειψη των συνιστώμενων ελέγχων ασφαλείας ή η χρήση του μηχανήματος με εξαρτήματα τα οποία έχουν ρυθμιστεί λάθος, είναι χαλασμένα ή φθαρμένα, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό σωματικό τραυματισμό.

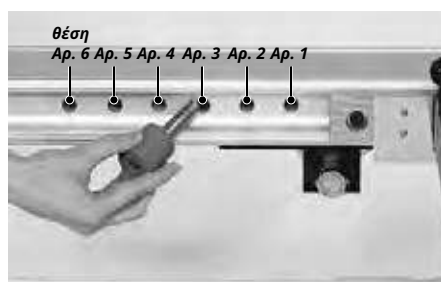
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Συνιστούμε τον καθαρισμό των επιφανειών βινυλίου με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι και για τον καθημερινό καθαρισμό την πλύση με καθαρό νερό. Βεβαιωθείτε ότι το σαπούνι δεν αφήνει λιπαρά υπολείμματα και ότι οι επιφάνειες δεν γλιστράνε. Δεν συνιστάται η χρήση χημικών προϊόντων.

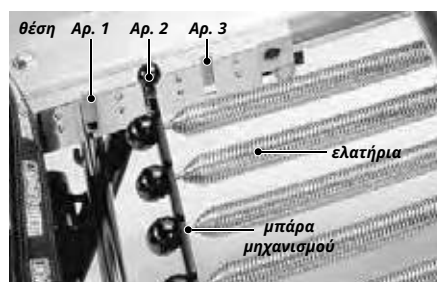
Το εσωτερικό των ραγών αλουμινίου και των κυλίνδρων πρέπει να καθαρίζεται κάθε εβδομάδα με καθαριστικό για τζάμια και πανί. Ψεκάστε πρώτα το πανί με καθαριστικό, αποφύγετε το ψέκασμα απευθείας σε επιφάνειες, στους κυλίνδρους ή τις ράγες αλουμινίου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μη χρησιμοποιείτε ποτέ λιπαντικά με ελαιώδη βάση γιατί μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στους κυλίνδρους.

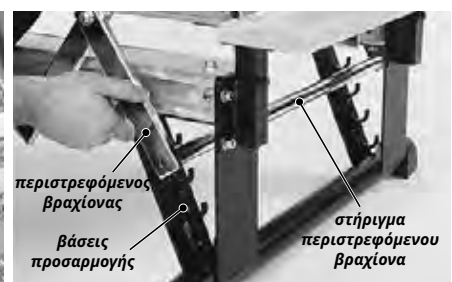
ΧΑΡΑΚΗΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ REFORMER



stopper φορέα



ελατήρια και μπάρα μηχανισμού



προσαρμογή μπάρας ποδιών

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΤΟΥ REFORMER

STOPPER ΦΟΡΕΑ

Η θέση του stopper φορέα καθορίζει πόσο κοντά γλιστρά ο φορέας προς την ξύλινη σταθερή πλατφόρμα και υπαγορεύει το εύρος κίνησης που απαιτείται από τις αρθρώσεις του σώματος. Η πλησιέστερη τρύπα στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα ονομάζεται θέση Αρ. 1, η επόμενη τρύπα θέση Αρ. 2 κ.λπ.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ STOPPER ΦΟΡΕΑ

- Κατά τη ρύθμιση δεν πρέπει να κάθεστε πάνω στον φορέα.
- Αφαιρέστε όλα τα ελατήρια από την μπάρα μηχανισμού.
- Εισαγάγετε το stopper φορέα σε μία από τις έξι θέσεις.
- Βεβαιωθείτε ότι το stopper φορέα έχει μπει ολόκληρο μέσα στην τρύπα και δεν είναι χαλαρό.

Η θέση του stopper φορέα επιλέγεται συνήθως με τρόπο που, σε ύπτια θέση (με την πλάτη στο έδαφος) με τις φτέρνες στην μπάρα ποδιών, δημιουργείται γωνία κάμψης 90° στο ισχίο, όταν ο φορέας βρίσκεται κόντρα στο stopper φορέα. Εάν η κάμψη των ισχίων ή των γονάτων περιορίζεται από τραυματισμό, ασθένεια ή άλλους περιορισμούς, ρυθμίστε το stopper φορέα τοποθετώντας το πιο μακριά. Υπάρχει δυνατότητα ρύθμισης και για την άσκηση που εκτελείτε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το stopper πρέπει ΠΑΝΤΑ να βρίσκεται σε μία από τις έξι θέσεις. Εάν το reformer χρησιμοποιείται χωρίς το stopper, μπορεί να προκληθεί ζημιά στην τροχαλία της μπάρας μηχανισμού, τους κυλίνδρους ή/και στη χυτή βάση των ελατηρίων.

ΕΛΑΤΗΡΙΑ

Ο αριθμός των ελατηρίων που έχουν προσαρτηθεί στην μπάρα μηχανισμού καθορίζει τη συνολική αντίσταση. Τα περισσότερα reformer της Merrithew είναι εξοπλισμένα με ένα ελατήριο τάσης 50% και τέσσερα ελατήρια τάσης 100%. Επιπλέον, διατίθενται ελατήρια τάσης 25% και 125%.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΛΑΤΗΡΙΩΝ

- Προσέχετε κατά τη σύνδεση και την αφαίρεση των ελατηρίων.
- Ακουμπήστε το ένα χέρι σας στην μπάρα μηχανισμού για ασφάλεια.
- Πιάστε γερά το ελατήριο, (όχι την σφαίρα του ελατηρίου) και τεντώστε το για να το γαντζώσετε ή να το απομακρύνετε από την μπάρα μηχανισμού.
- Σιγουρευτείτε ότι η σφαιρική άκρη του ελατηρίου ακουμπά με ασφάλεια στις κοίλες εσοχές της μπάρας μηχανισμού.

ΜΠΑΡΑ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ

Η ρύθμιση της μπάρας μηχανισμού καθορίζει την ένταση της αρχικής τάσης στα ελατήρια. Η πλησιέστερη θέση στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα είναι η θέση Αρ. 1, η επόμενη είναι η θέση Αρ. 2 κ.λπ. Στους μικρότερους αριθμούς θέσης ασκείται μεγαλύτερη τάση στα ελατήρια.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ

- ▶ Κατά τη ρύθμιση δεν πρέπει να κάθεστε πάνω στον φορέα.
- ▶ Αφαιρέστε όλα τα ελατήρια από την μπάρα μηχανισμού.

ΚΛΑΣΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

- ▶ Ανασηκώστε την μπάρα μηχανισμού και τοποθετήστε τη στην επιθυμητή θέση.
- ▶ Σιγουρευτείτε ότι η μπάρα μηχανισμού εισέρχεται ολόκληρη στις υποδοχές.
- ▶ Σιγουρευτείτε ότι οι κοίλες εσοχές βλέπουν προς την ξύλινη σταθερή πλατφόρμα.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ

- ▶ Τραβήξτε έξω τους δύο ελατηριωτούς πείρους.
- ▶ Σπρώξτε ολόκληρο τον μηχανισμό προς τα εμπρός ή προς τα πίσω στην επιθυμητή θέση.
- ▶ Απελευθερώστε τους πείρους και ασφαλίστε την μπάρα μηχανισμού στη θέση της.
- ▶ Σιγουρευτείτε ότι οι πείροι έχουν επανέλθει ολόκληροι στις υποδοχές.

ΜΠΑΡΑ ΠΟΔΙΩΝ

Η μπάρα ποδιών μπορεί να ρυθμιστεί σε τέσσερα διαφορετικά ύψη για την εκτέλεση διάφορων ασκήσεων στο reformer και για την εξυπηρέτηση σωματικών διαφορών και ικανοτήτων. Η υψηλότερη θέση είναι η θέση Αρ. 1, η χαμηλότερη είναι η θέση Αρ. 4 κ.λπ.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΜΠΑΡΑΣ ΠΟΔΙΩΝ

- ▶ Μπορείτε να ρυθμίσετε την μπάρα ποδιών ενώ στέκεστε δίπλα από το Reformer ή ενώ κάθεστε στον φορέα.
- ▶ Τραβήξτε μαλακά την μπάρα ποδιών προς τα πάνω και ανασηκώστε το στήριγμα περιστρεφόμενου βραχίονα έξω από τη βάση προσαρμογής ποδιών.
- ▶ Ανασηκώστε ή χαμηλώστε την μπάρα ποδιών στο επιθυμητό ύψος και τοποθετήστε το στήριγμα περιστρεφόμενου βραχίονα προσεκτικά στην πλησιέστερη βάση προσαρμογής ποδιών.

ΣΚΟΙΝΙΑ

Για να καθορίσετε το σωστό μήκος των σκοινιών, ρυθμίστε τον αναστολέα του φορέα στη δεύτερη τρύπα, χρησιμοποιήστε τα ελατήρια για να μην κινείται ο φορέας, μετά δέστε τις θηλιές του reformer στα σκοινιά και τοποθετήστε τις θηλιές στον φορέα, ώστε ο σταθερός κρίκος σε σχήμα D στη θηλιά να είναι ευθυγραμμισμένος με τη μεταλλική πλάκα του στηρίγματος ώμων.

ΤΡΟΧΑΛΙΣΣ

Συνιστούμε να προσαρμόσετε το ύψος των τροχαλιών στο ίδιο ύψος με το πάνω μέρος των στηριγμάτων ώμων.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΥΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ

- ▶ Τραβήξτε έξω τον ελατηριωτό πείρο και προσαρμόστε τους στύλους των τροχαλιών στο επιθυμητό ύψος.
- ▶ Απελευθερώστε τον πείρο και ασφαλίστε τον στύλο τροχαλίας στη θέση του.
- ▶ Σιγουρευτείτε ότι ο πείρος έχει επανέλθει ολόκληρος στην υποδοχή.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΣΤΥΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ

- ▶ Χαλαρώστε τις βίδες με την αστεροειδή κεφαλή ή τραβήξτε τους ελατηριωτούς πείρους (εάν υπάρχουν) και αφαιρέστε της βάσεις τροχαλίας από τους υποδοχείς.

ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ ΩΜΩΝ

Τα στηρίγματα ώμων αφαιρούνται για να μπορείτε να αποθηκεύετε το reformer και να διευκολύνεται η χρήση μετατροπέα στρώματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΩΝ ΩΜΩΝ

- ▶ Σπρώξτε τα τετράγωνα πόστα στους υποδοχείς του φορέα. Τοποθετήστε την πλευρά με το μαξιλαράκι προς την μπάρα ποδιών και τις λαβές προς την εξωτερική πλευρά του φορέα.
- ▶ Για να τα αφαιρέσετε, τραβήξτε κατευθείαν τις λαβές προς τα πάνω.

ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

Το στήριγμα κεφαλιού προσαρμόζεται σε τρεις θέσεις: επίπεδη, ημιανυψωμένη ή πλήρως ανυψωμένη. Θα πρέπει να προσαρμόζεται σύμφωνα με τις ατομικές ανάγκες για να διασφαλίζεται ότι ο λαιμός και οι ώμοι δεν έχουν ένταση σε ύπτια θέση.

Σε ασκήσεις κατά τις οποίες οι γοφοί βρίσκονται ψηλότερα από τους ώμους, το στήριγμα κεφαλιού πρέπει να είναι επίπεδο, ακόμη και όταν η άσκηση ξεκινά από ύπτια θέση. Σε ορισμένες ασκήσεις, ανυψώνεται για να παρέχει στήριξη στα πόδια.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

- ▶ Χωρίς να υπάρχει βάρος στο στήριγμα κεφαλιού, σηκώστε το και γαντζώστε το εξάρτημα προσαρμογής για να ακουμπά με ασφάλεια στην ξύλινη άκρη του φορέα.



μπάρα μηχανισμού υψηλής ακριβείας



αποσπώμενα στηρίγματα ώμων



ρυθμιζόμενο στήριγμα κεφαλιού



προσαρμογή μήκους σκοινιών

Ασφάλεια και χρήση συνέχεια

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΣΤΟ REFORMER

ΣΤΟΠ! Πριν ανεβείτε στο reformer, να βεβαιώνετε ότι τουλάχιστον ένα ελατήριο είναι συνδεδεμένο με ασφάλεια στην μπάρα μηχανισμού!

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

Καθίστε στον φορέα του reformer, με τα πόδια εκτός στη μία πλευρά. Τεντώστε το χέρι που βρίσκεται πιο κοντά στην μπάρα ποδιών κατά μήκος του σώματος και ακουμπήστε το στο στήριγμα ώμων. Βάλτε τον αντίθετο ώμο κάτω από το χέρι και ξαπλώστε ανώσκηλα, χαμηλώνοντας το κεφάλι στο στήριγμα κεφαλιού. Σηκώστε τα πόδια και ακουμπήστε τα πέλματα στην μπάρα ποδιών, χαμηλώνοντας τα χέρια στο πλάι.

ΚΑΘΙΣΤΗ Η ΞΑΠΛΩΤΗ ΘΕΣΗ ΣΕ ΚΟΥΤΙ

Να τοποθετείτε πάντα το κουτί reformer σε σταθερή θέση πάνω στο reformer και να αφήνετε βάρος ακριβώς στο κέντρο για να μην πέσετε. Όταν χρησιμοποιείτε μιάνα ποδιών, βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται κάτω από την ξύλινη σταθερή πλατφόρμα και είναι δεμένος με ασφάλεια.

ΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ

Όταν ακουμπάτε τα χέρια ή τα πόδια σας στην μπάρα ποδιών, τα στηρίγματα ώμων ή το στήριγμα κεφαλιού, βεβαιωθείτε ότι δεν θα γλιστρήσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντιολισθητικό στρωματάκι.

ΟΡΘΙΑ Η ΓΟΝΑΤΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Ο φορέας είναι κινητή πλατφόρμα. Πρέπει πάντα να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη διατήρηση της ισορροπίας και της σταθερότητας, ιδίως κατά την εκτέλεση ασκήσεων σε γονατιστή ή όρθια θέση.

Προτού ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι ένα ή περισσότερα ελατήρια είναι συνδεδεμένα στην μπάρα μηχανισμού, για να ασφαλίσει ο φορέας. Ανεβείτε προσεκτικά στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντιολισθητικό στρωματάκι για να μη γλιστράτε. Ακουμπήστε το άλλο πόδι προσεκτικά πάνω στον φορέα. Όταν στέκεστε πάνω στον φορέα με δύο πόδια, συνιστάται να υπάρχει ένα άτομο που σας επιβλέπει, για να σταθεροποιεί τον φορέα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο τρόπος ανάβασης στο reformer SPX διαφέρει από τα άλλα reformer της Merrithew. Δείτε την προειδοποίηση παρακάτω.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ REFORMER

Όλα τα reformer διαθέτουν ευκίνητα ροδάκια που διευκολύνουν τη μετακίνηση ή την αλλαγή θέσης. Ενδέχεται να χρειαστούν δύο άτομα για να μετακινήσουν με ασφάλεια ένα reformer με κάθετο πλαίσιο λόγω του βάρους και του όγκου του.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ REFORMER

- Σιγουρευτείτε ότι τα σκονιά δεν σέρνονται και ότι τα ελατήρια είναι συνδεδεμένα με τέτοιο τρόπο ώστε ο φορέας να είναι ασφαλή.
- Σταθείτε στην άκρη του πόστου τροχαλίας του reformer, πιάστε την οριζόντια μεταλλική μπάρα και σηκώστε τη ελαφρώς. Σηκώστε το reformer αρκετά, ώστε να λειτουργήσουν τα ευκίνητα ροδάκια.

ΣΤΟΙΒΑΓΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΩΝ REFORMER SPX MAX

Μπορείτε να στοιβάξετε πέντε reformer SPX Max στην προαιρετική κυλιόμενη βάση ή έως έξι σε ευθύ δάπεδο χωρίς την κυλιόμενη βάση.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΤΟΙΒΑΓΜΑ Η ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

- Χαμηλώστε την μπάρα ποδιών, εισαγάγετε το stopper φορέα στην τρίτη θέση και χρησιμοποιήστε δύο ελατήρια.
- Αφαιρέστε τα στηρίγματα ώμων και εισαγάγετέ τα στους υποδοχείς, κάτω από το πλαίσιο.
- Αφαιρέστε τους στύλους της τροχαλίας χωρίς να απομακρύνετε τα σκονιά και ασφαλίστε τα στους υποδοχείς κάτω από το πλαίσιο.

ΣΤΟΙΒΑΓΜΑ REFORMER

- Για το στοιβάγμα, χρειάζονται δύο άτομα. Το άτομο με τη μεγαλύτερη δύναμη πρέπει να σηκώσει την πιο βαριά άκρη της μπάρας ποδιών.
- Κρατήστε την ατσάλινη πλάκα κάτω από την ξύλινη σταθερή πλατφόρμα. Μη σηκώνετε μόνοι σας την ξύλινη πλατφόρμα.
- Ανασηκώστε την άκρη του στύλου τροχαλίας, κρατώντας την οριζόντια μεταλλική μπάρα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Φροντίστε να στοιβάξετε τα reformer σε ύψος στο οποίο μπορείτε να τα σηκώνετε άνετα.



ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΣΟΒΑΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ:

- Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης.
- Αυτός ο εξοπλισμός προορίζεται για χρήση σε εσωτερικό χώρο και μόνο για ασκήσεις Pilates.
- Το reformer πρέπει να χρησιμοποιείται υπό την επίβλεψη εκπαιδευμένου επαγγελματία.
- ΠΟΤΕ μη στέκεστε με τα δύο πόδια στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα ενός reformer SPX. Πατήστε πρώτα στον ασφαλισμένο φορέα και μετά πατήστε με το ένα πόδι στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα. Πατάτε πάντα με το ένα πόδι στον ασφαλισμένο φορέα.
- Προτού μετακινήσετε ένα reformer της Merrithew, σιγουρευτείτε ότι τα σκονιά δεν σέρνονται και ότι τα ελατήρια είναι συνδεδεμένα με τέτοιο τρόπο ώστε ο φορέας να είναι ασφαλής.
- Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός έχει ρυθμιστεί κατάλληλα για το ύψος σας και το επίπεδο των ικανοτήτων σας.
- Τα reformer SPX Max, V2 Max και Rehab V2 Max πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από ένα άτομο κάθε φορά, με βάρος έως 350 lb/159 kg.
- Αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται σε ευθύ και σταθερό δάπεδο.
- Προτού χρησιμοποιήσετε το reformer, βεβαιωθείτε ότι το stopper φορέα έχει μπει ολόκληρο και ότι τουλάχιστον ένα ελατήριο είναι συνδεδεμένο με ασφάλεια στην μπάρα μηχανισμού.
- Σταματήστε την άσκηση αμέσως, εάν νιώσετε πόνο στο στήθος, έχετε τάσεις λιποθυμίας, δυσκολεύεστε στην αναπνοή ή νιώσετε μυοσκελετική δυσφορία.
- Κρατήστε τα μέρη του σώματος, τα ρούχα και τα μαλλιά μακριά από τα κινούμενα μέρη.
- Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό εάν φαίνεται φθαρμένος, κατεστραμμένος ή ότι έχει υποστεί ζημιές.
- Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε μόνοι σας τον εξοπλισμό, χωρίς να απευθυνθείτε στη Merrithew.
- Μην επιτρέπετε σε παιδιά να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό ή να βρίσκονται κοντά σε αυτόν χωρίς την επίβλεψη ενήλικου.
- Για την ιδανική απόδοση, πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος τουλάχιστον 60 εκατοστών σε κάθε πλευρά του reformer της Merrithew.

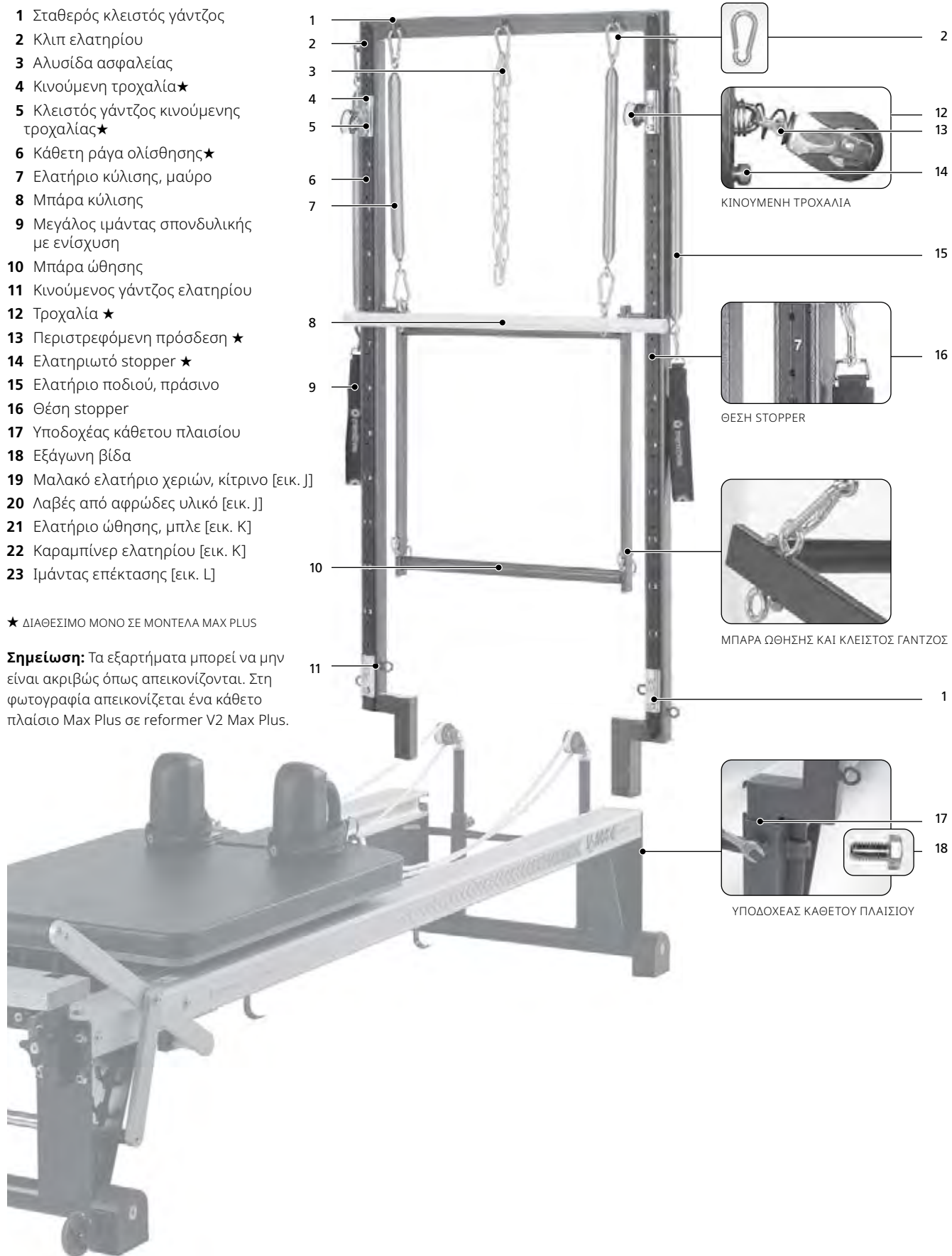
Το κάθετο πλαίσιο

- 1 Σταθερός κλειστός γάντζος
- 2 Κλιπ ελατηρίου
- 3 Αλυσίδα ασφαλείας
- 4 Κινούμενη τροχαλία★
- 5 Κλειστός γάντζος κινούμενης τροχαλίας★
- 6 Κάθετη ράγα ολίσθησης★
- 7 Ελατήριο κύλισης, μαύρο
- 8 Μπάρα κύλισης
- 9 Μεγάλος ιμάντας σπονδυλικής με ενίσχυση
- 10 Μπάρα ώθησης
- 11 Κινούμενος γάντζος ελατηρίου
- 12 Τροχαλία ★
- 13 Περιστρεφόμενη πρόσδεση ★
- 14 Ελατηριωτό stopper ★
- 15 Ελατήριο ποδιού, πράσινο
- 16 Θέση stopper
- 17 Υποδοχέας κάθετου πλαισίου
- 18 Εξάγωνη βίδα
- 19 Μαλακό ελατήριο χεριών, κίτρινο [εικ. J]
- 20 Λαβές από αφρώδες υλικό [εικ. J]
- 21 Ελατήριο ώθησης, μπλε [εικ. K]
- 22 Καραμπίνερ ελατηρίου [εικ. K]
- 23 Ιμάντας επέκτασης [εικ. L]

★ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΜΟΝΟ ΣΕ ΜΟΝΤΕΛΑ MAX PLUS

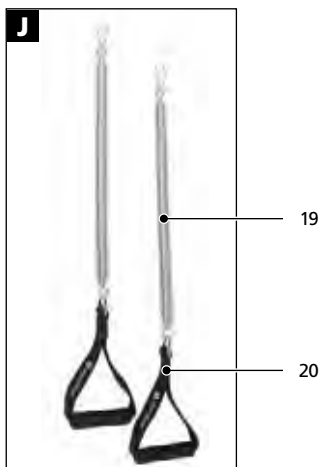
Σημείωση: Τα εξαρτήματα μπορεί να μην είναι ακριβώς όπως απεικονίζονται. Στη φωτογραφία απεικονίζεται ένα κάθετο πλαίσιο Max Plus σε reformer V2 Max Plus.

Κάθετο πλαίσιο Max Plus

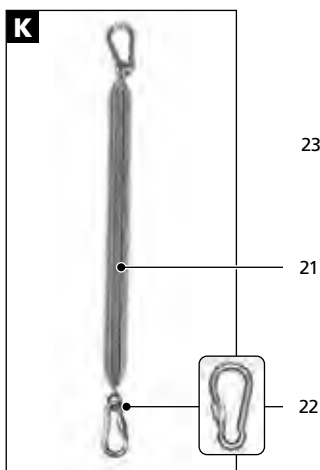


Το κάθετο πλαίσιο συνέχεια

Παραδοσιακό κάθετο πλαίσιο



ΜΑΛΑΚΟ ΕΛΑΤΗΡΙΟ ΧΕΡΙΩΝ
ΜΕ ΛΑΒΗ ΑΠΟ ΑΦΡΩΔΕΣ ΥΛΙΚΟ



ΕΛΑΤΗΡΙΟ ΩΘΗΣΗΣ ΜΕ
ΚΑΡΑΜΠΙΝΕΡ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ



ΙΜΑΝΤΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ

1



Προδιαγραφές

ΤΥΠΟΣ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ	ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ (in)*	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ (lbf)	ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ (cm)*	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ (Nm)
25% (λευκό)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50% (μπλε)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100% (κόκκινο)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125% (μαύρο)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

ΤΥΠΟΣ REFORMER	ΒΑΡΟΣ	ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ
SPX Max Reformer	128 lbs/58 kg	17,85 sq ft/1,66 sq m
V2 Max Reformer	145 lbs/65,8 kg	20,21 sq ft/1,88 sq m
Rehab Reformer	185 lbs/83,9 kg	20,21 sq ft/1,88 sq m

* από άκρη σε άκρη

Εγκατάσταση κάθετου πλαισίου

Ανατρέξτε στο βίντεο συναρμολόγησης που θα βρείτε στη διεύθυνση merrithew.com/eq-assembly



1. Αφαιρέστε τα καλύμματα των υποδοχών και σπρώξτε το κάθετο πλαίσιο μέσα στους υποδοχείς. Για μοντέλα Max Plus, τοποθετήστε το σύστημα της τροχαλίας προς τον φορέα. Για παραδοσιακά μοντέλα, τοποθετήστε τους κλειστούς γάντζους που βρίσκονται στο υψηλότερο σημείο προς τον φορέα. Σφίξτε και τις τέσσερις εξάγωνες βίδες. Συνδέστε τα ελατήρια, την μπάρα κύλισης και την αλυσίδα ασφαλείας, όπως απεικονίζεται. *Βλ. σελίδα 7 [εικ. Παραδοσιακό κάθετο πλαίσιο].*

ΠΡΟΣΟΧΗ: Συνιστούμε αυτό το βήμα να γίνεται από δύο άτομα, για να διασφαλίσετε ότι οι μπάρες του πλαισίου είναι στο ίδιο ύψος και έχουν συνδεθεί ομοιόμορφα και με ασφάλεια στον υποδοχέα για σωστή ευθυγράμμιση.



2. ΠΛΑΙΣΙΑ MAX PLUS: Για τη χρήση κινούμενων τροχαλιών, την επέκταση των σκοινιών και την αποσύνδεση των περιστρεφόμενων διπλών κλιπ ελατηρίων και των μαλακών θηλιών του reformer. Πιάστε τη θηλιά στο τέλος των σκοινιών και περάστε τη μέσα από το κάτω μέρος των κινούμενων τροχαλιών. Συνδέστε ξανά τα περιστρεφόμενα διπλά κλιπ ελατηρίων και τις μαλακές θηλιές του reformer στο επιθυμητό μήκος.



3. Για να αλλάξετε το ύψος των κινούμενων τροχαλιών, τραβήξτε έξω τα ελατηριωτά stopper. Μετακινήστε τις κινούμενες τροχαλίες προς τα πάνω ή προς τα κάτω στις κάθετες ράγες ολίσθησης και απελευθερώστε τα ελατηριωτά stopper. Ταρακουνήστε τις τροχαλίες για να βεβαιωθείτε ότι έχουν κλειδώσει στις θέσεις των stopper.



4. Για ασκήσεις στις οποίες χρησιμοποιούνται τα ελατήρια χειρών ή ποδιών, συνδέστε τα ελατήρια στους γάντζους του κινούμενου ελατηρίου και προσαρμόστε το ύψος με τον ίδιο τρόπο όπως στις κινούμενες τροχαλίες. Αφού κάνετε την αλλαγή της θέσης, ταρακουνήστε τις τροχαλίες για να βεβαιωθείτε ότι έχουν κλειδώσει στις θέσεις των stopper.

Αφαίρεση κάθετου πλαισίου



Αφαιρέστε όλα τα ελατήρια από το κάθετο πλαίσιο, όπως και την μπάρα κύλισης και την αλυσίδα ασφαλείας. Χαλαρώστε και τις τέσσερις εξάγωνες βίδες στη βάση των υποδοχών. Κρατήστε την μπάρα ώθησης στη θέση της με το χέρι, ενώ αφαιρείτε το κάθετο πλαίσιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για αυτήν τη διαδικασία χρειάζονται δύο άτομα.

Ρύθμιση κάθετου πλαισίου

ΠΡΟΣΟΧΗ: Να βεβαιώνετε ότι τα κλιπ των ελατηρίων έχουν **κλείσει πλήρως και στις δύο άκρες** των ελατηρίων. Όταν ένα ελατήριο δεν έχει κλείσει εντελώς, υπάρχει κίνδυνος να αποσυνδεθεί με μεγάλη δύναμη.

Μπάρα ώθησης, ελατήρια από κάτω



ΠΡΟΣΟΧΗ: Η ΑΛΥΣΙΔΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΩΘΗΣΗΣ ΜΕ ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ.

Όταν χρησιμοποιείτε την μπάρα ώθησης με ελατήρια από κάτω, συνδέστε τα ελατήρια στους κλειστούς γάντζους που βρίσκονται στο χαμηλότερο σημείο του κάθετου πλαισίου, χρησιμοποιώντας τα караμπίνερ με τα ασφαλιζόμενα κλιπ. Στη συνέχεια, συνδέστε ένα ή δύο ελατήρια στους κλειστούς γάντζους στη χαμηλότερη πλευρά της μπάρας, διασφαλίζοντας ότι τα κλιπ ελατηρίων είναι εντελώς κλειστά και ασφαλή.

ΕΝΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΧΕΡΙ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ Η ΑΛΥΣΙΔΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.

Μπάρα ώθησης, ελατήρια από πάνω



ΠΡΟΣΟΧΗ: Για να αποφύγετε τον ακούσιο τραυματισμό, μην ακουμπάτε ποτέ το πρόσωπό σας (ή άλλο μέρος του σώματος) πάνω από την μπάρα ώθησης ή την μπάρα κύλισης, ενώ παρακολουθείτε μια άσκηση.

Όταν εκτελείτε ασκήσεις όπου η αντίσταση των ελατηρίων πρέπει να προέρχεται από πάνω από την μπάρα, συνδέστε το ελατήριο ώθησης στον κλειστό γάντζο στην πάνω πλευρά της μπάρας ώθησης με το караμπίνερ. Συνδέστε το άλλο άκρο του ελατηρίου ώθησης με το κλιπ ελατηρίου σε έναν από τους κλειστούς γάντζους στο κάθετο πλαίσιο.

Ένας εκπαιδευμένος επαγγελματίας πρέπει πάντα να έχει το χέρι του στην μπάρα ώθησης για κάθε άσκηση με ελατήρια που συνδέονται από πάνω. Τα κλιπ των ελατηρίων ώθησης πρέπει να χρησιμοποιούνται για τη σύνδεση ελατηρίων ώθησης στο κάθετο πλαίσιο από κάτω.

Ρυθμιζόμενο σύστημα τροχαλίας



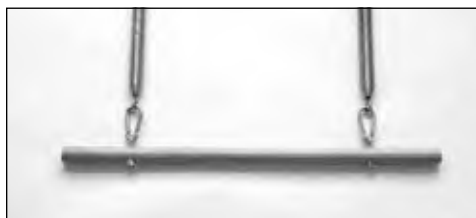
ΜΟΝΟ ΓΙΑ MAX PLUS: Το σύστημα ελατηριωτών διαδρομών παρέχει τη δυνατότητα ρύθμισης για τροχαλίες και γάντζους ελατηρίων σε όλο το εύρος του κάθετου πλαισίου.

ΑΛΛΑΓΗ ΥΦΟΥΣ ΤΗΣ ΚΙΝΟΥΜΕΝΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΙΝΟΥΜΕΝΩΝ ΓΑΝΤΖΩΝ ΕΛΑΤΗΡΙΩΝ

- Τραβήξτε το ελατηριωτό stopper στην κινούμενη τροχαλία.
- Μετακινήστε την κινούμενη τροχαλία πάνω ή κάτω στη διαδρομή και απελευθερώστε το ελατηριωτό stopper. Η τροχαλία θα κλειδώσει στην πλησιέστερη θέση stopper.
- Ταρακουνήστε την κινούμενη τροχαλία, για να βεβαιωθείτε ότι έχει κλειδώσει εντελώς στη θέση του stopper.
- Με τον ίδιο τρόπο προσαρμόζετε και τους κινούμενους γάντζους ελατηρίων.
- Προσαρμόστε το μήκος του σκοινιού αν χρειάζεται.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι το σύστημα της κινούμενης τροχαλίας είναι σε καλή κατάσταση και ότι οι βίδες των κινούμενων τροχαλιών είναι σφιχτές.

Μπάρα κύλισης



Συνδέστε τα ελατήρια κύλισης στην μπάρα κύλισης, μετά στους σταθερούς κλειστούς γάντζους στην κορυφή του κάθετου πλαισίου (βλ. σελίδα 7). Πρέπει να συνδεθούν και τα δύο ελατήρια. Για να μειώσετε ή να αυξήσετε την ένταση των ελατηρίων, αντικαταστήστε τα μαλακά ελατήρια χεριών με τα ελατήρια ποδιών ή αντίστροφα. Βεβαιωθείτε ότι τα κλιπ ελατηρίων είναι εντελώς κλειστά και ασφαλή.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μπάρα κύλισης μπορεί να απελευθερωθεί με μεγάλη ταχύτητα λόγω της έντασης των ελατηρίων. Πρέπει ΠΑΝΤΑ να έχετε γερό κράτημα. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε αντιολισθητικά στρωματάκια.

Αρχικές θέσεις ασκήσεων

Είναι σημαντικό να ξεκινάτε κάθε άσκηση από μια θέση με όσο το δυνατόν λιγότερη ένταση. Εάν υπάρχει ήδη ένταση πριν ξεκινήσετε, θα δημιουργηθεί υπερβολικό στρες μόλις ξεκινήσει η κίνηση.

Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει απόλυτη χαλάρωση. Για παράδειγμα, στην ύπτια θέση και ενώ ο κορμός διατηρεί ουδέτερη θέση (που είναι μια κοινή αρχική θέση), θα είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε τη μυϊκή ενεργοποίηση, για να διατηρήσετε τις θέσεις της λεκάνης, του θώρακα και της σπονδυλικής στήλης. Αφού μάθει τις Αρχές της βιομηχανικής σύμφωνα με τη μέθοδο STOTT PILATES, ο πελάτης θα καταφέρει σύντομα να πετύχει μια θέση χωρίς ένταση.

Στην καθημερινή προπόνηση, η σταθερή αρχική θέση είναι απαραίτητη. Η σταθεροποίηση είναι αναγκαία, ανεξαρτήτως της θέσης του κορμού, είτε βρίσκεται σε ύπτια, πρηνή, καθιστή είτε πλάγια θέση. Αυτή η ιδανική θέση έχει αρκετά κοινά στοιχεία. Οι τροποποιήσεις μπορεί να είναι απαραίτητες για πολλούς πελάτες, προκειμένου να μειωθεί η ένταση.

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

Όταν η άσκηση ξεκινά σε ύπτια θέση, με τον κορμό σε ουδέτερη ευθυγράμμιση, τα χέρια συνήθως βρίσκονται χαλαρά στο πλάι του σώματος. Σε αυτήν τη θέση, οι ωμοπλάτες, τα χέρια και η γληνοβραχιόνια άρθρωση πρέπει να είναι σε ουδέτερη θέση σε σχέση με το άνω μέρος του κορμού.

Εάν δεν είναι δυνατή η αποφυγή πρόταξης της ωμοπλάτης με τις παλάμες προς τα κάτω, γυρίστε τις παλάμες προς το σώμα.

Σε ύπτια θέση, ένας πελάτης με πρόσθια κλίση της κεφαλής μπορεί να παρουσιάσει ένταση στον λαιμό και υπερέκταση της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής. Τοποθετήστε ένα πλαστικό ένθεμα ή ένα μαξιλάρι από αφρώδες υλικό με το κατάλληλο ύψος κάτω από το κεφάλι, για να είναι σε ουδέτερη θέση η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής. Αυτό το βήμα μπορεί να είναι επίσης απαραίτητο αν υπάρχει κύφωση.

Εάν η ένταση στον λαιμό προκύπτει από αδυναμία στους καμπτήρες του αυχένα, τότε μια άσκηση που απαιτεί την κάμψη του άνω μέρους του κορμού από ύπτια θέση με τα χέρια στο πλάι του σώματος (για παράδειγμα, θέση για κοιλιακούς), μπορεί να οδηγήσει σε καταπόνηση του λαιμού. Όταν το ένα ή και τα δύο χέρια βρίσκονται πίσω από το κεφάλι, μπορεί να υπάρχει μεγαλύτερη υποστήριξη για το βάρος του κεφαλιού, ενώ η τροποποιημένη θέση της ωμοπλάτης μπορεί να ελαττώσει την πίεση στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής. Επιπλέον, θα αυξηθεί η δυσκολία για τους κοιλιακούς, καθώς θα γίνει μετατόπιση της κατανομής τους του βάρους προς το άνω μέρος του κορμού.

ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΘΕΣΗ «ΤΡΑΠΕΖΑΚΙ» Η ΔΙΑΓΩΝΙΑ

Η θέση «τραπεζάκι» των ποδιών αναφέρεται στην αρχική θέση κατά την οποία το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση, με τα γόνατα λυγισμένα να σχηματίζουν γωνία 90° προς τους γοφούς, ώστε οι γάμπες να βρίσκονται παράλληλα στο στρωματάκι. Η γωνία των ισχίων μπορεί να είναι λιγότερη από 90° για να μειωθεί η επιβάρυνση και να συμβάλει στη διατήρηση της σταθερότητας. Αντίστοιχα, μπορεί να αυξηθεί για να γίνει πιο δύσκολη η σταθεροποίηση. Το ίδιο ισχύει τόσο για την ουδέτερη θέση όσο και για την οπίσθια κλίση της λεκάνης (imprint).

Τα πόδια μπορούν να αρχίσουν να τεντώνουν διαγώνια, στην ύπτια θέση. Ωστόσο, είναι σημαντικό να χαμηλώνουν μόνο μέχρι το σημείο εκείνο στο οποίο η σπονδυλική και η λεκάνη μπορούν να είναι σταθερές, οι κοιλιακοί να διατηρούνται ενεργοποιημένοι, ενώ δεν δημιουργείται ένταση από το άνω μέρος του κορμού και την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής. Οι ασκήσεις με τα πόδια σε θέση «τραπεζάκι» ή διαγώνια εκτελούνται είτε σε θέση με οπίσθια κλίση της λεκάνης (imprint) είτε σε ουδέτερη ευθυγράμμιση. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να διατηρούνται η σταθερότητα και η ενεργοποίηση της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης από τους κοιλιακούς.

ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Όταν κάθεστε κάθετα, η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής πρέπει να έχει τη φυσική καμπύλη της, ελαφρώς κυρτή προς τα εμπρός, και το κεφάλι πρέπει να ισορροπεί ακριβώς πάνω από τους ώμους. Στην καθιστή θέση, υπάρχει πρόσθια κλίση της κεφαλής όταν το κεφάλι βρίσκεται μπροστά από τους ώμους και ο λαιμός είναι σε υπερέκταση. Πρέπει να γίνει προσπάθεια για μια πιο ουδέτερη ευθυγράμμιση.

Σε πολλές περιπτώσεις, η λεκάνη μπορεί να μην είναι κάθετη, σε καθιστή θέση με τα πόδια τεντωμένα. Σε αυτήν την περίπτωση, το άτομο μπορεί να καθίσει με τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα ή οκλαδόν, να καθίσει σε ένα στήριγμα, όπως ένα μαξιλάρι από αφρώδες υλικό ή μια προέκταση πλατόφρμας με επένδυση για να αναστηθεί η λεκάνη ή να χρησιμοποιήσει ένα κουτί, για να υπάρχει καλύτερη ευθυγράμμιση λεκάνης και σπονδυλικής.

ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ

Ανάλογα με τη μυοσκελετική ευθυγράμμιση και τις ανισορροπίες, ορισμένα άτομα ίσως μπορούν να βρουν πιο εύκολα μια σταθερή θέση, γονατίζοντας με τα πόδια σε ελαφριά απαγωγή (στο άνοιγμα της λεκάνης), σε ασκήσεις όπου τα πόδια πρέπει να βρίσκονται σε πλήρη προσαγωγή.

Η χρήση ενός στηρίγματος, όπως arc barrel ή πλαστικό ενθέματος, κάτω από τη λεκάνη μπορεί να χαλαρώσει τους σφιχτούς μύες ή να ελαττώσει τη δυσφορία και να παρέχει μεγαλύτερη σταθερότητα.

ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΠΟΔΙΩΝ

Στηρίγματα όπως πλαστικά ενθέματα, μπάλες, μαξιλάρια από αφρώδες υλικό ή σφουγγάρια, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αποστάτες ανάμεσα στα πόδια για σωστή ευθυγράμμιση. Με αυτόν τον τρόπο, ενεργοποιούνται οι προσαγωγοί ακόμη και όταν τα πόδια δεν είναι εντελώς ενωμένα. Παρομοίως, τα στηρίγματα που χρησιμοποιούνται στην εξωτερική πλευρά των ποδιών βοηθούν στην ενεργοποίηση των απαγωγών.

Όταν γυμνάζονται οι εκτείνοντες του ισχίου, η εξωτερική περιστροφή του ισχίου τείνει να ενεργοποιεί περισσότερες ίνες του μέγα γλουτιαίου και τους ιγνυακούς τένοντες. Κατά την εσωτερική περιστροφή ενεργοποιούνται περισσότερο οι έσω ιγνυακοί τένοντες. Παρομοίως, όταν γυμνάζονται οι καμπτήρες του ισχίου, η εξωτερική περιστροφή του ισχίου ενεργοποιεί περισσότερο τους λαγονοψοίτες. Στην παράλληλη θέση, ενεργοποιούνται περισσότερο οι ορθοί μηριαίοι. Κατά την εσωτερική περιστροφή ενεργοποιείται περισσότερο ο τείνων την πλατεία περιτονία. Υπάρχουν πολλές ασκήσεις στις οποίες επιλέγεται ο ένας ή ο άλλος μύς με στόχο συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η παράλληλη θέση είναι σημαντική, γιατί οι μύες γύρω από την άρθρωση του ισχίου γυμνάζονται με ισορροπημένο τρόπο.

Ωστόσο, στην οσφυϊκή έκταση, η ενεργοποίηση των απαγωγών και η εξωτερική περιστροφή είναι πάντα απαραίτητες για τη διευκόλυνση της κίνησης της λεκάνης στο μηριαίο οστό και την αποφυγή της υπερβολικής έκτασης της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Σε κάθε περίπτωση, οι αρχικές θέσεις πρέπει να προσαρμόζονται για να διασφαλιστεί ότι λαμβάνονται υπόψη όλες οι πλευρές, στις οποίες περιλαμβάνονται η βέλτιστη ευθυγράμμιση, η μείωση της έντασης, τα μοτίβα κίνησης, η αλληλουχία της μυϊκής ενεργοποίησης, καθώς και ότι όλα τα στοιχεία της ουσίας της άσκησης εκτελούνται σωστά.

Ασκήσεις ποδιών FOOTWORK

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

Υπτια θέση, λεκάνη και σπονδυλική σε ουδέτερη θέση. Χέρια τεντωμένα στο πλάι του σώματος, με τις παλάμες προς τα κάτω.

1. ΦΤΕΡΝΕΣ ΕΝΩΜΕΝΕΣ, ΔΑΧΤΥΛΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ TOES PART HEELS TOGETHER

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Πέλματα στην μπάρα ποδιών, ενωμένες φτέρνες, δάχτυλα προς τα έξω. Πόδια σε εξωτερική περιστροφή, γόνατα λυγισμένα λίγο πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ώμων. Τα γόνατα βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τα πέλματα.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Πιέστε τις φτέρνες μεταξύ τους και τεντώστε τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα.

ΕΙΣΠΝΟΗ Λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10-12 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- όσα αναφέρονται στη σελίδα 15
- Κρατήστε τις φτέρνες ενωμένες στη θέση τους, χωρίς να τις σηκώνετε ή να τις χαμηλώνετε
- Τα γόνατα συνεχίζουν να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τα πέλματα

Ασκήσεις ποδιών



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω



3. επιστροφή

Φτέρνες ενωμένες, δάχτυλα προς τα έξω



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω

Πιάσιμο μπάρας με δάχτυλα



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω

2. ΠΙΑΣΙΜΟ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ WRAP TOES ON BAR

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Το περιφερικό άκρο των μεταταρσίων βρίσκεται στην μπάρα ποδιών, τα δάχτυλα ελαφρώς λυγισμένα γύρω από την μπάρα χωρίς να σφίγγουν, αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη. Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί, λυγισμένα γόνατα.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες στη θέση τους και τεντώστε τα γόνατα για να πιέσετε τον φορέα μακριά.

ΕΙΣΠΝΟΗ Λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10-12 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- όσα αναφέρονται στη σελίδα 15
- Διατηρήστε τη θέση των πελμάτων, μην ανοίξετε τα δάχτυλα των ποδιών
- Κρατήστε τις φτέρνες στη θέση τους, χωρίς να τις σηκώνετε ή να τις κατεβάσετε
- Κρατήστε ενωμένους τους έσω μηρούς, με τα πόδια παράλληλα

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ

1. ΔΙΑΜΗΚΗΣ ΚΑΜΑΡΑ. Τοποθετήστε το βαθύτερο σημείο της διαμήκουσ κάμαρας του ποδιού στην μπάρα ποδιών και λυγίστε ελαφρώς τα δάχτυλα για να ανακουφιστείτε από τις κράμπες στα δάχτυλα.

3. ΦΤΕΡΝΕΣ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ

HEELS ON BAR

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Φτέρνες στην μπάρα ποδιών, αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη. Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί, λυγισμένα γόνατα.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τα πέλματα στη θέση τους και τεντώστε τα γόνατα για να σπρώξετε τον φορέα μακριά.

ΕΙΣΠΝΟΗ Λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10-12 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- όσα αναφέρονται στη σελίδα 15
- Κρατήστε τα πέλματα των ποδιών στη θέση τους σαν να βρίσκεστε πάνω σε φανταστικό δάπεδο, επιτρέποντας την κίνηση στις αρθρώσεις των αστραγάλων
- Κρατήστε ενωμένους τους έσω μηρούς, με τα πόδια παράλληλα

4. ΜΙΣΟ ΔΑΧΤΥΛΟ ΨΗΛΑ

HIGH HALF TOE

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Πέλματα στην μπάρα ποδιών, αστράγαλοι σε πελματιαία κάμψη. Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί, λυγισμένα γόνατα.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ψηλά και τεντώστε τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα.

ΕΙΣΠΝΟΗ Λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10-12 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- όσα αναφέρονται στη σελίδα 15
- Κρατήστε τις φτέρνες σχετικά ακίνητες στη θέση τους, χωρίς να επιτρέψετε να κατέβουν πολύ όταν πιέζετε
- Διατηρήστε το βάρος ομοιόμορφα καταμεμημένο στα πέλματα των ποδιών
- Αποφύγετε την υπερβολική πελματιαία κάμψη των ποδιών. Το βάρος πρέπει να βρίσκεται στα δάχτυλα των ποδιών και όχι στα πέλματα
- Κρατήστε ενωμένους τους έσω μηρούς, με τα πόδια παράλληλα

Φτέρνες στην μπάρα



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω

Μισό δάχτυλο ψηλά



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω

Ασκήσεις ποδιών συνέχεια

5. ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΒΑΣΜΑ LOWER & LIFT

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Πέλματα στην μπάρα ποδιών, αστράγαλοι σε πελματιαία κάμψη. Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί, λυγισμένα γόνατα.

ΑΣΚΗΣΗ

ΕΙΣΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ψηλά και τεντώστε τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα.

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τεντωμένα τα πόδια και χαμηλώστε τις φτέρνες κάτω από την μπάρα (ραχιαία κάμψη).

ΕΙΣΠΝΟΗ Σηκώστε τις φτέρνες (πελματιαία κάμψη).

ΕΙΣΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ψηλά και λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Κάθε φορά, προσθέτετε άλλο ένα κατέβασμα και ανέβασμα των φτερνών, έως 6 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

όσα αναφέρονται στη σελίδα 15

- Κρατήστε τις φτέρνες σχετικά ακίνητες στη θέση τους, χωρίς να επιτρέψετε να κατέβουν πολύ όταν πιέζετε
- Διατηρήστε το βάρος ομοιόμορφα κατανεμημένο στα πέλματα των ποδιών
- Αποφύγετε την υπερβολική πελματιαία κάμψη των ποδιών. Το βάρος πρέπει να βρίσκεται στα δάχτυλα των ποδιών και όχι στα πέλματα
- Κρατήστε τη λεκάνη σε ουδέτερη θέση καθώς χαμηλώνουν οι φτέρνες
- Αποφύγετε την εσωτερική και εξωτερική περιστροφή των μηριαίων οστών κατά το κατέβασμα και το ανέβασμα των φτερνών
- Κρατήστε ενωμένους τους έσω μηρούς, με τα πόδια παράλληλα

Κατέβασμα και ανέβασμα



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω



3. φτέρνες κατεβαίνουν



4. φτέρνες σηκώνονται



5. επιστροφή

ΟΥΣΙΑ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-5]

ΜΥΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ: πλάγιοι κοιλιακοί για τη σύσφιξη της κοιλιάς και τη σταθεροποίηση της περιοχής της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης, εν τω βάθει πυελικό έδαφος για την ενεργοποίηση των πλάγιων, πλάγιοι κοιλιακοί για την αποφυγή της έκτασης της σπονδυλικής, πλάγιοι κοιλιακοί και πολυσχιδής για την αποφυγή περιστροφής, ο έσω και ο έξω πλατύς λειτουργούν για να ευθυγραμμίζουν σωστά την επιγονατίδα

[1] εκτεινόντες του ισχίου, τετρακέφαλοι και προσαγωγοί ομοκεντρικά κατά την έκταση, εκκεντρικά κατά την επαναφορά, οι έξω στροφείς διατηρούν την περιστροφή στο ισχίο

[2] προσαγωγοί ισομετρικά για να διατηρούν την προσαγωγή, εκτεινόντες του ισχίου και τετρακέφαλοι ομοκεντρικά στην έκταση, εκκεντρικά στην επαναφορά, οι εσωτερικοί μύες των πελμάτων διατηρούν το πιάσιμο των δαχτύλων

[3] προσαγωγοί ισομετρικά για να διατηρούν την προσαγωγή, εκτεινόντες του ισχίου και τετρακέφαλοι ομοκεντρικά στην έκταση, εκκεντρικά στην επαναφορά (έμφαση στους ιγνυακούς τένοντες), η ραχιαία κάμψη των αστραγάλων διατηρεί τη θέση των πελμάτων

[4] γαστροκνήμιος και ο πελματικός γαστροκνήμιος διατηρούν την πελματιαία κάμψη, προσαγωγοί ισομετρικά για να διατηρούν την προσαγωγή, εκτεινόντες του ισχίου και τετρακέφαλοι ομοκεντρικά στην έκταση, εκκεντρικά στην επαναφορά

[5] γαστροκνήμιος και πελματικός γαστροκνήμιος εκκεντρικά καθώς οι φτέρνες κατεβαίνουν, ομοκεντρικά καθώς οι φτέρνες σηκώνονται, προσαγωγοί ισομετρικά για να διατηρούν την προσαγωγή

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ: κορμός (λεκάνη, σπονδυλική και θώρακας), ευθυγράμμιση ποδιών, δηλ. γόνατα στην ευθεία με τα πέλματα, οι αστράγαλοι δεν κλείνουν προς τα μέσα ούτε ανοίγουν προς τα έξω, ιδίως στο 4 και 5

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ: έκταση και κάμψη ισχίων και γονάτων, ραχιαία και πελματιαία κάμψη αστραγάλων στο 5

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

1. ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-4]. Εισπνοή κατά το σπρώξιμο του φορέα, εκπνοή κατά την επιστροφή. Για να δυσκολέψει η ενεργοποίηση των πλάγιων κοιλιακών κατά την εισπνοή, κρατήστε τη σταθερότητα της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης.

2. ΚΙΝΗΣΗ ΜΙΚΡΟΥ ΕΥΡΟΥΣ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-4]. Σπρώξτε τον φορέα προς τα έξω μέχρι τη μέση με πλήρη επαναφορά, δίνοντας έμφαση στην επαναφορά με την εκπνοή. Για να δυσκολέψει η ουδέτερη ευθυγράμμιση της λεκάνης και να δοθεί έμφαση στην εκκίνηση από τους εκτεινόντες του ισχίου για να σπρώξετε τον φορέα μακριά και να «φρενάρετε» κατά την επιστροφή του. Ιδανικό για περιορισμένο εύρος κίνησης.

3. ΚΙΝΗΣΗ ΑΚΡΑΙΟΥ ΕΥΡΟΥΣ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-4]. Σπρώξτε τον φορέα εντελώς προς τα έξω και αφήστε τον να επιστρέψει λίγο, δίνοντας έμφαση στην ώθηση με την εκπνοή. Εστιάστε στους πλατιούς μύες της επιγονατίδας καθώς και στην υποστήριξη στο πίσω μέρος του γονάτου. Ιδανικό για περιορισμένο εύρος κίνησης καθώς και για την ενδυνάμωση των ασταθών γονάτων.

4. ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΑΠΑΓΩΓΗ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 2-5]. Πόδια σε απαγωγή, μέχρι το άνοιγμα της λεκάνης. Για τη διατήρηση της παράλληλης ευθυγράμμισης από το ισχίο, το γόνατο και τον αστράγαλο.

5. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΠΟΣΤΑΤΗ. Τοποθετήστε ένα πλαστικό ένθεμα, ένα μαξιλάρι από αφρώδες υλικό ή μια μικρή μπάλα στα γόνατα ή/και τους αστραγάλους για τη διατήρηση της προσαγωγής των ισχίων. Χρησιμοποιήστε το όργανο γυμναστικής Flex Band γύρω από τους μηρούς, ακριβώς πάνω από τα γόνατα, για να διατηρηθεί η ενεργοποίηση των απαγωγών.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

- Σταθεροποιήστε τη λεκάνη και την οσφυϊκή μοίρα σε ουδέτερη θέση και αποφύγετε την οπίσθια ή την εμπρόσθια κλίση
- Κρατήστε συνεχώς τη σταθεροποίηση θώρακα και ωμοπλάτης, για την αποφυγή έντασης του άνω μέρους του κορμού
- Τεντώστε εντελώς τα πόδια (εκτός από την παραλλαγή με το μικρό εύρος) χωρίς να «κλειδώνουν» ή να γίνεται υπερέκταση
- Διατηρήστε την ευθυγράμμιση από το κέντρο του ισχίου, το γόνατο και τις αρθρώσεις των αστραγάλων
- Χρησιμοποιήστε τους πλατιούς μύες για τη σωστή ευθυγράμμιση της επιγονατίδας (ο έσω πλατύς συχνά χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια)
- Και τα δύο πόδια δουλεύουν εξίσου στις ασκήσεις ποδιών και τη δεύτερη θέση
- Διατηρήστε ευθεία τη λεκάνη, αποφύγετε την περιστροφή και την εξωτερική κλίση
- Αποφύγετε την ένταση στο άνω μέρος των ώμων και τον αυχένα

Κατοστάρι HUNDRED

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 2 ή 3 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Ύπτια θέση, σε imprint (με ελαφριά οπίσθια κλίση λεκάνης) Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί στον αέρα, λυγισμένα γόνατα (θέση «τραπεζάκι»). Αγκώνες λυγισμένοι στο πλάι του σώματος. Χέρια στους ιμάντες, μακριά δάχτυλα, οι παλάμες κοιτούν μακριά. Σταθερές ωμοπλάτες.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Επιμηκύνετε τον αυχένα, διατηρήστε σταθερές τις ωμοπλάτες και σφίξτε τους κοιλιακούς για να γίνει κάμψη της θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής. Ταυτόχρονα, τεντώστε τους αγκώνες και τα χέρια στο πλάι, στο ύψος των ώμων και τεντώστε τα πόδια διαγώνια χαμηλά, μέχρι το σημείο στο οποίο μπορεί να διατηρηθεί η θέση imprint.

Μετά...

ΕΙΣΠΝΟΗ για πέντε χρόνους, διατηρώντας την κάμψη του άνω μέρους του κορμού, τη σταθερότητα ωμοπλάτης και λεκάνης, ενώ κινείτε τα χέρια πάνω-κάτω με μικρές κινήσεις.

ΕΚΠΝΟΗ για πέντε χρόνους, ενώ συνεχίζετε την παλμική κίνηση με τα χέρια.

Ολοκληρώστε 10 σετ (100 χρόνοι συνολικά).

Για το τέλος...

ΕΙΣΠΝΟΗ Διατηρήστε την κάμψη του άνω μέρους του κορμού, λυγίστε τα γόνατα και κρατήστε τα χέρια τεντωμένα.

ΕΚΠΝΟΗ λυγίστε τους αγκώνες και επιστρέψτε με τον κορμό στον φορέα. Τα πόδια παραμένουν στον αέρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει σε ουδέτερη θέση η οποία θα διατηρηθεί για όλη τη διάρκεια, αφού αποκτήσετε δύναμη και έχετε αυτήν τη δυνατότητα.

ΟΥΣΙΑ

ΜΥΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ: πλάγιοι κοιλιακοί για τη σύσφιξη της κοιλιάς και τη σταθεροποίηση της περιοχής της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης, εν τω βάθει πυελικό έδαφος για την ενεργοποίηση των πλάγιων, ορθοί και πλάγιοι κοιλιακοί ομοκεντρικά για τη δημιουργία και ισομετρικά για τη διατήρηση της θωρακικής κάμψης και τη σταθεροποίηση της λεκάνης, οι πλατιοί ραχιαίοι και οι μείζονες θωρακικοί σταθεροποιούν τα χέρια και ενεργοποιούνται από την αντίσταση που ασκείται από πίσω, καμπτήρες του ισχίου, προσαγωγοί και τετρακέφαλοι ισομετρικά για τη διατήρηση της θέσης των ποδιών, σταθεροποιητές της ωμοπλάτης

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ: η περιοχή της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης έναντι του βάρους των ποδιών, άνω μέρος του κορμού σε κάμψη, ωμοπλάτες κατά την κίνηση των χεριών

ΑΝΤΟΧΗ: κοιλιακοί για τη διατήρηση της θωρακικής κάμψης και τη συνεχή σταθεροποίηση της λεκάνης

Κατοστάρι (Hundred)



1. αρχική θέση



2. θέση κάμψης



3. γόνατα λυγίζουν



4. επιστροφή

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Κρατήστε τη θέση imprint σε όλη την άσκηση
- Σταθεροποιείτε συνεχώς τη θωρακική κάμψη, τον θώρακα και τις ωμοπλάτες για την αποφυγή έντασης στον αυχένα
- Διατηρήστε πλατιά την ωμική ζώνη εμπρός και πίσω, δίνοντας ίδια έμφαση στους εμπρόσθιους και οπίσθιους σταθεροποιητές των ώμων για την αποφυγή πρόταξης των ώμων (η κίνηση του φορέα υποδεικνύει την απώλεια της σύνδεσης από τους σταθεροποιητές των ώμων ή την κάθετη κίνηση των αγκώνων)
- Η κίνηση των χεριών ξεκινά από την άρθρωση των ώμων και όχι από τους αγκώνες
- Μην καταπονείτε υπερβολικά τον ορθό κοιλιακό και μην κάνετε κάμψη πολύ ψηλά, δίνοντας την εντύπωση ότι οι κοιλιακοί πετάγονται προς τα έξω
- Αποφύγετε την υπερέκταση ή το «κλείδωμα» των αγκώνων
- Κρατήστε τεντωμένους τους καρπούς χωρίς να «σπάνε»

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- 1. ΚΕΦΑΛΙ ΣΤΟΝ ΦΟΡΕΑ.** Για την εξάσκηση της αναπνοής μαζί με την κίνηση των χεριών. Δίνεται έμφαση στη σταθεροποίηση της ωμοπλάτης και του μοτίβου ολόκληρης αναπνοής.
- 2. ΘΕΣΗ «ΤΡΑΠΕΖΑΚΙ».** Κρατήστε τα πόδια λυγισμένα στον αέρα. Ιδανική άσκηση για να χαλαρώσουν οι καμπτήρες του ισχίου ή ως ενδιάμεσο στάδιο για να αποκτήσετε τη δύναμη που χρειάζεται για τη σταθεροποίηση της περιοχής της λεκάνης και της οσφυϊκής μοίρας με πόδια εντελώς τεντωμένα.
- 3. ΧΩΡΙΣ ΙΜΑΝΤΕΣ.** Μπορείτε να κάνετε την άσκηση Hundred όπως και στο στρωματάκι, για να μειωθεί η ενεργοποίηση των πλατιών ραχιαίων, των σταθεροποιητών της ωμοπλάτης και των κοιλιακών.
- 4. ΠΕΛΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΠΟΔΙΩΝ, ΧΩΡΙΣ ΙΜΑΝΤΕΣ.** Για να μειωθεί η καταπόνηση των κοιλιακών και να είναι πιο εύκολη η σταθεροποίηση της περιοχής της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης.
- 5. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΠΟΣΤΑΤΗ.** Τοποθετήστε ένα πλαστικό ένθεμα, ένα μαξιλάρι από αφρώδες υλικό ή μια μικρή μπάλα στα γόνατα ή/και τους αστραγάλους για τη διατήρηση της προσαγωγής των ισχίων.
- 6. ΑΝΑΠΝΟΗ ΣΕ ΣΤΑΚΑΤΟ.** Βοηθά το μοτίβο της ολόκληρης αναπνοής, χωρίς να κρατάτε την ανάσα σας.
- 7. ΛΥΓΙΣΤΕ ΓΟΝΑΤΑ ΚΑΙ ΓΟΦΟΥΣ** για πέντε χρόνους στην εισπνοή (σε θέση «τραπεζάκι») και μετά τεντώστε τα πόδια για πέντε χρόνους στην εκπνοή. Δυσκολεύει τον συντονισμό.

Τροποποίηση 2



θέση «τραπεζάκι»

Κάμψεις και διατάσεις BEND & STRETCH

1. ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΘΕΣΗ PARALLEL

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 2 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Υπτια θέση, λεκάνη και σπονδυλική σε ουδέτερη θέση. Πέλματα σε ιμάντες, πόδια παράλληλα με ενεργοποιημένους προσαγωγούς, γόνατα λυγισμένα και αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη (κρατήστε τα πέλματα ακριβώς πάνω από τα γόνατα για να μην τρίβονται οι ιμάντες). Χέρια τεντωμένα στο πλάι του σώματος, με τις παλάμες προς τα κάτω.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τους έσω μηρούς ενωμένους με τα πόδια παράλληλα και πιέστε τα πέλματα στους ιμάντες, τεντώνοντας τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα. Ταυτόχρονα, θέση imprint, αστράγαλοι σε πελματιαία κάμψη και δάχτυλα ελαφρώς τεντωμένα. Τεντώστε τα πόδια χαμηλά, μέχρι το σημείο στο οποίο μπορεί να διατηρηθεί η θέση imprint.

ΕΙΣΠΝΟΗ Γόνατα και γοφοί λυγίζουν, αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη, λεκάνη έρχεται σε ουδέτερη θέση κατά την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10 επαναλήψεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει σε ουδέτερη θέση η οποία θα διατηρηθεί, αφού αποκτήσετε δύναμη και έχετε αυτήν τη δυνατότητα.

2. ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ LATERALLY ROTATED

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 2 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Υπτια θέση, λεκάνη και σπονδυλική σε ουδέτερη θέση. Πέλματα στους ιμάντες, φτέρνες ενωμένες, δάχτυλα προς τα έξω. Πόδια σε εξωτερική περιστροφή, με γόνατα λυγισμένα και αστραγάλους σε ραχιαία κάμψη. Χέρια τεντωμένα στο πλάι του σώματος, με τις παλάμες προς τα κάτω.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ενωμένες και διατηρήστε την εξωτερική περιστροφή των ποδιών. Πιέστε τα πέλματα στους ιμάντες, τεντώνοντας τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα. Ταυτόχρονα, θέση imprint, αστράγαλοι σε πελματιαία κάμψη και δάχτυλα ελαφρώς τεντωμένα. Τεντώστε τα πόδια χαμηλά, μέχρι το σημείο στο οποίο μπορεί να διατηρηθεί η θέση imprint.

ΕΙΣΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ενωμένες. Γόνατα και γοφοί λυγίζουν, αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη, λεκάνη έρχεται σε ουδέτερη θέση κατά την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10 επαναλήψεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει σε ουδέτερη θέση η οποία θα διατηρηθεί, αφού αποκτήσετε δύναμη και έχετε αυτήν τη δυνατότητα.

Παράλληλη θέση



1. αρχική θέση



2. γόνατα τεντώνουν



3. γόνατα λυγίζουν

Εξωτερική περιστροφή



1. αρχική θέση



2. γόνατα τεντώνουν



3. γόνατα λυγίζουν

3. ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ MEDIALLY ROTATED

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 2 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Ύπτια θέση, λεκάνη και σπονδυλική σε ουδέτερη θέση. Πέλματα στους ιμάντες, πόδια σε εσωτερική περιστροφή με γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και αστραγάλους σε ραχιαία κάμψη, έτσι ώστε τα γόνατα και τα δάχτυλα αγγίζουν (αποφύγετε την υπερβολική περιστροφή στους αστραγάλους, με εσωτερική στροφή των πελμάτων). Χέρια τεντωμένα στο πλάι του σώματος, με τις παλάμες προς τα κάτω.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε την εσωτερική περιστροφή των ποδιών και πιέστε τα πέλματα στους ιμάντες, τεντώνοντας τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα. Αφήστε τα γόνατα να απομακρυνθούν, αλλά τα δάχτυλα εξακολουθούν να αγγίζονται και οι αστράγαλοι να είναι σε ραχιαία κάμψη. Ταυτόχρονα, ύπτια θέση imprint. Τεντώστε τα πόδια χαμηλά, μέχρι το σημείο στο οποίο μπορεί να διατηρηθεί η θέση imprint.

ΕΙΣΠΝΟΗ Κρατήστε τα δάχτυλα ενωμένα και λυγίστε τα γόνατα μέχρι να ενωθούν. Η λεκάνη έρχεται σε ουδέτερη θέση κατά την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10 επαναλήψεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει σε ουδέτερη θέση η οποία θα διατηρηθεί, αφού αποκτήσετε δύναμη και έχετε αυτήν τη δυνατότητα.

ΟΥΣΙΑ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-3]

ΜΥΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ: πλάγιοι κοιλιακοί για τη σύσφιξη της κοιλιάς και τη σταθεροποίηση της περιοχής της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης, εν τω βάθει πυελικό έδαφος για την ενεργοποίηση των πλάγιων, πλάγιοι κοιλιακοί ομοκεντρικά για να δημιουργηθεί η θέση imprint και να σταθεροποιηθεί η λεκάνη, οι πλάγιοι και ο πολυσχιδής για να αντισταθούν στην περιστροφή, εκτείνοντες του ισχίου και τετρακέφαλοι ομοκεντρικά κατά των ώθησης και εκκεντρικά κατά την επαναφορά, ο έσω και ο έξω πλατύς λειτουργούν για να ευθυγραμμίζουν σωστά την επιγονατίδα

[1] προσαγωγοί ισομετρικά για τη διατήρηση της προσαγωγής

[2] προσαγωγοί ομοκεντρικά κατά την ώθηση και εκκεντρικά κατά την επαναφορά, οι έξω περιστροφείς διατηρούν την περιστροφή του ισχίου

[3] οι έσω περιστροφείς διατηρούν την περιστροφή του ισχίου

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ: κορμός

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ: έκταση και κάμψη ισχίων και γονάτων

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-3]

- ▶ Χρησιμοποιήστε τους κοιλιακούς για να διατηρήσετε τη σταθερότητα της λεκάνης καθώς τεντώνουν τα πόδια
- ▶ Γυμνάστε εξίσου και ταυτόχρονα και τα δύο πόδια κατά μήκος της κεντρικής γραμμής
- ▶ Αποφύγετε το «κλείδωμα» ή την υπερέκταση των γονάτων
- ▶ Διατηρήστε την περιοχή του ιερού οστού πάνω στον φορέα καθώς λυγίζουν τα γόνατα

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-2]

1. ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥΣ ΣΕ ΡΑΧΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ για πιο απλό συντονισμό.

Τροποποίηση 1



διατηρήστε τη ραχιαία κάμψη

Εσωτερική περιστροφή



1. αρχική θέση



2. γόνατα τεντώνουν



3. γόνατα λυγίζουν

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος.



TM/® Εμπορικό σήμα ή καταχωρισμένο εμπορικό σήμα της Merrithew Corporation, αδειοδοτημένη χρήση. Τυπώθηκε στον Καναδά. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. *Αριθ. ευρεσιτεχνίας ΗΠΑ 7857736, 5792033, 2179793 και εκφερμών άλλες ευρεσιτεχνίες στις ΗΠΑ και την αλλοδαπή.



2200 Yonge Street, Suite 500, Τορόντο, Οντάριο, Καναδάς M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | εξωτ. 0907
customer care@merrithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
Γαλλία



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Καναδάς



P00334 PU-ST01071F JUNE22

PROFESSZIONÁLIS SOROZAT

Reformer

és torony



Kérjük, olvassa át az újonnan vásárolt Merrithew® berendezéséhez tartozó **használati utasítást**, és tartsa kéznél a későbbi használat során.

Milyen csoportok milyen haszonnal használhatják

A Merrithew Pilates berendezéseken végezhető célzott terápiás és testedző gyakorlatok alkalmazása nagyon sokféle helyzetben szóba jöhet. A betegeket tekintve a célcsoportba tartoznak, akik számára valamilyen sérülés rehabilitációja, valamilyen krónikus állapot kezelése vagy újbóli sérülések megelőzése, illetve valamely kórkép progressziójának lassítása vagy megállítása céljából testedzést írnak elő. Az indikációk közé tartoznak a mozgásszervi panaszok rehabilitációs és posztrehabilitációs kezelése, beleértve a lágyszövetek, izmok, inak, szalagok, ízületi tokok stb. sérüléseit, a neurológiai rendellenességeket, például akut gerincvelő sérülés, Alzheimer-kór, amyotrófiás laterálszklerózis (ALS), bármilyen műtét utáni felépülés és egyéb testi problémák sokasága. A Merrithew Pilates berendezéssel végzett munkának nagyon kevés ellenjavallata van, mivel az előírt gyakorlatok mindenféle korlátozottsághoz és mozgásszervi károsodáshoz hozzáigazíthatók.

A várható előnyök közé tartozik a stabilizáló és mobilizáló izomzat erősítése, a kívánatos ízületi mozgásminták és mozgástartomány helyreállítása, nagyobb szomatikus és érzékszervi tudatosság, valamint stabilabb testtartás a túlterhelés és hibás mozgásminták csökkenésével. A konkrétan elért eredmény az egyénre jellemző, közvetlenül a gyakorlattal és az előírt mozgással van arányban.

A gyakorlatok lényege

Minden STOTT PILATES gyakorlat konkrét célt kíván elérni. Az alábbiakban felsoroljuk és ismertetjük az egyes gyakorlatok lényeges elemeit. A legtöbb gyakorlat több elemet is magában foglal, de nem minden elem kap mindegyikben azonos hangsúlyt. Ne feledje az adott gyakorlat lényegét, hogy majd módosítani tudja őket anélkül, hogy a hatásuk megváltozna.

MEGCÉLZOTT IZMOK: az erősíteni kívánt izmok, amelyek lehetnek mozgató izmok és stabilizáló izmok is lehetnek. Nem tartozik bele az adott mozgás vagy gyakorlat során dolgozó valamennyi izom, csak azok, amelyekre súlyt kívánunk fektetni.

STABILITÁS: a test egyik részének nyugalomban vagy viszonylagos nyugalomban tartása, miközben a másik mozog; az izom-összehúzódás irányítását és állandóságát követeli meg. Fontos még, hogy a gyakorlatokban figyelmet fordítunk a gerinc mozgás közbeni stabilizálására, legyen szó hajlításról, nyújtásról, forgatásról vagy oldalirányú hajlításról. A haránt hasizom és a mély hátizmok nyalábjai (beleértve a multifidus izmot is) szerepe kulcsfontosságú az ágyéki gerinc stabilizálásában.

MOBILITÁS: egy ízület vagy izületsorozat, például a gerinc mozgását hangsúlyozza.

SOROZAT: a mozdulatok sorrendje egy gyakorlaton belül; például, hogy melyik ízület mozog először, melyik másodsor, és honnan indul a mozdulat. Ez különösen fontos, amikor a gerinc mozgásáról beszélünk (függetlenül attól, hogy a mozgás a gerinc felső vagy alsó részéből indul-e ki).

ÁLLÓKÉPESSÉG: ugyanannak az izomcsoportnak a hosszú időtartamú igénybevétele.

EGYENSÚLY: egyensúlyozási feladat a támaszpont leszűkítésével.

KOORDINÁCIÓ: koordinációs feladat több mozdulat egyidejű végrehajtásával vagy összetettebb mozdulatsorral.

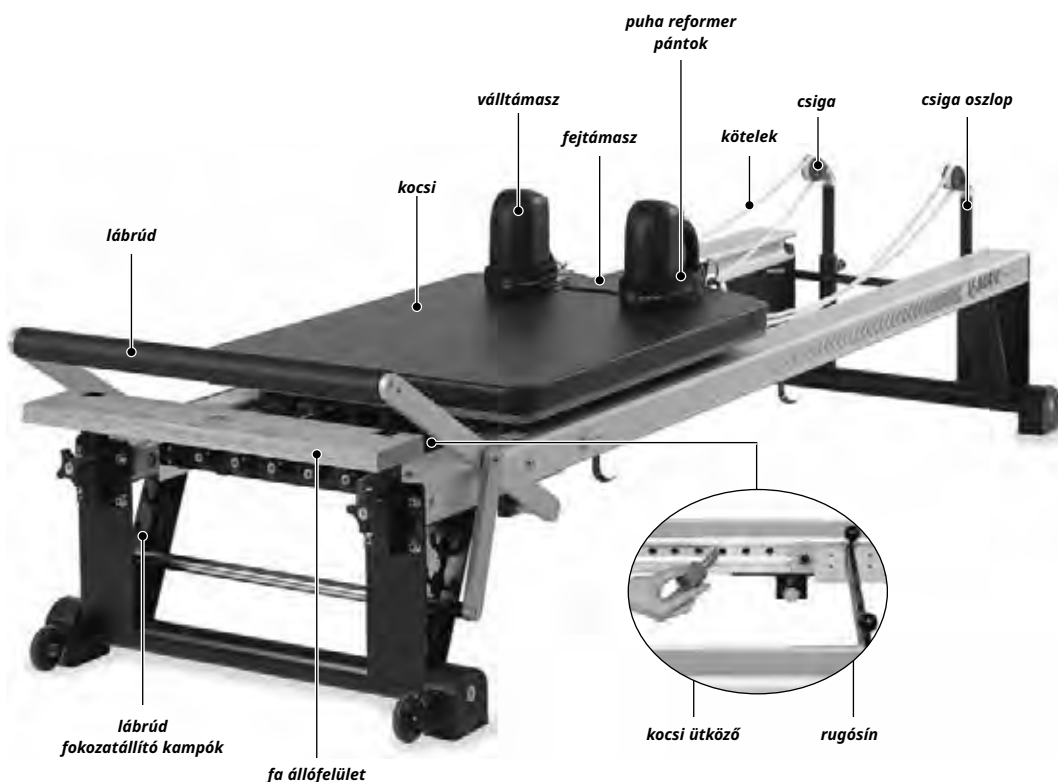
Biomechanikai alapelvek

A STOTT PILATES® módszer a biomechanikai alapelveken keresztül magában foglalja a modern edzéstudományi és gerincrehabilitációs elméleteket. Ezek a technika gyakorlatainak alapját képező alapelvek a testérzékelés és a helyes testtartás kialakításával kapcsolatosak. A hat alapelv – a légzés, a medence helyzete, a mellkas helyzete, a lapocka mozgása és stabilizálása, a fej és a nyaki rész helyzete, valamint a csípő, a térd, a boka és a lábfej összehangolása – nem külön-külön, hanem összedolgozva képezik az intelligens gyakorlatokat, amelyek egyszerre biztonságosak és hatékonyak.

Ha már a program korai szakaszában megtanítjuk az ügyfeleknek az alapelveket, az biztosítja, hogy tudatában legyenek a testük mozgásának és működésének. Ez segít a készségfejlesztésben és a figyelem fokozásában, valamint az összpontosítás és a kontroll elérésében is, lehetővé téve számukra, hogy teljes mértékben kiaknázzák a módszer előnyeit.

A Reformer felépítése

Az alábbi ábrán egy tipikus Merrithew® Reformer látható. Az egyes modellek között vannak különbségek, de alapvető felépítésük azonos. Az itt megnevezett részek megfelel az útmutatónak. Az egyéb alkatrészek neveit és a konkrét modelleket bővebben lásd a megfelelő használati útmutatóban.



A REFORMER HÁROM TÍPUSA

A Merrithew Reformer három kategóriája – V2 Max®, Rehab és SPX® – főleg a láb magasságában különbözik



a v2 max reformer az alapváltozat stúdióbeli és otthoni használatra



a magasabb lábú rehab reformeremen könnyebb a fel- és leszállás



az alacsony profilú spx reformeremeket könnyebb egymásra helyezni és tárolni



A reformerek mindhárom osztálya bővíthető toronnyal

FONTOS

Ez a rész a biztonsághoz és használathoz kapcsolódó fontos információkat tartalmaz. Kérjük olvassa el figyelmesen, mielőtt használni kezdené a Merrithew Reformer-t.

SÚLYOS SÉRÜLÉST OKOZHAT A BERENDEZÉS NEM BIZTONSÁGOS VAGY NEM MEGFELELŐ HASZNÁLATA, HA NEM OLVASSÁK EL ÉS NEM TARTJÁK BE AZ ÖSSZES KÖVETELMÉNYT ÉS FIGYELMEZTETÉST.

Lehetetlen előre jelezni minden olyan helyzetet és körülményt, ami a Reformer használata közben előállhat. A Merrithew nem vállal felelősséget a Reformer minden körülmények közötti biztonságos használatáért. Minden edzőberendezés használata során vannak olyan kockázatok, amelyeket nem lehet előre jelezni és elkerülni, ezt a kockázatot Ön vállalja.

A Merrithew javasolja, hogy körültekintően szereljék össze és használják a berendezést, amellyel sok órányi biztonságos és hatékony edzést kíván.

A BERENDEZÉSSSEL KAPCSOLATOS BÁRMILYEN SÚLYOS BALESETET JELENTENI KELL A MERRITHEW-NAK ÉS A FELHASZNÁLÓ TAGÁLLAMA SZERINTI ILLETÉKES HATÓSÁGÁNAK.

REFORMER HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

HASZNÁLATI ÚTMUTATÁS

A Merrithew Reformer egy kiforrott Pilates berendezés, amellyel – megfelelő használat esetén – sok gyakorlat biztonságosan és hatékonyan elvégezhető; ugyanakkor ajánlott az óvatosság és a körültekintés, mivel minden edzőeszköz használatában rejlenek veszélyek, különösen, ha rugók megfeszítésével jár.

A MERRITHEW REFORMERT NEM ISMERŐ ÉS AZT ELSŐ ALKALOMMAL HASZNÁLÓ SZEMÉLYEK CSAK KÉPZETT SZAKEMBER FELÜGYELETE MELLETT DOLGOZHATNAK A GÉPPEL.

VIGYÁZAT

Minden rugót cseréljen ki 24 hónap után, a karabinereket pedig minden 12 hónap után, vagy igény szerint korábban.

AZ AJÁNLOTT BIZTONSÁGI ELLENŐRZÉSEK ELMULASZTÁSA, VAGY A BERENDEZÉS NEM MEGFELELŐEN BEÁLLÍTOTT, TÖRÖTT VAGY KOPOTT ALKATRÉSZEKKEL TÖRTÉNŐ HASZNÁLATA SÚLYOS TESTI SÉRÜLÉST OKOZHAT.

Biztonság és használat

A MECHANIKA BIZTONSÁGI ELLENŐRZÉSE

A berendezés és az alkatrészek megfelelő karbantartása és időben történő cseréjük az Ön felelőssége.

Rendszeresen, hetente végezze el a következő ellenőrzéseket:

- Ellenőrizze a lábrúd biztos rögzítését.
- Ellenőrizze a lengőkar támasz biztos rögzítését.
- Ellenőrizze, hogy minden nejlon biztosító anya és rugócsavar biztosan rögzítve legyen.
- Ellenőrizze valamennyi csillagfejű gombon a menet kopását, szükség esetén cserélje.
- Ellenőrizze a kötelek kopását, szükség szerint cserélje őket.
- Ellenőrizze a válltámaszok teljes mélységű beillesztését.
- Ellenőrizze, hogy a rugó anyák, rugó csavarok és a rugók gömb végződése biztosan rögzüljenek.
- Ellenőrizze az egy és kettős végű karabinerek kopását, és szükség esetén, de legkésőbb 12 havonta cserélje őket.
- Ellenőrizze, nem deformálódtak-e a rugók, 24 havonta, vagy szükség szerint cserélje őket.

Az ajánlott biztonsági ellenőrzések elmulasztása, vagy a gép nem megfelelően beállított, törött vagy kopott alkatrészekkel történő használata súlyos testi sérülést okozhat.

GONDOZÁS ÉS TISZTÍTÁS

A napi tisztításhoz a vinil felületek áttörését javasoljuk langyos, enyhe szappanos vízzel és tiszta vizes öblítést. Figyeljen, hogy ne maradjanak olajos nyomok a szappan után és ne váljanak síkossá a felületek. Vegyszer alapú termékek használatát nem javasoljuk.

Az alumínium sínek belsejét és a görgőket hetente meg kell tisztítani ablaktisztítóval és egy ruhadarabbal. A tisztítószeret először a ruhára fújja, és ne közvetlenül a felületekre, görgőkre vagy az alumínium sínekre.

VIGYÁZAT: Olaj kenőanyagokat ne használjon, kárt tehetnek a görgőkben.

REFORMER BEÁLLÍTÁSOK

KOCSI ÜTKÖZŐ

A kocsi ütköző pozíciója határozza meg, hogy a kocsi mennyire közel csúszik a fa állófelülethez és milyen mozgástartományban mozognak a test ízületei. A fa állófelülethez legközelebbi lyuk az 1-es pozíció; a következő lyuk a 2-es pozíció stb.

A KOCSI ÜTKÖZŐ BEÁLLÍTÁSA

- Állítás közben ne üljön rá a kocsira.
- Vegye le az összes rugót a rugósínről.
- Illesse be a kocsi ütközőt a hat pozíció egyikébe.
- Figyeljen rá, hogy a kocsi ütköző teljesen belemenjen a nyílásba és ne lötyögjön.

A kocsi ütköző pozícióját általában úgy választják ki, hogy hanyatt fekvésben (háton fekve) sarok a lábrúdon, és a csípőízület 90°-os szögben legyen behajlítva, amikor a kocsi az ütközőhöz ér. Ha sérülés, betegség vagy más korlátozás miatt a csípő vagy a térd hajlítása korlátozott, távolabbra helyezve igazítsa hozzá a kocsi ütközőjét. Beállításokat a végzett gyakorlathoz igazodóan is lehet tenni.

MEGJEGYZÉS: A kocsi ütközőt MINDIG be kell helyezni a hat pozíció egyikébe. A Reformer kocsi ütköző nélkül történő használata miatt károsodhat a rugósín tömb, a görgők és az öntött rugótartó.

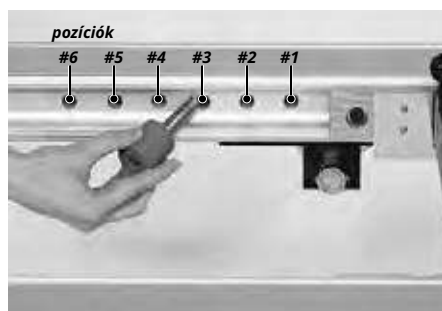
RUGÓK

A rugósínre akasztott rugók száma határozza meg a teljes ellenállás mértékét. A legtöbb Merrithew Reformer egy 50%-os és négy 100%-os feszültségű rugóval van felszerelve. 25%-os és 125%-os feszültségű rugók is rendelkezésre állnak.

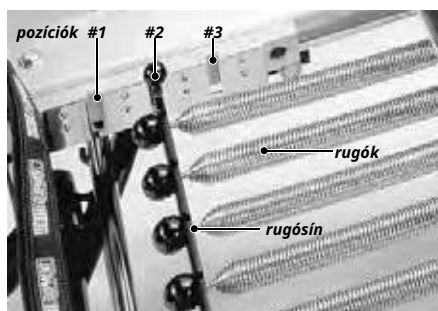
RUGÓK BEÁLLÍTÁSA

- Legyen óvatos a rugók felhelyezésekor, levételekor.
- Biztonság kedvéért egyik kezével fogja a rugósínt.
- Erősen fogja meg a rugót (nem a rugón lévő gömböt), majd húzza meg, hogy beakaszthassa vagy kiakaszthassa a rugósínből.
- Figyeljen rá, hogy a rugó gömb végződése biztosan fekdjön a rugósín homorú mélyedéseiben.

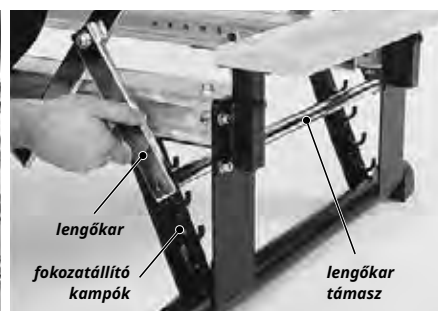
A Reformer bemutatása



kocsi ütköző



rugók és rugósín



a lábrúd beállítása

RUGÓSÍN

A rugósín beállítása dönti el, mekkora a rugók alapfeszültsége. A fa állófelülethez legközelebbi pozíció az 1-es pozíció; a következő a 2-es pozíció stb. A kisebb pozíció szám nagyobb rugófeszességet jelent.

A RUGÓSÍN BEÁLLÍTÁSA

- ▶ Állítás közben ne üljön rá a kocsira.
- ▶ Vegye le az összes rugót a rugósínról.

HAGYOMÁNYOS

- ▶ Emelje meg a rugósínt és tegye a kívánt helyzetbe.
- ▶ Ügyeljen, hogy a rugósín teljes mértékben belecsússzon a nyílásokba.
- ▶ A homorú mélyedések nézzenek a fa állófelület irányába.

PRECÍZIÓS

- ▶ Húzza ki a két rugós csapot.
- ▶ Csúsztassa az egész szerkezetet előre vagy hátra a kívánt helyzetbe.
- ▶ Oldja ki a csapokat és rögzítse a rugósínt a helyén.
- ▶ Ügyeljen, hogy a csapokat teljesen visszategye a nyílásokba.

LÁBRÚD

A különféle Reformer gyakorlatok elvégzéséhez, valamint a testi különbségekhez és adottságokhoz igazodóan a lábrúd négy különböző magasságba állítható. A felső hely az 1-es pozíció; a legalsó pedig a 4-es.

A LÁBRÚD BEÁLLÍTÁSA

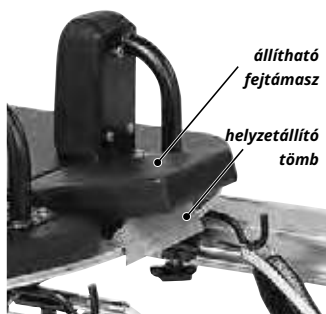
- ▶ A lábrúd a Reformer mellett állva vagy a kocsin ülve állítható be.
- ▶ Finoman húzza fel a lábrudat és emelje ki a lengőkar támaszt a lábrúd fokozatállító kampóiból.
- ▶ Emelje vagy süllyessze a lábrudat a kívánt magasságba és helyezze bele a lengőkar támaszt biztosan a legközelebbi lábrúd fokozatállító kampókba.



precíziós rugósín



levehető válltámaszok



állítható fejtámasz



kötelek hosszának beállítása

KÖTELEK

A kötelek megfelelő hosszának meghatározásához állítsa a kocsi ütközőjét a második lyukba, akassza be a rugókat, hogy a kocsi ne mozogjon, majd csatolja be a Reformer pántokba a köteleket, és úgy igazítsa a pántokat a kocsin, hogy a hurok rögzített D-gyűrűje éppen egy vonalba kerüljön a válltámasz fémlemezével.

JÁRÓCSIGÁK

A csigák magasságát a válltámaszok tetejével egyező magasságra javasoljuk beállítani.

A GYORSÁLLÍTÁSÚ CSIGAOSZLOPOK BEÁLLÍTÁSA

- ▶ Húzza ki a rugós csapot és állítsa a csigaoszlopot a kívánt magasságba.
- ▶ Oldja ki a csapot és rögzítse a csigaoszlopot a helyén.
- ▶ Ügyeljen, hogy a csapot teljesen visszategye a nyílásba.

A CSIGAOSZLOPOK ELTÁVOLÍTÁSA

- ▶ Lazítsa meg a csillagfejű gombot vagy húzza ki a rugós csapokat (ha az van) és vegye ki a csigaoszlopot a foglalatukból.

VÁLLTÁMASZ

A válltámaszok kivehetők a Reformer könnyebb tárolásához és a matrac átalakító könnyebb használatához.

A VÁLLTÁMASZOK BEHELYEZÉSE

- ▶ Csúsztassa a szögletes eresztéket a kocsin levő foglalatba. A párnázott fele néz a lábrúd felé, a fogantyúk pedig a kocsitól elfelé.
- ▶ Kivételkor csak húzza felfelé a fogantyúkat.

FEJTÁMASZ

A fejtámasz három helyzetbe állítható: sima, félig emelt és teljesen felemelt. Egyénre szabottan kell beállítani úgy, hogy a nyak és a váll hanyatt fekvésben ne feszüljön, kényelmes helyzetben legyen.

Olyan gyakorlatoknál, ahol a csípő a vállknál magasabbra emelkedik, a fejtámasznak laposnak kell lennie – akkor is, ha hanyatt fekvésből kezdünk. Egyes gyakorlatoknál megemeljük, hogy támasztékot nyújtson a lábnak.

A FEJTÁMASZ BEÁLLÍTÁSA

- ▶ A fejtámaszt terhelés nélkül emelje meg, és hajtsa fel a beállító tömböt, hogy biztosan feküdjön a kocsi fából készült peremére.

Biztonság és használat folytatás

FELSZÁLLÁS A REFORMERRE

ÁLLJ! Mielőtt felszállna a Reformerre, ellenőrizze, hogy legyen legalább egy rugó biztonságosan rögzítve a rugósínre!

HANYATT FEKVŐ HELYZET

Üljön a Reformer kocsira, lábak az egyik oldalon lenn. A lábrúd felőli karját a törzs előtt átnyújtva tegye a válltámaszra. A másik oldali vállat a karja alatt átduvga gördüljön hátra, fejét tegye a fejtámlára. Hozza fel a lábakat és tegye a talpukat a lábrúdra, karok oldalt leeresztve.

ÜLÉS VAGY FEKVÉS A DOBOZON

A Reformer dobozt mindig stabilan helyezze rá a Reformerre, és pontosan a közepén terhelje, nehogy felbillenjen. Lábheveder használatakor ügyeljen arra, hogy az a fa állófelület alatt legyen, és biztonságosan egymáshoz legyen erősítve.

KÉZ ÉS LÁB BIZTOSÍTÁSA

Amikor a kezét vagy lábát a lábrúdra, a válltámaszra vagy a fejtámlára helyezi, figyeljen rá, nehogy elcsúszzanak edzés közben. Használhat tapadószőnyegeket.

ÁLLÓ ÉS TÉRDELŐ POZÍCIÓK

A koci mozgó felület. Mindig különös figyelmet kell fordítani az egyensúly és a stabilitás megőrzésére, különösen a térdelő és álló gyakorlatok végzésekor.

Kezdet előtt figyeljen rá, hogy egy vagy több rugó be legyen akasztva a rugósínbe a koci rögzítéséhez. Óvatosan lépjen a fa állófelületre – a csúszás megakadályozására használhat tapadószőnyeget. Óvatosan helyezze a másik lábát a kocsira. Ha két lábbal áll a kocsin, jó, ha van valaki, aki segít stabilizálni a kocsit.

MEGJEGYZÉS: Az SPX Reformert más módon kell felszerelni, mint a többi Merrithew Reformert. Lásd az alábbi figyelmeztetést.

A REFORMER MOZGATÁSA

Minden Reformert könnyen lehet mozgatni, könnyen át lehet helyezni a könnyen gurítható kerekkel. Ha a Reformer van torony, a biztonságos mozgatásához két ember szükséges a súlya és mérete miatt.

FELKÉSZÜLÉS A REFORMER MOZGATÁSÁRA

- Ügyeljen rá, hogy a kötelek ne lógnanak és a rugók be legyenek akasztva, hogy a koci biztosítva legyen.
- Álljon a Reformer csigaoszlop felőli végéhez, fogja meg a vízszintes fém rudat és finoman emelje meg. Elég magasra emelje a Reformert, hogy a könnyen guruló kerek a földre érjenek.

AZ SPX MAX REFORMEREK EGYMÁSRA RAKÁSA ÉS TÁROLÁSA

Az opcionális gördülő talpazaton öt SPX Max Reformert, gördülő talpazat nélkül pedig legfeljebb hat darabot helyezhet egymásra egyenes padlón. 7P0

AZ EGYMÁSRA RAKÁS ÉS TÁROLÁS ELŐKÉSZÜLETEI

- Engedje le a lábrudat, helyezze be a koci ütközőket a harmadik pozícióba és akasszon be két rugót.
- Vegye ki a válltámaszt és illessze a váz alatti foglalatba.
- Vegye ki a csigaoszlopokat a kötelek kiakadása nélkül és rögzítse a váz alatti foglalatokban.

A REFORMER ELRAKÁSA

- Az elrakáshoz két ember kell. Az erősebb vigye a nehezebb lábrúd végi oldalt.
- Tartsa a fa állófelület alatti acéllemezt. Ne emelje csak a fa felületnél fogva.
- A csigaoszlop végét a vízszintes fém rúdnál fogva emelje meg.

VIGYÁZAT: Semmi esetre se rakja magasabbra a Reformert, mint azt a magassága kényelmesen megengedi.



VIGYÁZAT

AZ EDZŐBERENDEZÉS HELYTELEN HASZNÁLATA SÚLYOS TESTI SÉRÜLÉST OKOZHAT. A KOCKÁZAT CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN OLVASSA EL AZ ALÁBBI AKAT:

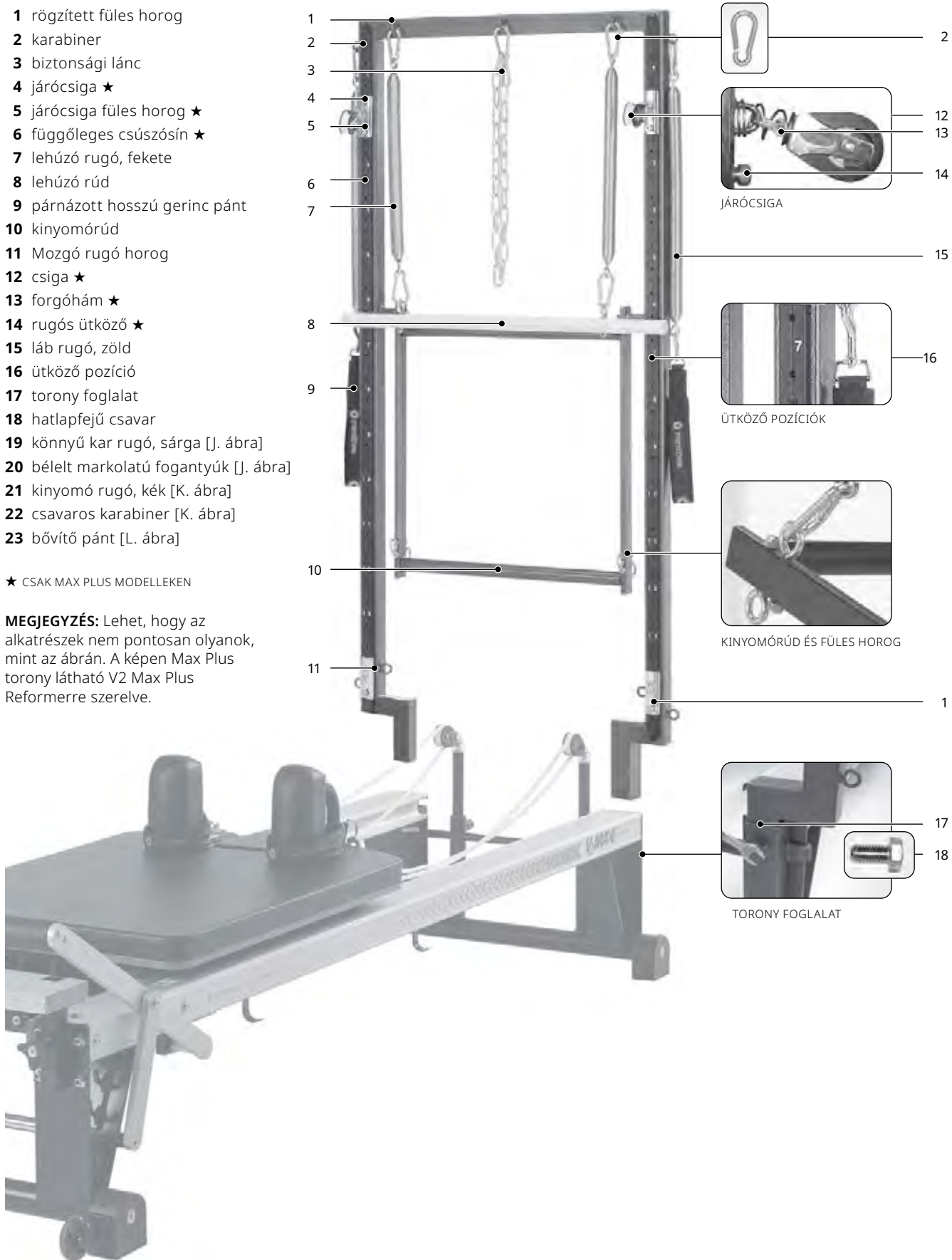
- Mielőtt az edzésprogramba kezdene, beszélje meg orvosával.
- A berendezés csak beltéri használatra, Pilates gyakorlatokhoz készült.
- A Reformert képzett szakember felügyelete mellett kell használni.
- SOHA ne álljon mindkét lábával az SPX Reformer fa állófelületére. Először a biztosított kocsira lépjen, csak utána tegye egyik lábát a fa állófelületre. Egyik lábát mindig tartsa a biztosított kocsin.
- A Merrithew Reformer mozgatása előtt ügyeljen rá, hogy a kötelek ne lógnanak és a rugók be legyenek akasztva, hogy a koci biztosítva legyen.
- Ellenőrizze, hogy az eszköz saját magasságához és edzettségének megfelelően legyen beállítva.
- Az SPX Max, V2 Max és Rehab V2 Max Reformereket egyszerre csak egy személy használhatja, akinek testsúlya nem haladja meg a 350 fontot/159 kg-ot.
- A berendezést vízszintes, szilárd padlóra kell felállítani.
- Mielőtt használná a Reformert, ellenőrizze, hogy a koci ütköző teljesen be legyen helyezve és legyen legalább egy rugó biztonságosan rögzítve a rugósínre.
- Azonnal hagyja abba a testmozgást, ha mellkasi fájdalmat érez, ájulás környékezi, nehezen kap levegőt vagy mozgásszervi nehézséget tapasztal.
- Tartsa távol a testét, ruházatát és haját minden mozgó résztől.
- Ne használja az eszközt, ha elhasználódottak, töröttnek vagy rongálódottak tűnik.
- Ne próbálkozzon saját maga az eszköz javításával anélkül, hogy megbeszélne a Merrithew céggel.
- Ne engedje, hogy az eszközt gyerekek használják vagy azt, hogy felnőtt felügyelete nélkül a közelében legyenek.
- Az optimális teljesítmény érdekében a Merrithew Reformer mindkét oldalán legalább két lábnyi szabad helyet kell hagyni.

A torony

- 1 rögzített füles horog
- 2 karabiner
- 3 biztonsági lánc
- 4 járócsiga ★
- 5 járócsiga füles horog ★
- 6 függőleges csúszósín ★
- 7 lehúzó rugó, fekete
- 8 lehúzó rúd
- 9 párnázott hosszú gerinc pánt
- 10 kinyomórúd
- 11 Mozgó rugó horog
- 12 csiga ★
- 13 forgóhám ★
- 14 rugós ütköző ★
- 15 láb rugó, zöld
- 16 ütköző pozíció
- 17 torony foglalát
- 18 hatlapfejű csavar
- 19 könnyű kar rugó, sárga [J. ábra]
- 20 bélelt markolatú fogantyúk [J. ábra]
- 21 kinyomó rugó, kék [K. ábra]
- 22 csavaros karabiner [K. ábra]
- 23 bővítő pánt [L. ábra]

★ CSAK MAX PLUS MODELLEKEN

MEGJEGYZÉS: Lehet, hogy az alkatrészek nem pontosan olyanok, mint az ábrán. A képen Max Plus torony látható V2 Max Plus Reformerre szerelve.

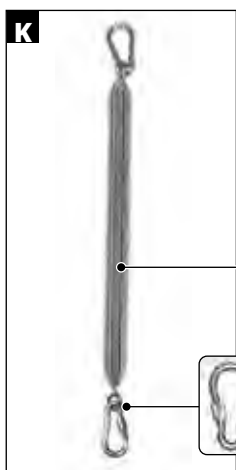


A torony folytatás

Hagyományos torony



KÖNNYŰ KAR RUGÓ BÉLELT MARKOLATÚ FOGANTYÚVAL



KINYOMÓ RUGÓ ÉS CSAVAROS KARABINER



BŐVÍTŐ PÁNTOK

1



Műszaki adatok

RUGÓ TÍPUS	MAXIMÁLIS NYÚLÁS (hüvelyk)*	MAXIMÁLIS ERŐ (font)	MAXIMÁLIS NYÚLÁS (cm)*	MAXIMÁLIS ERŐ (Nm)
25% (fehér)	95"	26 font	241,3 cm	35,25 Nm
50% (kék)	74"	36 font	187,9 cm	48,81 Nm
100% (piros)	58"	53 font	147,3 cm	71,86 Nm
125% (fekete)	57"	59 font	144,8 cm	79,99 Nm

A REFORMER TÍPUSA	SÚLY	FELÜLET MÉRETE
SPX Max Reformer	128 font/58 kg	17,85 sq ft/1,66 m ²
V2 Max Reformer	145 font/65,8 kg	20,21 sq ft/1,88 m ²
Rehab Reformer	185 font/83,9 kg	20,21 sq ft/1,88 m ²

* végétől végéig mérve

A torony beszerelése

Nézze meg az összeszerelést bemutató videónkat a merrithew.com/eq-assembly oldalon.



1. Vegye le a foglalat fedeleket és csúsztassa a toronyt a foglalatokba. A Max Plus modellnél a csiga rendszert a kocsival szembe helyezze el. Hagyományos modellnél a legmagasabb fűles horgot helyezze el a kocsival szemben. Húzza meg mind a négy hatlapfejű csavart. Csatlakoztassa a rugókat, a lehúzó rudat és a biztonsági láncot az ábrának megfelelően. *Lásd 7. oldal* [Hagyományos torony ábra].

VIGYÁZAT: Mindenképpen azt javasoljuk, hogy ezt a lépést két személy végezze, hogy a torony oszlopok biztosan szintben legyenek, és egyenletesen, biztonságosan illeszkék őket a foglalatba, hogy a megfelelő beállítás lehetővé váljon.



2. MAX PLUS TORONY: A járócsigák használatához nyújtsa ki a köteleket, és vegye le a dupla végű forgó karabinereket és a puha Reformer pántokat. Csípjé össze a kötelek végén a hurkot, és dugja át a járócsigák alján. Tegye vissza a dupla végű forgó karabinereket és a puha Reformer pántokat és állítsa a köteleket a kívánt hosszra.



3. A járócsiga magasságának megváltoztatásához húzza ki a rugós ütközőt. Tolja fel vagy le a járócsigákat a függőleges csúszósínben és oldja ki a rugós ütközőket. A csigákat megrázva ellenőrizze, hogy teljesen rögzültek-e az ütköző pozíciókban.



4. A karrugókat és lábrugókat használó gyakorlatoknál akassza a rugókat a járócsiga hurkokba, magasságuk beállítása a járócsigákkal egyező módon történik. A pozíció megváltoztatása után a rugó horgokat megrázva ellenőrizze, hogy teljesen rögzültek-e az ütköző pozíciókban.

A torony eltávolítása



Vegyen le minden rugót a toronyról a lehúzó rudat és a biztonsági láncot is beleértve. Lazítsa meg mind a négy hatlapfejű csavart a foglalatok alján. A torony kivétele közben rögzítse a kezével a helyén a kinyomó rudat.

MEGJEGYZÉS: Két ember szükséges hozzá.

A torony felállítása

VIGYÁZAT: Figyeljen rá, hogy a karabinerek a rugók **mindkét végén tökéletesen záródjanak**. A csak félig zárt karabiner a nagy erővel való leválás veszélyét rejti

Átnyomó rúd, rugók alulról



VIGYÁZAT: A BIZTONSÁGI LÁNCOT BE KELL AKASZTANI, HA ALULRÓL RUGÓKKAL HASZNÁLJÁK AZ ÁTNYOMÓ RUDAT.

Ha alulról rugókkal használják az átnyomó rudat, a rugókat a tornyon a legalsó füles horogba rögzítse a csavaros karabinerekkel. Utána akasszon egy vagy kettő rugót a füles horogba a rúd alsó oldalán, figyelve, hogy minden karabiner tökéletesen zárva és biztosítva legyen.

EGY KÉPZETT SZAKEMBERNEK VÉGIG A RÚDON KELL TARTANIA A KEZÉT, ÉS BIZTONSÁGI LÁNCOT KELL HASZNÁLNI.

Átnyomó rúd, rugók felülről



VIGYÁZAT: A véletlen sérülések elkerülése érdekében soha ne tegye az arcát (vagy más testrészét) a kinyomó vagy a lehúzó rúd fölé gyakorlat végzése közben.

Ha olyan gyakorlatot végez, amelynél a rugóellenállásnak a rúdon fölülről kell érkeznie, akkor a rugót a kinyomó rúd felső oldalán lévő füles horogba rögzítse a csavaros karabinerrel. A rugó másik végét rögzítse a karabinerrel a tornyon az egyik füles horogba.

Egy képzett szakembernek végig a kinyomó rúdon kell tartania a kezét minden olyan gyakorlatnál, ahol a rugókat felülről rögzítik. A kinyomó rugókat a toronyra alulról csavaros karabinerekkel kell rögzíteni.

Állítható csigarendszer



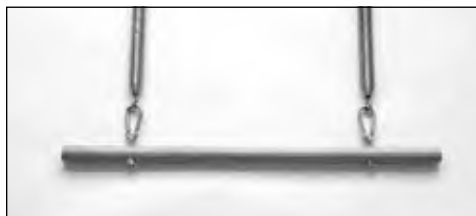
CSAK MAX PLUS ESETÉN: A rugófeszítésű sínrendszerrel a csigák és a mozgó horgok a torony teljes tartományában beállíthatók.

A járócsiga és mozgó rugóhorgok magasságának átállítása

- Húzza ki a járócsigán a rugós rögzítőt.
- Tolja a járócsigát fel vagy le a sínen és oldja ki a rugós ütközőt. A csigát a rugó rögzíti a legközelebbi ütköző pozícióba.
- A járó csigát megrázva ellenőrizze, hogy teljesen rögzült-e az ütköző pozícióban.
- Ugyanez a módszere a járócsiga horgok beállításának is.
- Szükség szerint állítsa be a kötelet.

VIGYÁZAT: Használat előtt ellenőrizze, hogy a mozgó csigarendszer rendben van-e, és hogy a menetes csavarok vagy a járócsigák biztonságosan rögzítve legyenek.

Lehúzó rúd



Akassza a rugókat a lehúzó rúdra, utána pedig a torony tetején a rögzített füles horgokba (lásd 7. oldal). Mindkét rugót be kell akasztani. A rugófeszültség csökkentéséhez vagy növeléséhez rendre cserélje ki a könnyű karrugókat vagy a lábrugókat. Ellenőrizze, hogy minden karabiner tökéletesen zárva legyen.

VIGYÁZAT: A lehúzó rúd a rugó feszülés miatt nagy sebességgel kiszabadulhat. MINDIG ügyeljen a biztos fogásra. Ajánlott tapadószőnyegek használata.

Gyakorlat kiindulási helyzetek

Fontos, hogy minden gyakorlatot a lehető legkevésbé feszült helyzetből kezdjük. Ha már kezdés előtt is van feszülés, akkor a mozgás megkezdésekor a feszülés már túl nagy lesz.

Ugyanakkor ez nem jelenti a teljes ellazulást sem. Például hanyatt fekvésben, a törzs semleges helyzetének fenntartása mellett (gyakori kiinduló helyzet) a medence, a mellkas és a gerinc helyzetének fenntartásához szükséges izomerő. A STOTT PILATES Biomechanikai alapelveinek megtanulása után az ügyfél jó úton halad a feszültségmentes testtartás elérése felé.

Minden gyakorlatnál alapvető fontosságú a stabil kiinduló helyzet; a törzs elhelyezkedésétől függetlenül stabilizálásra van szükség, akár hanyatt, hason, ülve vagy oldalt fekvé végezzük. Ennek az ideális elhelyezkedésnek több közös eleme van. Sok ügyfélnél a kiinduló helyzet módosítására lehet szükség a feszülés enyhítéséhez.

HANYATT

Ha hanyatt fekvésből indulunk, a törzs semleges testtartásban van, a karok gyakran a test oldalán pihennek. Ebben a helyzetben a lapockáknak, a karoknak és a felkarcsonti és lapocka ízületeknek semleges helyzetben kell lenniük egymáshoz és a felsőtesthez képest.

Ha a lapockák kinyúlását nem lehet megakadályozni, ha a tenyér lefelé néz, akkor fordítsa a tenyereket a test felé.

Hanyatt fekvésben az előrehajló fejtartású ügyfél nyaka megfeszülhet és a nyaki gerincszakasz túlnyúlása figyelhető meg. Helyezzen megfelelő magasságú gumipárnát vagy habpárnát a fej alá, hogy a nyaki gerinc semleges helyzetbe kerüljön. Erre akkor is szükség lehet, ha púposság áll fenn.

Olyan esetekben, amikor a nyaki hajlítói izmok gyengeségéből adódóan alakul ki nyakfeszülés, a karokkal a test melletti hanyattfekvő helyzetből a felsőtest hajlítását igénylő gyakorlat (például Ab Prep) nyakfeszülést eredményezhet. A fej mögé helyezett egy vagy két kéz további támaszt nyújthat a fej súlyának, és a lapocka helyzetének megváltoztatása enyhítheti a nyaki gerinc feszülését. A súlyeloszlást a felsőtest felé eltolva a hastáját is nehezebb feladat elé állítja.

ASZTALLÁB VAGY ÁTLÓS

A lábak asztallap pozíciója azt a kiindulási helyzetet jelenti, amikor hanyatt fekvésben a térd és a csípő 90°-ban be van hajlítva, azaz az lábszárak párhuzamosak a matracca. A csípőízületnél a szög lehet a 90°-nál kisebb, akkor kisebb a terhelés és jobb a stabilitás, és lehet nagyobb, akkor nehezebb lesz fenntartani. Ez igaz a semleges és a lenyomott helyzetben végzett munkára is.

Hanyatt fekvésben a lábak gyakran átlósan kezdenek kinyúlni. Fontos azonban, hogy csak olyan alacsonyra nyúljanak, hogy a gerinc és a medence stabilizálható, a hasizom bevonása fenntartható legyen, és a felsőtest és az ágyéki gerinc ne feszüljön meg.

A lábakkal asztallap pozícióban vagy átlósan végzett gyakorlatok lenyomott vagy semleges testtartásban végezhetőek. Mindkét esetben fenn kell tartani az ágyéki-medencei stabilitást és a hasizomzat bevonását.

ÜLÉS

Függőleges ülésben a nyaki gerincnek természetes görbületet kell mutatnia, kissé előre kell domborulnia, a fej egyenesen a vállak felett. Előrehajló fejtartásról akkor beszélünk, ha ülő helyzetben a fej a vállak előtt van, és a nyak erősen ki van nyújtva. Semlegesebb testtartásra kell törekedni.

Sok esetben a medence függőlegessége nem érhető el, ha egyenes lábakkal ülünk. Ilyenkor enyhén hajlított lábakkal vagy törökülésben ülés, a medence megemelése egy támasztékon, például habpárnán, párnázott matrachosszabbítón vagy dobozon ülve optimálisabb helyzetbe hozhatja a medencét és a gerincet.

HASON

Olyan gyakorlatoknál, ahol teljesen zárni kellene a lábakat, egyesek a vázizomzat összehangoltságától és kiegyensúlyozatlanságától függően jobban tudnak stabil helyzetet találni hason fekvé, ha kissé terpesztve tartják a lábukat (csípőszélességben).

Valamilyen támasz, például gumipárna vagy íves hordó használata a medence alatt enyhítheti a feszességet és a kényelmetlenséget, és lehetővé teszi a nagyobb stabilitást.

LÁBTARTÁS

Olyan kellékek, mint gumipárnák, labdák, habpárnák vagy szivacsok használhatók a lábak közötti távolságtartóként a megfelelő testtartás elősegítésére. Ez segíthet aktiválni a közelítő izmokat akkor is, ha a lábak nem érnek össze teljesen. Hasonlóképpen, a lábak külső oldala körüli támaszok segíthetnek a terpesztő izmok működésbe hozásában.

A csípőnyújtók megdolgoztatásakor, a csípőnél az oldalsó elfordulás hajlamos a nagy farizom és a combhajlító izom több rostját is igénybe venni. A befelé csavarás inkább a középső combhajlító izmot vonja be. Hasonlóképpen a csípőt hajlító izmok megdolgoztatásakor, csípőnél oldalsó elfordulás több csípőhorpaszizmot von be. A párhuzamos helyzet több egyenes combizmot von be. A befelé csavarás inkább a combpólya-feszítő izom bevonására hajlamos. Sok olyan gyakorlat van, ahol az egyiket vagy a másikat lehet választani az egyes izmok megcélzása érdekében.

Fontos, hogy ne feledkezzünk meg a párhuzamos testhelyzetben végzett munka értékéről, hogy az izmokat kiegyensúlyozottan dolgoztassuk a csípőízület körül.

Az ágyéki nyújtásra váltáskor azonban mindig terpesztett és oldalirányba elfordult helyzetet kell alkalmazni, hogy a medence könnyen elmozdulhasson a combcsonton és megakadályozzuk az ágyéki gerinc túlzott kinyúlását.

MÓDOSÍTÁSOK

Minden esetben módosítani kell a kiinduló pozíciókat annak érdekében, hogy a gyakorlatok minden aspektusa érvényesüljön, beleértve az optimális testtartást, a feszülés csökkentését, a mozgásmintázatot, az izomaktiválás sorrendjét, valamint a gyakorlat lényegének minden elemét.

Lábmunka

FOOTWORK

KIINDULÁSI HELYZET MINDEN LÁBMUNKA GYAKORLATNÁL
Hanyatt fekvés, medence és gerinc semleges.
Nyújtott kar a test mellett, tenyér lefelé.

1. LÁBHEGY SZÉT, SAROK ÖSSZE

TOES PART HEELS TOGETHER

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Talppárna a lábrúdon, lábhegy szét, sarok össze. Lábak oldalra fordulnak, térdek vállszélességnél kicsit jobban széttárva. Térdek a talp közepe fölött.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS sarkokat összenyomva a térdet kinyújtjuk és kitoljuk a kocsi.

BELÉGZÉS térd csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsi.

Végezzen 10–12 ismétlést.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

- ▶ a 15. oldalon felsoroltak
- ▶ sarkok együtt tartva még a helyükön, nincs emelés sem leengedés
- ▶ térdek maradnak a láb közepe felett

Lábmunka



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás



3. vissza

Lábhegy szét, sarok össze



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás

Lábujjak átölelik a rudat



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás

2. LÁBUJJK ATÖLELIK A RUDAT

WRAP TOES ON BAR

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

A lábközép távoli végei a lábrúdon, a lábujjak finoman a rúd köré hajlítva szorítás nélkül, boka hátrahajlítva. Lábak párhuzamosan összezárva, térdek behajlítva.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS sarkok még a helyükön és a térdet kinyújtva kinyomjuk a kocsi.

BELÉGZÉS térd csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsi.

Végezzen 10–12 ismétlést.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

- ▶ a 15. oldalon felsoroltak
- ▶ lábfej helyzete marad, ne nyújtsa ki a lábujjakat
- ▶ sarkok maradnak még a helyükön, nincs emelés sem leengedés
- ▶ a combbelső érintkeznek, a lábak párhuzamosak

MÓDOSÍTÁS

1. HOSSZIRÁNYÚ ÍV. Helyezze a lábfej hosszanti boltozatának legmélyebb részét a lábrúdra, és óvatosan hajlítsa be a lábujjakat, hogy enyhítse a lábujjak görcsét.

3. SAROK A RÚDON

HEELS ON BAR

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Sarok a lábrúdon, lábfej pipázik.

Lábak párhuzamosan összezárva, térdek behajlítva.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS láb még a helyén és a térdet kinyújtva kinyomjuk a kocsit.

BELÉGZÉS térd csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsit.

Végezzen 10–12 ismétlést.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

- ▶ a 15. oldalon felsoroltak
- ▶ tartsa a talpat mint egy képzeletbeli padlón, még a helyükön; bokaízületnél engedje a mozgást
- ▶ a combbelsőék érintkeznek, a lábak párhuzamosak

4. „HIGH HALF TOE” GYAKORLAT

HIGH HALF TOE

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Talppárna a lábrúdon, lábfej kinyújtva.

Lábak párhuzamosan összezárva, térdek behajlítva.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS sarkok maradnak megemelve a térdet kinyújtjuk és kitoljuk a kocsit.

BELÉGZÉS térd csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsit.

Végezzen 10–12 ismétlést.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

a 15. oldalon felsoroltak

- ▶ sarkok maradnak viszonylag nyugalomban a helyükön; ne engedje őket sokkal lejjebb a kinyomásnál
- ▶ a súlyt egyenletesen oszlassa el a talppárnákon
- ▶ ne nyújtsa ki túl erősen a lábfejet és ne tegye a súlyt a lábujjakra a talppárna helyett
- ▶ a combbelsőék érintkeznek, a lábak párhuzamosak

Sarok a rúdon



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás

„High half toe” gyakorlat



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás

Lábmunka folytatás

5. LEENGED ÉS FELEMEL LOWER & LIFT

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Talppárna a lábrúdon, lábfej kinyújtva.

Lábak párhuzamosan összezárva, térdek behajlítva.

GYAKORLAT

BELÉGZÉS sarkok maradnak megemelve a térdet kinyújtjuk és kitoljuk a kocsi.

KILÉGZÉS lábak egyenesen, sarkat leenged a rúd alá (lábfej pipa).

BELÉGZÉS sarok emelés (lábfej kinyújt).

BELÉGZÉS sarok marad megemelve, térd és csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsi.

Minden alkalommal adjunk hozzá egy további leengedést és sarokemelést, legfeljebb 6 ismétlésig.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

a 15. oldalon felsoroltak

- ▶ sarkok maradnak viszonylag nyugalomban a helyükön; ne engedje őket sokkal lejjebb a kinyomásnál
- ▶ a súlyt egyenletesen oszlassa el a talppárnákon
- ▶ ne nyújtsa ki túl erősen a lábfejet és ne tegye a súlyt a lábujjakra a talppárna helyett
- ▶ a sarok leengedésekor a medence marad semleges
- ▶ ne csavarja befelé és ne fordítsa oldalirányban a combot a sarok leengedése és emelése közben
- ▶ a combbelsők érintkeznek, a lábak párhuzamosak

Leenged és felemel



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás



3. sarok leenged



4. sarok felemel



5. vissza

LÉNYEGE [1–5 GYAKORLAT]

MEGCÉLZOTT IZMOK: haránt hasizom a has összenyomására és az ágyéki-medencei régió stabilizálására; mély medencefenék a harántizom használatának segítésére; ferde hasizom a gerincnyújtás megakadályozására; ferde hasizom és a multifidus izom az elfordulás megakadályozására; oldalsó és belső vaskosizom a térdkalács megfelelő követése érdekében

[1] csípőnyújtók, négyfejű combizom és távolítók koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor; oldalirányú forgatók a csípő elfordulásának fenntartására

[2] távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására; csípőnyújtók és négyfejű combizom koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor; a lábfej belső izmai a lábujj ölelés fenntartására

[3] távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására; csípőnyújtók és négyfejű combizom koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor (hangsúly a combhajlító izmon); a boka hajlítóizmai a lábak helyzetének fenntartására

[4] kétfejű lábikraizom és gázló izom a talphajlítás fenntartására; távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására; csípőnyújtók és négyfejű combizom koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor

[5] kétfejű lábikraizom és gázló izom a excentrikusan a sarok leengedésekor, koncentrikusan a sarok emelkedésekor, távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására

STABILITÁS: törzs (medence, gerinc és bordakosár); lábak igazítása, pl. a térdek a talpak közepe fölé mutatnak; a bokák nem gördülnek be vagy ki, különösen a 4. és 5. pontban

MOBILITÁS: csípő és térd nyújtás és hajlítás; boka talp kinyújtás és hátrahajtás 5-ben

MÓDOSÍTÁSOK

1. **MÁSFAJTA LÉLEGZÉS [1–4 GYAKORLAT]** Kocsi kitoláskor belégzés, visszatéréskor kilégzés. A haránt hasizom dolgoztatása belégzéskor, az ágyéki-medencei stabilitás fenntartásával.

2. **KIS TARTOMÁNYÚ IMPULZUS [1–4 GYAKORLAT]**. Nyomja ki a kocsit félig és térjen vissza teljesen, a visszatéréskor kiléggéssel. A semleges medencehelyzet kikényszerítése és a csípőnyújtókkal történő elindítás hangsúlyozása a kocsi kinyomására és a kocsi visszatérésekor a „fékezésre”. Ideális korlátozott mozgástartományhoz.

3. **VÉG TARTOMÁNYÚ IMPULZUS [1–4 GYAKORLAT]**. Nyomja ki a kocsit teljesen, majd kissé vissza, kiléggéssel kísérve a kinyomást. Összpontosítson a térdet felhúzó és a térdet hátul támasztó vaskosizomra. Ideális korlátozott mozgástartományhoz, valamint instabil térd erősítésére.

4. **LÁB ENYHÉN TERPESZBEN [2–5 GYAKORLAT]** Terpessze a lábakat, egészen ülőcsont távolságig. Segít fenntartani a csípő, a térd és a boka párhuzamos vonalát.

5. **HASZNÁLJON TÁVTARTÓT**. Helyezzen gumipárnát, habpárnát vagy kisebb labdát a térdhez és bokához, hogy segítse fenntartani a csípőtávolító izmok aktiválását. Használjon Flex-Band edzőszalagot a combok köré kötve, közvetlenül a térdek felett, hogy fenntartsa a csípő közelítő izmok aktiválását.

ÖSSZPONTOSÍTÁS MINDEN LÁBMUNKA GYAKORLATNÁL

- stabilizálja a medencét és az ágyéki gerincet semleges helyzetben és kerülje a hátra és előre billenést
- stabilizálja végig a mellkast és a lapockát, hogy elkerülje afelsőtest feszülését
- nyújtsa ki teljesen a lábakat (kivéve, ha kis tartományú variációt végez) a térdek „zárása” és túlnyújtása nélkül
- a csípő-, térd- és bokaízületek középpontján keresztül tartsa fenn az igazodást
- használja a vaskos izmot a térdkalács követésére (a belső vaskosizom gyakran bátorításra szorul)
- mindkét láb egyformán dolgozzon a lábmunkában és a második pozícióban
- a medencét tartsa vízszintesen, kerülje az elfordulást és az oldalra billenést
- kerülje a felső váll és a nyak feszülését

Száz HUNDRED

lábúrd 1. pozícióban, 2 vagy 3 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Hanyatt fekvés, lenyomott helyzet. Lábak párhuzamosan levegőben összetárva, térd hajlított (asztallap pozíció). Könyök a test mellett hajlítva. Kéz a pántban, ujjak nyújtva, tenyér kifelé. Lapocka stabilan.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS nyújtsa meg a nyak hátsó részét, tartsa stabilizálva a lapockákat, és húzza össze a hasizmokat a mellkasi gerinc hajlításához. Ezzel egyidejűleg nyújtsa ki a könyökét, a karokat oldalra nyújtva a vállakkal egy magasságban, és nyújtsa ki a lábát átlósan olyan mélyen, amíg a lenyomott pozíció megtartható.

Majd...

BELÉGZÉS ötig számolva, felsőtest feszesen marad, lapocka és medence stabil, közben csináljon kis függőleges pulzálást a karokkal.

KILÉGZÉS ötig számolva, közben tovább is pulzálás a karokkal.

Végezzen 10 sorozatot (összesen 100-ig számolva).

Befejezésül...

BELÉGZÉS felsőtest marad feszes, térdhajlítás és folytassa a karnyújtást.

KILÉGZÉS könyökhajlítás és a felsőtest visszatér a kocsira. Lábak maradnak a levegőben.

MEGJEGYZÉS: Lehet végezni semleges pozícióban kezdve és azt végig fenntartva, megerősödés után és ha képes az elvégzésére.

LÉNYEGE

MEGCÉLZOTT IZMOK: haránt hasizom a has összenyomására és az ágyéki-medencei régió stabilizálására; mély medencefenék a harántizom használatának segítésére; egyenes és ferde hasizom koncentrikusan a törzhajlítás létrehozására és izometrikusan a fenntartására és a medence stabilizálására; a hátizmok és a mellizom a hátulról érkező ellenállással szemben a karok stabilizálására; a csípőhajlító, a távolító és a négyfejű combizmok izometrikusan a lábak helyzetének fenntartására; a lapocka stabilizátorok

STABILITÁS: az ágyéki-medencei régió a lábak súlyával szemben; a felsőtest hajlításban; a lapockák a karok mozgása közben

KITARTÁS: hasizmok a mellkas hajlításának fenntartásához és a medence stabilizálásához az egész idő alatt

Száz



1. kiindulási helyzet



2. hajlított helyzet



3. térdhajlítás



4. vissza

ÖSSZPONTOSÍTÁS

- ▶ gerincét tartsa végig lenyomott helyzetben a gyakorlat közben
- ▶ stabilizálja végig a mellkast és a lapockát, hogy elkerülje a nyak feszülését
- ▶ maradjon széles a vállöv elülső és hátsó részén, egyenlő hangsúlyt fektetve az elülső és hátsó vállstabilizátorokra, hogy elkerülje a vállak kihúzódását (a kocsi mozgása a vállstabilizátorokon keresztül történő kapcsolat elvesztését vagy a könyökből történő pulzálást jelzi)
- ▶ a kar mozgást vállízületből indítsa, ne könyökből
- ▶ kerülje az egyenes hasizom túlterhelését és a túl magasra hajlítást, ami a hasizom kidudorodásának látszatát kelti
- ▶ kerülje a könyök túlnyújtását és zárását
- ▶ csuklót tartsa nyújtva, ne törjön meg

MÓDOSÍTÁSOK

1. **FEJ A KOCSIN.** Légzés gyakorlása karmozgással. Összpontosítás a lapocka stabilizációjára és a teljes légzésmintára.
2. **ASZTALLAP POZÍCIÓ.** Lábakat tartsa hajlítva a levegőben. Ideális a csípőhajlító izmok felszabadítására, vagy köztes lépésként a medence és az ágyéki régió stabilizálásához szükséges erő fejlesztésére teljesen kinyújtott lábakkal.
3. **HEVEDER NÉLKÜL.** Végezze el a Százat ugyanúgy, mint a Matworkben, hogy csökkentse a széles hátizom, a lapocka stabilizátorok és a hasizmok munkáját.
4. **LÁBA A LÁBRÚDON, HEVEDER NÉLKÜL.** A hasizmok terhelésének csökkentése, ami megkönnyíti az ágyéki-medencei régió stabilizálását.
5. **HASZNÁLJON TÁVTARTÓT.** Helyezzen gumipárnát, habpárnát vagy kisebb labdát a térdhez és bokához, hogy segítse fenntartani a csípőtávolító izmok aktiválását.
6. **LÉLEGEZZEN SZAGGATOTT RITMUSBAN.** Segíti a teljes légzés mintázatát és a légzésvisszatartás elkerülését.
7. **HAJLÍTSA A CSÍPŐJÉT ÉS A TÉRDÉT** ötig számolva belégzéskor (az asztallap pozícióba), majd kilégzéskor nyújtsa ki a lábát ötig számolva. Egyensúlyozást igényel.

2. változat



asztallap pozíció

Hajlítás és nyújtás BEND & STRETCH

1. PÁRHUZAMOS PARALLEL

lábrúd 1. pozícióban, 2 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Hanyatt fekvés, medence és gerinc semleges. Láb a hevederben, lábak párhuzamosak, térd hajlítva, lábfej pipál (a lábfejet éppen a térdek felett tartsa, hogy a hevederek ne dörzsöljenek). Nyújtott kar a test mellett, tenyér lefelé.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS combbelsők érintkeznek, a lábak párhuzamosak, nyomja a lábfejet a pántba, térd kinyújt és kocsi kitol. Ezzel egyidejűleg derekát nyomja le, hajlítsa be a bokáját és finoman nyújtsa a lábujjakat. Nyújtsa a lábát olyan mélyen, amíg a lenyomott pozíció megtartható.

BELÉGZÉS térd és csípő hajlítás, lábfej pipa, miközben a medencét a semleges irányba mozdítja, miközben a kocsi visszatér.

Végezzen 10 ismétlést.

MEGJEGYZÉS: Lehet végezni semleges pozícióban kezdve és azt fenntartva, megerősödés után és ha képes az elvégzésére.

2. OLDALRA FORDULÁS LATERALLY ROTATED

lábrúd 1. pozícióban, 2 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Hanyatt fekvés, medence és gerinc semleges. Lábak a pántban, sarok össze, lábfej szét. Lábak oldalra fordulnak, térdek nyújtva és a lábfejek pipálnak. Nyújtott kar a test mellett, tenyér lefelé.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS sarok együtt marad a lábak oldalirányban fordulnak és nyomja a lábfejet a pántba, térd kinyújt és kocsi kitol. Ezzel egyidejűleg derekát nyomja le, hajlítsa be a bokáját és finoman nyújtsa a lábujjakat. Nyújtsa a lábát olyan mélyen, amíg a lenyomott pozíció megtartható.

BELÉGZÉS sarok marad együtt, térd és csípő hajlítás, lábfej pipa, miközben a medencét a semleges irányba mozdítja, miközben a kocsi visszatér.

Végezzen 10 ismétlést.

MEGJEGYZÉS: Lehet végezni semleges pozícióban kezdve és azt fenntartva, megerősödés után és ha képes az elvégzésére.

Párhuzamos



1. kiindulási helyzet



2. térd kinyújt



3. térdhajlítás

Oldalra fordulás



1. kiindulási helyzet



2. térd kinyújt



3. térdhajlítás

3. BEFELÉ CSAVARÁS MEDIALY ROTATED

lábrúd 1. pozícióban, 2 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Hanyatt fekvés, medence és gerinc semleges. Lábfaj a pántokban, lábak befelé csavarva, térdek kissé behajlítva, bokák pipálnak, úgy, hogy a térdek és a lábujjak összeérjenek (kerüljük a bokák túlzott elforgatását a lábak kifordításával). Nyújtott kar a test mellett, tenyér lefelé.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS lábak maradnak befelé csavarva, lábfejet nyomja a pántba, térd kinyújt és kocsi kitol; A térdek szétjöhethetnek, de a lábujjak érintkeznek, lábfej pipál. Egyidejűleg lenyomott derekú helyzet. Nyújtsa a lábát olyan mélyen, amíg a lenyomott pozíció megtartható.

BELÉGZÉS lábujjak továbbra is érintkeznek és hajlítsa a térdet, amíg érintkeznek, a medencét a semleges irányba mozdítsa, miközben a kocsi visszatér.

Végezzen 10 ismétlést.

MEGJEGYZÉS: Lehet végezni semleges pozícióban kezdve és azt fenntartva, megerősödés után és ha képes az elvégzésére.

LÉNYEGE [1-3 GYAKORLAT]

MEGCÉLZOTT IZMOK: haránt hasizom a has összenyomására és az ágyéki-medencei régió stabilizálására; mély medencefenék a harántizom használatának segítésére; ferde hasizom körkörös a lenyomott pozíció létrehozására és a medence stabilizálására; ferde hasizom és multifidus izom az elfordulás megakadályozására; a csípőnyújtók és a négyfejű combizmok koncentrikusan a kinyomáskor, excentrikusan a visszatéréskor; oldalsó és belső vaskosizom a térdkalács megfelelő követése érdekében

[1] távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására

[2] távolítók koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor; oldalirányú forgatók a csípő elfordulásának fenntartására

[3] középső forgatók a csípő elfordulásának fenntartására

STABILITÁS: törzs

MOBILITÁS: csípő és térd nyújtás és hajlítás

ÖSSZPONTOSÍTÁS [1-3 GYAKORLAT]

- ▶ lábnyújtáskor használja a hasizmokat a medence stabilizálására
- ▶ mindkét lábbal egyformán és egyszerre dolgozzunk a középvonal mentén
- ▶ kerülje a térdek „zárását” és túlnyújtását
- ▶ a térdhajlítás közben a keresztcsont területét tartsuk a kocsin

MÓDOSÍTÁS [1-2 GYAKORLAT]

1. A LÁBFEJ MARADJON PIPA ÁLLÁSBAN a könnyebb egyensúlyozáshoz.

1. változat



lábfej pipa marad

Befelé csavarás



1. kiindulási helyzet



2. térd kinyújt



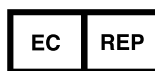
3. térdhajlítás

FONTOS

Biztonságos helyen őrizze meg az útmutatót.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 0907
customer@merithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
Franciaország



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Kanada



P00334 PU-ST01071G JUNE22 TM a Merrithew Corporation védjegye vagy bejegyzett védjegye licenc alatt használva. Nyomtatották Kanadában Minden jog fenntartva.
* 7857736, 5792033, 2179793 US szabadalmi szám és egyéb bejegyzés alatt lévő US és külföldi szabadalmak.

SERIE PROFESSIONALI

Reformer

e Struttura Verticale



La invitiamo a leggere queste importanti **istruzioni per l'uso** della sua nuova attrezzatura Merrithew® e di conservarle per consultarle in futuro.

Gruppi target e benefici per l'utente

Le applicazioni di specifici esercizi terapeutici e di condizionamento fisico possibili sulle attrezzature Merrithew Pilates spaziano tra un'ampia varietà di situazioni. L'utilizzo delle attrezzature è indicato a chiunque necessiti di svolgere esercizi per la riabilitazione post-lesione, per gestire una condizione cronica o prevenire nuove lesioni e rallentare o arrestare l'evoluzione di una determinata condizione. Tra le indicazioni figurano la gestione riabilitativa e post-riabilitativa di condizioni muscolo-scheletriche, comprese lesioni ai tessuti molli tra cui muscoli, tendini, legamenti, capsule articolari, ecc., disturbi neurologici come lesioni acute del midollo spinale, morbo di Alzheimer, sclerosi laterale amiotrofica (SLA), recupero da interventi chirurgici per qualsiasi motivo, o altri problemi di carattere fisico. Esistono pochissime controindicazioni circa l'utilizzo delle attrezzature per Pilates Merrithew, dal momento che gli esercizi prescritti possono essere adattati a qualsiasi tipo di limitazione o difficoltà di movimento.

I benefici attesi possono includere il rafforzamento della muscolatura stabilizzatrice e mobilizzatrice, il ripristino dei comportamenti motori articolari desiderati e l'ampiezza di movimento, una maggior percezione e propriocezione e una miglior stabilità posturale abbinata ad una sensibile riduzione dei comportamenti scorretti. I benefici specifici si allineano direttamente alla prescrizione dell'esercizio e del movimento e sono specifici per ciascun individuo.

Elementi essenziali degli esercizi

Ciascun esercizio STOTT PILATES ha un obiettivo specifico.

Gli elementi essenziali di ciascun esercizio sono elencati e descritti di seguito. Nella maggior parte degli esercizi è coinvolto più di un elemento, ma può essere data più importanza ad alcuni piuttosto che ad altri. È utile tenere a mente l'essenza di ogni esercizio in modo tale che eventuali modifiche possano essere apportate mentre si continua a lavorare verso l'obiettivo prefissato.

MUSCOLI INTERESSATI: i muscoli che devono essere rafforzati, che possono essere stabilizzatori o mobilizzatori. La definizione non include tutti i muscoli che potrebbero lavorare in un determinato movimento o esercizio, ma solo quelli su cui ci si dovrà concentrare.

STABILITÀ: mantenere una parte del corpo ferma o relativamente ferma mentre un'altra si muove; richiede controllo e costanza della contrazione muscolare. Si noti anche che negli esercizi si presta attenzione alla stabilizzazione della colonna durante il movimento, sia in flessione, che in estensione, in rotazione o in flessione laterale. Il ruolo del trasverso addominale e dei muscoli spinali segmentali profondi (compreso il multifido) nella stabilizzazione della colonna lombare è fondamentale.

MOBILITÀ: enfatizza il movimento di un'articolazione o di una serie di articolazioni come la colonna vertebrale.

SEQUENZA: l'ordine in cui i movimenti avvengono in un esercizio; ad esempio, quale articolazione si muove per prima, quale per seconda, e da dove parte il movimento. Questo è particolarmente importante quando si parla di movimento spinale (se il movimento inizia dalla parte superiore o inferiore della colonna vertebrale).

RESISTENZA: sollecitare lo stesso gruppo muscolare per un intervallo prolungato.

EQUILIBRIO: rendere più difficile l'equilibrio riducendo la base di appoggio.

COORDINAZIONE: rendere più difficile la coordinazione con più movimenti che avvengono simultaneamente o con una sequenza di movimenti più complessa

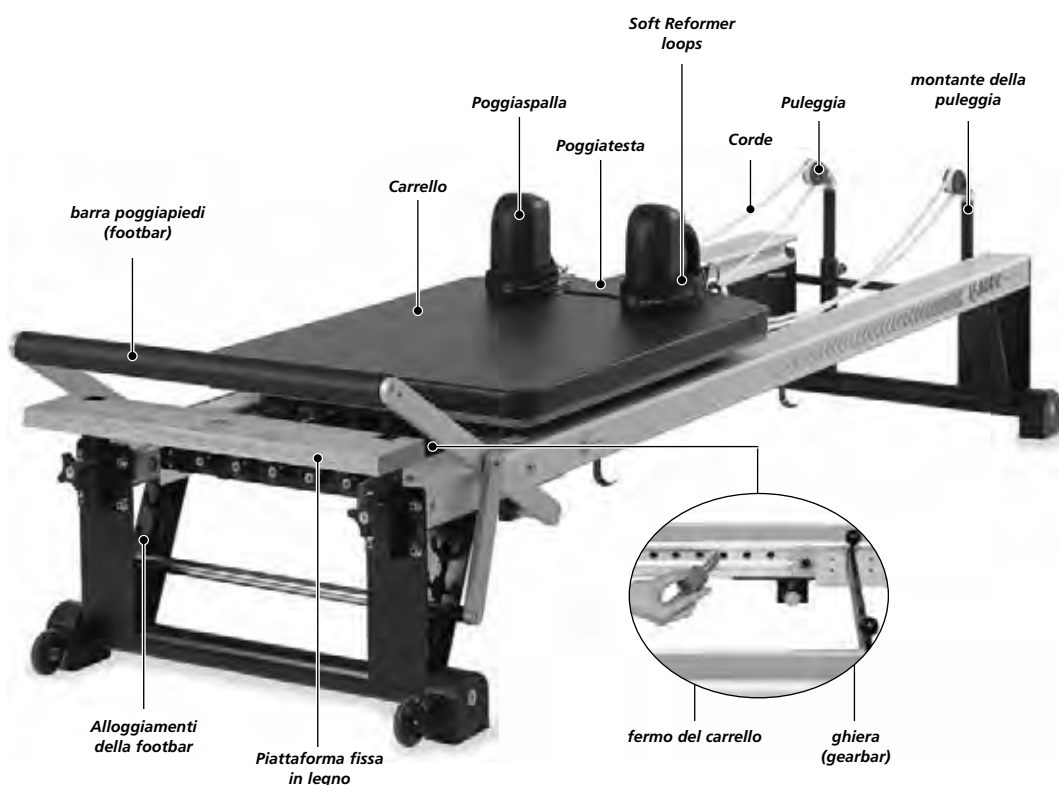
Principi biomeccanici

Il metodo STOTT PILATES® include le moderne teorie delle scienze motorie e della riabilitazione spinale attraverso i principi biomeccanici. Come base della tecnica di esecuzione degli esercizi, questi principi sono legati alla propriocezione e al corretto allineamento. Aniché essere entità separate, i sei principi – respirazione, posizionamento pelvico, posizionamento della gabbia toracica, movimento e stabilizzazione scapolare, posizionamento della testa e della cervicale e allineamento dell'anca, del ginocchio, della caviglia e del piede – lavorano in sinergia creando un esercizio intelligente, sicuro ed efficace.

Insegnare ai clienti i principi già nella fase iniziale del loro programma fa sì che diventino consapevoli di come il corpo si muove e funziona. Questo aiuta a migliorare il livello di abilità e la consapevolezza, e a garantire concentrazione e controllo, permettendo loro di trarre tutti i benefici di questo metodo.

Anatomia del Reformer

L'illustrazione qui sotto mostra un tipico Reformer Merrithew®. Sebbene esistano delle differenze in ciascun modello, la struttura di base è identica. Le parti qui identificate corrispondono a questo manuale. Per i nomi di parti e dettagli di modelli specifici, consultare il Manuale dell'Utente di riferimento.



TRE TIPI DI REFORMER

Le tre classi di Reformer Merrithew – V2 Max™, Rehab e SPX® – differiscono principalmente per l'altezza del montante.



IMPORTANTE

Questa sezione contiene importanti informazioni sulla sicurezza e sull'utilizzo. Si prega di leggerle attentamente prima di utilizzare il suo Reformer Merrithew.

L'UTILIZZO SCORRETTO O NON SICURO DI QUESTA ATTREZZATURA, LA MANCATA LETTURA E L'INOSSERVANZA DI TUTTI I REQUISITI E LE AVVERTENZE POSSONO PROVOCARE GRAVI LESIONI.

È impossibile prevedere ogni situazione e condizione che può verificarsi durante l'uso del Reformer. Merrithew non si riterrà in alcun modo responsabile per qualsiasi conseguenza dovuta ad un utilizzo improprio del Reformer. Esistono rischi associati all'uso di qualsiasi attrezzatura ginnica, che non possono essere previsti né evitati, dei quali l'utilizzatore si assume la responsabilità.

Merrithew raccomanda di prestare attenzione durante il montaggio e l'uso dell'attrezzatura, e auspica che l'utilizzatore possa beneficiare di molte ore di esercizio sicuro ed efficace.

QUALSIASI INCIDENTE GRAVE VERIFICATOSI IN RELAZIONE ALL'ATTREZZATURA DEVE ESSERE SEGNALATO A MERRITHEW E ALL'AUTORITÀ COMPETENTE DELLO STATO MEMBRO DELL'UTILIZZATORE.

LINEE GUIDA PER L'UTENTE

Il Reformer Merrithew è una sofisticata attrezzatura da Pilates che, se usata correttamente, può facilitare l'esecuzione di molti esercizi in modo sicuro ed efficace; tuttavia, è importante prestare attenzione perché esistono alcuni pericoli intrinseci legati all'uso di qualsiasi attrezzatura ginnica, specialmente quando viene utilizzata la resistenza elastica.

NEL CASO DI UTENTI INESPERTI O ALLE PRIME ARMI, IL REFORMER MERRITHEW DEVE ESSERE UTILIZZATO SOLO SOTTO LA SUPERVISIONE DI UN PROFESSIONISTA QUALIFICATO.

ATTENZIONE

Sostituire tutte le molle ogni 24 mesi e i morsetti delle molle almeno ogni 12 mesi o comunque prima, se necessario.

LA MANCATA ESECUZIONE DEI CONTROLLI DI SICUREZZA RACCOMANDATI E L'USO DELL'ATTREZZO CON ELEMENTI NON CORRETTAMENTE REGOLATI, ROTTI O CONSUMATI POSSONO PROVOCARE GRAVI LESIONI.

Sicurezza e utilizzo

CONTROLLO DI SICUREZZA DEGLI ELEMENTI MECCANICI

La corretta manutenzione e la sostituzione tempestiva dell'attrezzatura o degli elementi costitutivi sono responsabilità dell'utilizzatore.

Controllare settimanalmente quanto segue:

- ▶ Assicurarsi che la footbar sia ben fissata.
- ▶ Assicurarsi che il supporto del braccio oscillante sia ben fissato.
- ▶ Assicurarsi che tutti i controdadi in nylon e i bulloni delle molle siano ben fissati.
- ▶ Controllare il grado di usura di tutte le filettature delle manopole a stella; sostituire se necessario.
- ▶ Controllare il grado di usura delle corde e sostituirle se necessario.
- ▶ Assicurarsi che i poggia spalle siano inseriti completamente.
- ▶ Controllare che i dadi delle molle, i bulloni delle molle e le estremità sferiche delle molle siano ben fissati.
- ▶ Controllare l'usura dei morsetti delle molle a singola e doppia estremità e sostituirle ogni 12 mesi o secondo necessità.
- ▶ Controllare eventuali deformazioni delle molle e sostituirle ogni 24 mesi o secondo necessità.

La mancata esecuzione dei controlli di sicurezza raccomandati e l'uso della macchina con elementi non correttamente regolati, rotti o consumati possono provocare gravi lesioni.

CURA E PULIZIA

Si raccomanda di pulire le superfici in vinile usando acqua calda con sapone neutro e sciacquando con acqua pulita per l'igiene quotidiana. Assicurarsi che il sapone non lasci residui oleosi o renda le superfici scivolose. Si sconsiglia l'uso di prodotti a base chimica.

La parte interna delle guide di alluminio e dei rulli deve essere pulita settimanalmente con un detergente per vetri e un panno. Spruzzare prima il detergente su un panno, evitare di spruzzare direttamente sulle superfici, sui rulli o sulle guide di alluminio.

ATTENZIONE: Non usare mai lubrificanti a base d'olio: possono danneggiare i rulli.

CONFIGURAZIONE DEL REFORMER

FERMO DEL CARRELLO

La posizione del fermo del carrello determina quanto vicino il carrello scivolerà verso la piattaforma di legno per gli esercizi in piedi e determina l'ampiezza di movimento richiesta delle articolazioni del corpo. Il foro più vicino alla piattaforma di legno per gli esercizi in piedi viene indicato come posizione n. 1; il foro successivo è la posizione n. 2, ecc.

REGOLAZIONE DEL FERMO DEL CARRELLO

- ▶ Non sedersi sul carrello durante la regolazione.
- ▶ Rimuovere tutte le molle dalla gearbar.
- ▶ Inserire il fermo del carrello in una delle sei posizioni.
- ▶ Assicurarsi che il fermo del carrello sia completamente inserito nel foro e che non sia allentato.

La posizione del fermo del carrello viene di solito selezionata in modo tale che quando si è sdraiati supini (quindi sulla schiena), con i talloni sulla footbar, si formi un angolo di flessione di 90° in corrispondenza dell'articolazione dell'anca quando il carrello si trova contro il fermo. In caso di lesioni, malattie o altri impedimenti che limitino la flessione in corrispondenza delle anche o delle ginocchia, regolare il fermo del carrello in posizione più esterna. È anche possibile apportare modifiche all'esercizio in corso.

NOTA: Il fermo del carrello deve essere SEMPRE inserito in una delle sei posizioni. L'utilizzo del Reformer senza il fermo del carrello può causare danni al blocco della gearbar, ai rulli e/o al supporto sagomato della molla.

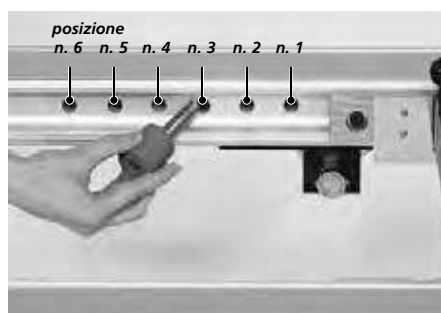
MOLLE

Il numero di molle fissate alla gearbar determina la resistenza totale. La maggior parte dei Reformer Merrithew è dotata di una molla con il 50% della tensione e di quattro molle con il 100% della tensione. Sono disponibili anche con molle con tensione al 25% e al 125%.

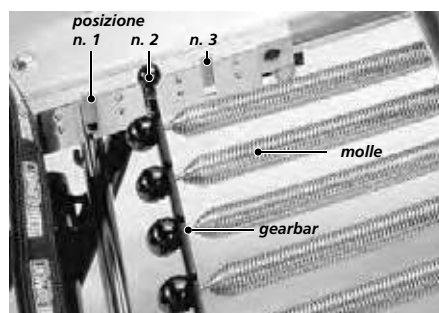
REGOLAZIONE DELLE MOLLE

- ▶ Prestare attenzione quando si agganciano e sganciano le molle.
- ▶ Per sicurezza, appoggiare una mano sulla gearbar.
- ▶ Afferrare saldamente la molla (non la sfera sulla molla) e allungarla per agganciarla o sganciarla dalla gearbar.
- ▶ Assicurarsi che l'estremità sferica della molla poggi saldamente nelle rientranze concave della gearbar.

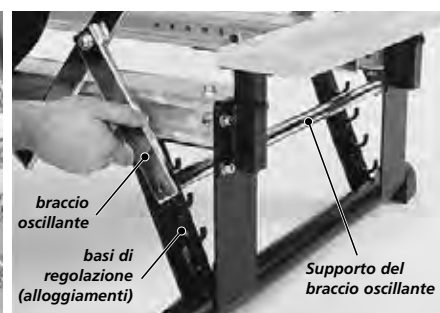
Caratteristiche del Reformer



fermo del carrello



molle e gearbar



Regolazione della footbar

GEARBAR

La posizione della gearbar determina la quantità di tensione iniziale sulle molle. La posizione più vicina alla piattaforma di legno per gli esercizi in piedi è la posizione n. 1; la successiva è la posizione n. 2, ecc. Più bassa sarà posizionata la gearbar, maggiore sarà la tensione della molla.

REGOLAZIONE DELLA GEARBAR

- ▶ Non sedersi sul carrello durante la regolazione.
- ▶ Rimuovere tutte le molle dalla gearbar.

VERSIONE TRADIZIONALE

- ▶ Sollevare la gearbar e collocarla nella posizione desiderata.
- ▶ Assicurarsi che la gearbar scivoli completamente nelle fessure.
- ▶ Assicurarsi che le rientranze concave siano rivolte verso la piattaforma di legno per gli esercizi in piedi.

VERSIONE "HIGH – PRECISION"

- ▶ Estrarre i due perni elastici.
- ▶ Far scorrere l'intero meccanismo in avanti o indietro nella posizione desiderata.
- ▶ Rilasciare i perni e bloccare la gearbar in posizione.
- ▶ Assicurarsi che i perni siano rientrati completamente nelle fessure.

FOOTBAR

La footbar può essere impostata a quattro diverse altezze per facilitare vari esercizi con il Reformer e per adattarsi a fisici e abilità diverse. La posizione più alta è la n. 1, la più bassa è la n. 4.

REGOLAZIONE DELLA FOOTBAR

- ▶ La footbar può essere regolata stando in piedi accanto al Reformer o seduti sul carrello.
- ▶ Sollevare delicatamente la footbar e il supporto del braccio oscillante dalla base di regolazione della footbar.
- ▶ Sollevare o abbassare la footbar all'altezza desiderata e posizionare saldamente il supporto del braccio oscillante nella base di regolazione della footbar più vicina.

CORDE

Per determinare la lunghezza corretta delle corde, mettere il fermo del carrello nel secondo foro, innestare le molle in modo che il carrello non si muova, quindi collegare le maniglie alle corde e posizionarle sul carrello in modo che l'anello a D fissato alla fibbia si allinei con la piastra metallica del poggiaspalle.

PULEGGE

Si consiglia di regolare l'altezza delle pulegge alla stessa altezza della parte superiore dei poggiaspalle.

CONFIGURAZIONE DEI MONTANTI DELLA PULEGGIA A REGOLAZIONE RAPIDA

- ▶ Estrarre il perno elastico e regolare i montanti della puleggia all'altezza desiderata.
- ▶ Rilasciare il perno e bloccare il montante della puleggia in posizione.
- ▶ Assicurarsi che il perno sia rientrato completamente nella fessura.

RIMOZIONE DEI MONTANTI DELLA PULEGGIA

- ▶ Allentare le manopole a stella o estrarre i perni elastici (ove applicabile) e rimuovere i montanti delle pulegge dagli alloggiamenti.

POGGIASPALLE

I poggiaspalle possono essere rimossi per consentire di riporre il Reformer e per facilitare l'uso di un Mat Converter.

INSERIMENTO DEI POGGIASPALLE

- ▶ Far scorrere i montanti quadrati negli alloggiamenti nel carrello. Rivolgere il lato imbottito verso la footbar e le maniglie verso l'esterno del carrello.
- ▶ Per rimuovere, tirare direttamente verso l'alto le maniglie.

POGGIATESTA

Il poggiatesta può essere regolato in tre posizioni: piatto, semi-risalzato o completamente alzato. Dovrebbe essere regolato su base individuale per garantire che il collo e le spalle siano comodi e privi di tensioni quando si è sdraiati supini.

Negli esercizi in cui i fianchi vengono sollevati più in alto delle spalle, il poggiatesta deve essere piatto, anche quando si inizia da una posizione supina. In alcuni esercizi viene sollevato per fornire un supporto ai piedi.

REGOLAZIONE DEL POGGIATESTA

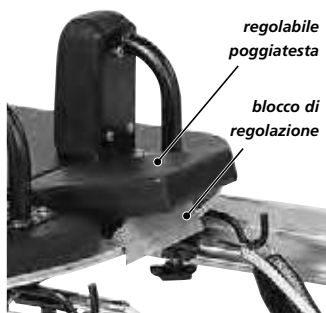
- ▶ Senza peso sul poggiatesta, sollevarlo insieme al blocco di regolazione della cerniera appoggiandolo saldamente sul bordo in legno del carrello.



gearbar ad alta precisione



poggiaspalle rimovibili



poggiatesta regolabile



regolazione della lunghezza delle corde

Sicurezza e utilizzo segue

SALIRE SUL REFORMER

STOP! Prima di salire sul Reformer, verificare che almeno una molla sia agganciata in modo sicuro alla gearbar!

POSIZIONE SUPINA

Sedersi sul carrello del Reformer con le gambe divaricate. Raggiungere il poggiaspalle con la mano più vicina alla footbar, incrociandola davanti al corpo. Portare la spalla opposta a contatto con il carrello, facendo scivolare la schiena fino ad appoggiare la testa al poggiatesta. Sollevare le gambe e posizionare i piedi sulla footbar abbassando le braccia a lato.

SEDUTI O SDRAIATI SU UNA REFORMER BOX

Posizionare sempre la Reformer box in una posizione stabile sul Reformer con il peso direttamente al centro per evitare che si ribalti. Quando si utilizza la cinghia per i piedi, assicurarsi che si trovi sotto la piattaforma di legno e che sia agganciata in modo sicuro.

ASSICURARE MANI E PIEDI

Quando si posizionano mani o piedi sulla footbar, sui poggiaspalle o sul poggiatesta, assicurarsi che non scivolino durante l'esercizio. È possibile utilizzare dei tappetini antiscivolo.

POSIZIONI IN PIEDI O IN GINOCCHIO

Il carrello è una piattaforma mobile. Deve essere sempre prestata particolare attenzione al mantenimento dell'equilibrio e della stabilità, soprattutto quando si eseguono esercizi in ginocchio o in piedi.

Prima di iniziare, assicurarsi che una o più molle siano innestate nella gearbar per assicurare il carrello. Salire con cautela sulla piattaforma di legno per gli esercizi in piedi – è possibile utilizzare un tappetino antiscivolo per evitare di scivolare. Posizionare con attenzione l'altro piede sul carrello. Quando si sta in piedi sul carrello con entrambi i piedi, è consigliabile coinvolgere una persona che stabilizzi il carrello.

NOTA: Il metodo di salita sul Reformer SPX differisce da quello utilizzato sugli altri Reformer Merrithew. Vedere l'avvertenza di seguito.

MUOVERE IL REFORMER

Tutti i Reformer sono dotati di ruote a scorrimento facilitato per favorire lo spostamento o il riposizionamento. Potrebbero essere necessarie due persone per spostare in sicurezza un Reformer con struttura verticale a causa del suo peso e delle sue dimensioni.

PRIMA DI MUOVERE IL REFORMER

- ▶ Assicurarsi che le corde non vengano trascinate e che le molle siano fissate in modo che il trasporto sia sicuro.
- ▶ Posizionarsi all'estremità del montante della puleggia del Reformer, afferrare la barra di metallo orizzontale e sollevare delicatamente. Sollevare il Reformer abbastanza in alto da innestare le ruote a scorrimento facilitato.

IMPILARE E STOCCARE GLI SPX MAX REFORMER

È possibile impilare cinque SPX Max Reformer sulla base mobile opzionale o un massimo di sei su un pavimento piano senza la base mobile.

PREPARAZIONE PER L'IMPILAMENTO O LO STOCCAGGIO

- ▶ Abbassare la footbar, inserire il fermo del carrello nella terza posizione e innestare due molle.
- ▶ Rimuovere i poggiaspalle e inserirli negli alloggiamenti sotto il telaio.
- ▶ Rimuovere i montanti delle pulegge senza sganciare le corde e fissarli negli alloggiamenti sotto il telaio.

IMPILARE IL REFORMER

- ▶ L'impilamento richiede due persone. La persona più forte dovrebbe afferrare l'estremità della footbar (più pesante).
- ▶ Tenere la piastra d'acciaio sotto la piattaforma di legno. Non sollevare solo dalla piattaforma di legno.
- ▶ Sollevare l'estremità del montante della puleggia afferrando la barra metallica orizzontale.

AVVISO: Assicurarsi di non impilare i Reformer più in alto di quanto la propria altezza consenta di sollevarli comodamente.



AVVISO

L'UTILIZZO IMPROPRIO DELL'ATTREZZATURA PER GLI ESERCIZI PUÒ CAUSARE GRAVI LESIONI CORPOREE. PER RIDURRE IL RISCHIO, SI PREGA DI LEGGERE QUANTO SEGUE:

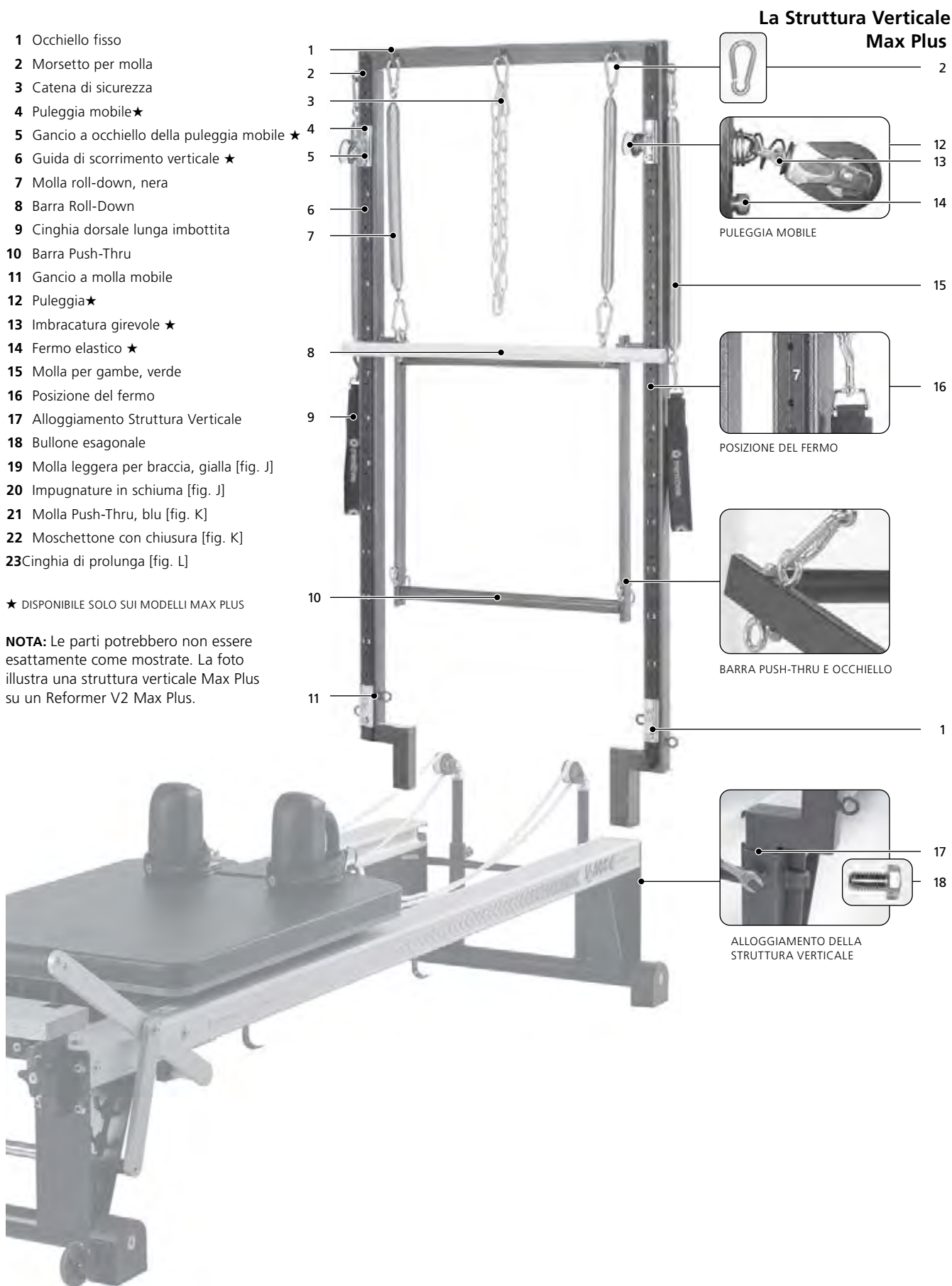
- ▶ Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare un medico.
- ▶ Questa attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso in ambienti interni e agli esercizi di Pilates.
- ▶ Il reformer deve essere utilizzato solo sotto la supervisione di un professionista qualificato.
- ▶ NON stare MAI con entrambi i piedi sulla piattaforma di legno di un SPX Reformer. Prima di posizionare un piede sulla piattaforma di legno, salire sul carrello ben fissato. Tenere sempre un piede sul carrello ben assicurato.
- ▶ Prima di spostare un Reformer Merrithew, assicurarsi che le corde non vengano trascinate e che le molle siano fissate in modo che il trasporto sia sicuro.
- ▶ Assicurarsi che l'attrezzatura sia regolata correttamente in base alla propria taglia e livello di abilità.
- ▶ Gli SPX Max, V2 Max e Rehab V2 Max Reformer devono essere utilizzati da una sola persona alla volta, di peso non superiore a 350 libbre/159 kg.
- ▶ Questa apparecchiatura deve essere installata su un pavimento piano e stabile.
- ▶ Prima di usare questo Reformer, assicurarsi che il fermo del carrello sia completamente inserito e che almeno una molla sia fissata in modo sicuro alla gearbar.
- ▶ Interrompere gli esercizi immediatamente se si avverte dolore al petto, se ci si sente svenire, se si hanno difficoltà respiratorie o se si hanno dolori muscolo-scheletrici.
- ▶ Tenere corpo, vestiti e capelli lontani da tutte le parti in movimento.
- ▶ Non usare l'attrezzatura se consumata, rotta o danneggiata.
- ▶ non cercare di riparare da soli l'attrezzatura senza aver prima consultato Merrithew.
- ▶ Non permettere ai bambini di usare o di restare in prossimità dell'attrezzatura senza la supervisione di un adulto.
- ▶ Per ottenere prestazioni ottimali, lasciare almeno 60 cm di spazio libero su entrambi i lati di un Merrithew Reformer.

La Struttura Verticale

- 1 Occhiello fisso
- 2 Morsetto per molla
- 3 Catena di sicurezza
- 4 Puleggia mobile★
- 5 Gancio a occhiello della puleggia mobile ★
- 6 Guida di scorrimento verticale ★
- 7 Molla roll-down, nera
- 8 Barra Roll-Down
- 9 Cinghia dorsale lunga imbottita
- 10 Barra Push-Thru
- 11 Gancio a molla mobile
- 12 Puleggia★
- 13 Imbracatura girevole ★
- 14 Fermo elastico ★
- 15 Molla per gambe, verde
- 16 Posizione del fermo
- 17 Alloggiamento Struttura Verticale
- 18 Bullone esagonale
- 19 Molla leggera per braccia, gialla [fig. J]
- 20 Impugnature in schiuma [fig. J]
- 21 Molla Push-Thru, blu [fig. K]
- 22 Moschettone con chiusura [fig. K]
- 23 Cinghia di prolunga [fig. L]

★ DISPONIBILE SOLO SUI MODELLI MAX PLUS

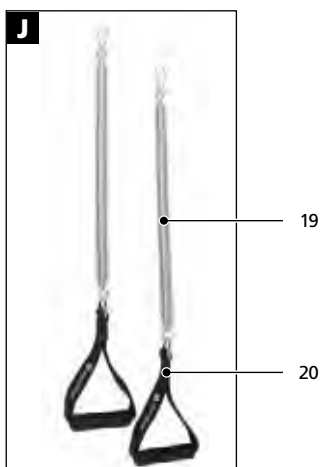
NOTA: Le parti potrebbero non essere esattamente come mostrate. La foto illustra una struttura verticale Max Plus su un Reformer V2 Max Plus.



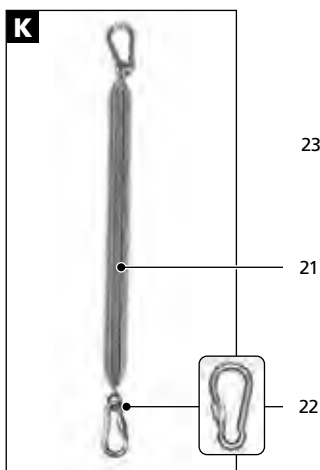
La Struttura Verticale Max Plus

La Struttura Verticale segue

Struttura Verticale tradizionale



MOLLA LEGGERA PER BRACCIA CON IMPUGNATURA IN SCHIUMA



MOLLA PUSH-THRU CON MOSCHETTONE CON CHIUSURA A VITE



CINGHIE DI PROLUNGA



Specifiche

TIPO DI MOLLA	ALLUNGAMENTO MASSIMO (in)*	FORZA MASSIMA (lbf)	ALLUNGAMENTO MASSIMO (cm)*	FORZA MASSIMA (Nm)
25% (bianco)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50% (blu)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100% (rosso)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125% (nero)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

TIPO DI REFORMER	PESO	AREA DELLA SUPERFICIE
SPX Max Reformer	128 lbs / 58 kg	17.85 sq ft / 1.66 sq m.
V2 Max Reformer	145 lbs / 65,8 kg	20.21 sq ft / 1.88 sq m.
Rehab Reformer	185 lbs / 83,9 kg	20.21 sq ft / 1.88 sq m.

* da un'estremità all'altra

Installazione della Struttura Verticale

Per il montaggio, guardare il nostro video online su merrithew.com/eq-assembly



1. Rimuovere i coperchi degli alloggiamenti e farvi scorrere la Struttura Verticale. Per i modelli Max Plus, posizionare il sistema a puleggia verso il carrello. Per i modelli tradizionali, posizionare la Struttura tenendo gli occhielli più alti rivolti verso il carrello. Serrare tutti e quattro i bulloni esagonali. Agganciare le molle, la barra roll-down e la catena di sicurezza come illustrato. *Vedere pagina 7* [fig. Struttura Verticale tradizionale].

ATTENZIONE: Si consiglia vivamente di eseguire questo passaggio in due per garantire che le barre del telaio siano a livello e si inseriscano in modo uniforme e sicuro negli alloggiamenti e consentire così il corretto allineamento.



2. STRUTTURE MAX PLUS: Per utilizzare le pulegge mobili, stendere le corde e sganciare i ganci a doppia estremità e le maniglie del Reformer. Afferrare le estremità delle corde e inserirle attraverso la parte inferiore delle pulegge mobili. Fissare nuovamente i ganci a doppia estremità e le maniglie del Reformer, quindi reimpostare la corda alla lunghezza desiderata.



3. Per modificare l'altezza delle pulegge mobili, estrarre i fermi elastici. Spostare le pulegge mobili in alto o in basso sulle guide di scorrimento verticali e rilasciare i fermi elastici. Scuotere le pulegge per confermare che siano completamente bloccate nelle posizioni dei fermi.



4. Per gli esercizi in cui si usano molle per le braccia o le gambe, collegare le molle ai ganci elastici mobili e regolare l'altezza allo stesso modo delle pulegge mobili. Dopo aver cambiato posizione, scuotere le pulegge per confermare che siano completamente bloccate nelle posizioni dei fermi.

Rimozione della Struttura Verticale



Rimuovere tutte le molle dalla Struttura Verticale, compresa la barra roll-down e la catena di sicurezza. Allentare tutti e quattro i bulloni esagonali alla base degli alloggiamenti. Fissare manualmente la barra push-thru in posizione mentre si rimuove la Struttura Verticale.

NOTA: Richiede due persone.

Configurazione della Struttura Verticale

ATTENZIONE: Assicurarsi che i morsetti siano **completamente chiusi in corrispondenza di entrambe le estremità** delle molle. Un morsetto chiuso solo in parte può staccarsi applicando una forza elevata

Barra push-thru, molle dal basso



ATTENZIONE: LA CATENA DI SICUREZZA DEVE ESSERE FISSATA QUANDO SI UTILIZZA LA BARRA PUSH-THRU CON LE MOLLE DAL BASSO.

Quando si utilizza la barra push-thru con le molle dal basso, fissare le molle agli occhielli della Struttura Verticale posti più in basso utilizzando i moschettoni con chiusura a vite. A questo punto, collegare una o due molle agli occhielli sul lato inferiore della barra, assicurandosi che i morsetti siano completamente chiusi e sicuri.

UN PROFESSIONISTA QUALIFICATO DEVE TENERE SEMPRE UNA MANO SULLA BARRA E DEVE ESSERE UTILIZZATA LA CATENA DI SICUREZZA.

Barra push-thru, molle dall'alto



ATTENZIONE: Per evitare lesioni accidentali, non mettere mai il viso (o altre parti del corpo) sopra la barra push-thru o la barra roll-down quando si guarda un esercizio.

Quando si eseguono esercizi che richiedono che la resistenza elastica provenga da sopra la barra, fissare la molla push-thru all'occhiello sul lato superiore della barra push-thru con il moschettoni con chiusura a vite. Fissare l'altra estremità della molla push-thru con il gancio a uno degli occhielli sulla Struttura Verticale.

Un professionista qualificato deve tenere una mano sulla barra push-thru per qualsiasi esercizio con le molle fissate dall'alto. I moschettoni con chiusura a vite devono essere utilizzati per fissare le molle push-thru dal basso alla Struttura Verticale.

Sistema a puleggia regolabile



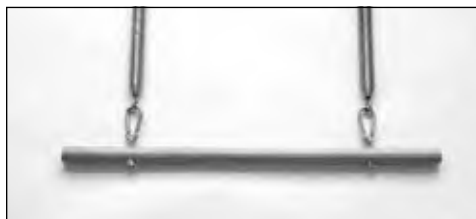
SOLO MAX PLUS: Il sistema di guide a molla consente di regolare le pulegge e i ganci elastici su tutta l'escursione del telaio verticale.

Modifica dell'altezza delle pulegge e degli occhielli mobili

- ▶ Estrarre il fermo elastico sulla puleggia mobile.
- ▶ Spostare la puleggia mobile sulla guida verso l'alto o verso il basso e rilasciare il fermo elastico. La puleggia si blocca per effetto della forza elastica nella posizione più vicina del fermo.
- ▶ Scuotere la puleggia mobile per assicurarsi che sia completamente bloccata nella posizione del fermo.
- ▶ Lo stesso metodo si applica alla regolazione degli occhielli mobili.
- ▶ Regolare la lunghezza della corda in base alla necessità

ATTENZIONE: Prima dell'uso, verificare che il sistema a puleggia mobile sia in buone condizioni e che i bulloni filettati o le pulegge mobili siano fissati saldamente.

Barra Roll-Down



Fissare le molle roll-down alla barra roll-down, quindi agli occhielli fissi nella parte superiore della Struttura Verticale (*vedere pagina 7*). Entrambe le molle devono essere fissate. Per diminuire o aumentare la tensione della molla, alternare le molle per le braccia e le molle per le gambe. Assicurarsi che i morsetti siano completamente chiusi e saldi.

ATTENZIONE: La barra roll-down può rilasciarsi velocemente a causa della tensione elastica. Assicurarsi di avere **SEMPRE** una presa salda. Si consiglia di utilizzare dei tappetini antiscivolo.

Posizioni iniziali degli esercizi

È importante iniziare ciascun esercizio in una posizione il più possibile priva di tensioni. Se c'è già della tensione, una volta iniziato il movimento lo stress sarà eccessivo.

Tuttavia, questo non significa una distensione completa. Ad esempio, quando si è supini e si mantiene una posizione neutrale in tutto il busto (una posizione di partenza frequente), sarà necessario utilizzare l'attivazione muscolare per mantenere il posizionamento pelvico, della gabbia toracica e della colonna vertebrale. Dopo aver appreso i principi biomeccanici STOTT PILATES, il cliente imparerà come assumere una posizione priva di tensioni.

In ogni esercizio è essenziale assumere una posizione di partenza stabile; e la stabilizzazione è necessaria indipendentemente dal posizionamento del busto, che ci si trovi supini, proni, seduti o sdraiati di lato. Vari sono gli elementi comuni a questo posizionamento ideale. Con molti clienti potrebbero essere necessarie modifiche alla posizione di partenza per alleviare la tensione.

POSIZIONE SUPINA

Quando si inizia da supini con il busto in allineamento neutro, le braccia sono spesso distese ai lati del corpo. In questa posizione, le scapole, le braccia e l'articolazione gleno-omeroale dovrebbero essere in una posizione neutra gli uni rispetto agli altri e alla parte superiore del busto.

Se non è possibile impedire alle scapole di protrarsi con i palmi rivolti verso il basso, ruotare invece i palmi verso il corpo.

Quando è supino, un cliente che presenta una postura della testa in avanti potrebbe manifestare della tensione al collo e un'iperestensione del rachide cervicale. Disporre un cuscinetto di gomma o un cuscino di gommapiuma dell'altezza appropriata sotto la testa per allineare il rachide cervicale in una posizione neutra. Questo può essere necessario anche in caso di cifosi.

Nei casi in cui la tensione al collo è dovuta alla debolezza dei flessori cervicali, un esercizio che richieda di flettere la parte superiore del busto da una posizione supina con le braccia lungo i lati del corpo (ad esempio l'ab prep) potrebbe provocare una sollecitazione del collo. Mettere una o due mani dietro la testa può offrire un supporto aggiuntivo al peso della testa, e la posizione modificata della scapola potrebbe alleviare la tensione nel rachide cervicale. Questo aumenta anche la difficoltà per gli addominali spostando la distribuzione del peso verso la parte superiore del busto.

GAMBE A TABLETOP O IN DIAGONALE

La posizione a tabletop delle gambe è una posizione di partenza in cui il corpo è supino, con le ginocchia e le anche flesse a 90° in modo che la parte inferiore delle gambe sia parallela al tappetino. L'angolo alle articolazioni dell'anca può essere ridotto da 90° per ridurre il carico e aiutare a mantenere la stabilità e, al contrario, può essere aumentato per rendere la stabilizzazione più impegnativa. Questo vale sia lavorando in posizione neutra sia in imprint.

Spesso le gambe iniziano a raggiungere la diagonale quando si è sdraiati supini. Tuttavia, è importante che raggiungano solo il punto in cui la colonna vertebrale e il bacino possono essere stabilizzati, l'impegno addominale può essere mantenuto e non si crea tensione attraverso la parte superiore del corpo e la colonna lombare.

Gli esercizi con le gambe a tabletop o in diagonale possono essere eseguiti in imprint o con un allineamento neutro. In entrambi i casi, devono essere mantenuti la stabilità lombo-pelvica e il coinvolgimento degli addominali.

POSIZIONE SEDUTA

Quando si è seduti in verticale, il rachide cervicale dovrebbe avere la sua curva naturale, leggermente convesso anteriormente, e la testa dovrebbe bilanciarsi direttamente sopra le spalle. La postura della testa in avanti si configura quando in posizione seduta la testa poggia in avanti rispetto alle spalle e il collo è iperesteso. Dovrebbe essere favorito un allineamento più neutro.

In molti casi, non è possibile ottenere un bacino verticale quando si è seduti con le gambe dritte. In questo caso, sedersi con le gambe leggermente piegate o incrociate, sollevare il bacino sedendosi su un sostegno come un cuscino di gommapiuma, un estensore della piattaforma imbottito o una scatola può portare il bacino e la colonna vertebrale ad un allineamento migliore.

POSIZIONE PRONA

A seconda dell'allineamento e degli squilibri muscoloscheletrici, alcuni individui potrebbero essere maggiormente in grado di trovare una posizione stabile quando sono proni con le gambe leggermente addotte (distanziate dall'anca) in esercizi che richiedono che le gambe siano completamente addotte.

L'uso di un sostegno come un cuscinetto di gomma o un Arc Barrel sotto il bacino può alleviare la tensione o il disagio e consentire una maggiore stabilizzazione.

ALLINEAMENTO DELLE GAMBE

Possono essere utilizzati supporti come cuscinetti di gomma, palle, cuscini in gommapiuma o spugne come distanziatori tra le gambe per favorire un corretto allineamento. Questo può aiutare ad attivare gli adduttori anche quando le gambe non si toccano completamente. Analogamente, i supporti intorno alla parte esterna delle gambe possono aiutare ad attivare gli adduttori.

Quando si lavorano gli estensori dell'anca, la rotazione laterale dell'anca tende a reclutare più fibre del grande gluteo e dei muscoli ischiocrurali. La rotazione mediale tende a reclutare maggiormente gli ischiocrurali mediali. Allo stesso modo, quando si lavorano i flessori dell'anca, la rotazione laterale dell'anca recluta maggiormente l'ileopsoas. Una posizione parallela recluta maggiormente il retto femorale. La rotazione mediale tende a reclutare maggiormente il tensore della fascia lata. Esistono molti esercizi in cui è possibile decidere di utilizzare l'una o l'altra opzione per lavorare muscoli specifici.

Preme ricordare l'importanza del lavoro in posizione parallela per far lavorare i muscoli in modo equilibrato attorno all'articolazione dell'anca.

Tuttavia, quando si passa all'estensione lombare, è sempre necessario utilizzare una posizione addotta e ruotata lateralmente per facilitare il movimento del bacino sul femore ed evitare quindi un'eccessiva estensione della colonna lombare.

MODIFICHE

In tutti i casi, è necessario apportare modifiche alle posizioni di partenza per garantire che tutti gli aspetti, inclusi l'allineamento ottimale, la riduzione della tensione, i pattern motori, la sequenza di attivazione dei muscoli e tutti gli elementi essenziali dell'esercizio, vengano eseguiti in modo efficace.

Footwork

POSIZIONE DI PARTENZA TUTTI GLI ESERCIZI DEL FOOTWORK
Supini, bacino e colonna vertebrale neutri. Braccia distese lungo il corpo, palmi rivolti verso il basso.

1. DITA DEI PIEDI DIVARICATE TALLONI UNITI

TOES PART HEELS TOGETHER

posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Avampiedi sulla footbar, dita dei piedi divaricate, talloni uniti. Gambe ruotate lateralmente, ginocchia flesse appena più larghe delle spalle. Ginocchia che puntano al centro dei piedi.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE stringere i talloni ed estendere le ginocchia per spingere il carrello in fuori.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Eeguire 10–12 ripetizioni.

FOCUS

- ▶ quanto elencato a pagina 15
- ▶ tenere i talloni uniti e fermi nello spazio, senza sollevare né abbassare
- ▶ mantenere le ginocchia che puntano al centro dei piedi

2. AVVOLGERE LA BARRA CON LE DITA

WRAP TOES ON BAR

posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Estremità distali del metatarso sulla footbar, dita dei piedi leggermente flesse intorno alla barra senza serrarle, caviglie dorsiflesse. Gambe parallele e addotte, ginocchia flesse.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE tenere i talloni fermi ed estendere le ginocchia per premere il carrello in fuori.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Eeguire 10–12 ripetizioni.

FOCUS

- ▶ quanto elencato a pagina 15
- ▶ mantenere la posizione dei piedi, non lasciare che le dita dei piedi si svolgano
- ▶ tenere i talloni uniti e fermi nello spazio, senza sollevare né abbassare
- ▶ mantenere le cosce unite internamente, con le gambe parallele

MODIFICA

1. ARCO LONGITUDINALE. Posizionare la parte più profonda dell'arco longitudinale del piede sulla footbar e flettere delicatamente le dita

Footwork



1. *posizione di partenza*



2. *spinta in fuori*



3. *ritorno*

**Dita dei piedi divaricate
talloni uniti**



1. *posizione di partenza*



2. *spinta in fuori*

**Avvolgere la barra
con le dita**



1. *posizione di partenza*



2. *spinta in fuori*

dei piedi per alleviare i crampi alle dita dei piedi.

3. TALLONI SULLA BARRA

HEELS ON BAR

posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Talloni sulla footbar, caviglie dorsiflesse.
Gambe parallele e addotte, ginocchia flesse.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE tenere i piedi fermi ed estendere le ginocchia per spingere il carrello in fuori.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Eeguire 10–12 ripetizioni.

FOCUS

- ▶ quanto elencato a pagina 15
- ▶ mantenere le piante dei piedi come su un pavimento immaginario, ancora nello spazio; consentire il movimento in corrispondenza delle articolazioni della caviglia
- ▶ mantenere le cosce unite internamente, con le gambe parallele

4. HIGH HALF TOE

HIGH HALF TOE

posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Avampiedi sulla footbar, caviglie in flessione plantare.
Gambe parallele e addotte, ginocchia flesse.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE tenere i talloni sollevati ed estendere le ginocchia per spingere il carrello in fuori.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Eeguire 10–12 ripetizioni.

FOCUS

quanto elencato a pagina 15

- ▶ tenere i talloni relativamente fermi nello spazio; non lasciare che si abbassino molto quando si preme in fuori
- ▶ mantenere un peso equo sugli avampiedi
- ▶ evitare una flessione plantare eccessiva dei piedi e di portare il peso sulle dita dei piedi anziché sugli avampiedi
- ▶ mantenere le cosce unite internamente, con le gambe parallele

Talloni sulla barra



1. posizione di partenza



2. spinta in fuori

High Half Toe



1. posizione di partenza



2. spinta in fuori

Footwork segue

5. ABBASSARE E SOLLEVARE LOWER & LIFT

posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Avampiedi sulla footbar, caviglie in flessione plantare. Gambe parallele e addotte, ginocchia flesse.

ESERCIZIO

INSPIRARE tenere i talloni sollevati ed estendere le ginocchia per spingere il carrello in fuori.

ESPIRARE tenere le gambe dritte e abbassare i talloni sotto la barra (dorsiflessione).

INSPIRARE sollevare i talloni (flessione plantare).

ESPIRARE tenere i talloni sollevati e flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Aggiungere ogni volta un ulteriore abbassamento e sollevamento dei talloni, fino a 6 ripetizioni.

FOCUS

quanto elencato a pagina 15

- ▶ tenere i talloni relativamente fermi nello spazio; non lasciare che si abbassino molto quando si preme in fuori
- ▶ mantenere un peso equo sugli avampiedi
- ▶ evitare una flessione plantare eccessiva dei piedi e di portare il peso sulle dita dei piedi anziché sugli avampiedi
- ▶ mantenere il bacino neutro mentre i talloni si abbassano
- ▶ evitare la rotazione mediale e laterale dei femori durante l'abbassamento e il sollevamento dei talloni
- ▶ mantenere le cosce unite internamente, con le gambe parallele

Abbassare e sollevare



1. *posizione di partenza*



2. *spinta in fuori*



3. *abbassare i talloni*



4. *sollevare i talloni*



5. *ritorno*

FONDAMENTALI [ESERCIZI 1-5]

MUSCOLI INTERESSATI: trasverso dell'addome per comprimere l'addome e stabilizzare la regione lombo-pelvica; pavimento pelvico profondo per aiutare a lanciare il trasverso; obliqui per prevenire l'estensione spinale; obliqui e multifido per impedire la rotazione; vasto mediale e laterale che lavorano per direzionare correttamente la rotula

[1] estensori dell'anca, quadricipiti e adduttori concentricamente in estensione, eccentricamente in ritorno; rotatori laterali per mantenere la rotazione dell'anca

[2] gli adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione; gli estensori dell'anca e i quadricipiti concentricamente in estensione, eccentricamente in ritorno; i muscoli intrinseci dei piedi per mantenere le dita in avvolgimento

[3] gli adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione; gli estensori dell'anca e i quadricipiti concentricamente in estensione, eccentricamente in ritorno (enfasi sugli ischiocrurali); i dorsiflessori delle caviglie mantengono la posizione dei piedi

[4] gastrocnemio e soleo per mantenere la flessione plantare; adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione; estensori dell'anca e quadricipiti concentricamente in estensione, eccentricamente in ritorno

[5] gastrocnemio e soleo eccentricamente quando i talloni si abbassano, concentricamente quando i talloni si sollevano; gli adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione

STABILITÀ: torso (bacino, colonna vertebrale e gabbia toracica); allineamento delle gambe, cioè le ginocchia che puntano sopra il centro dei piedi; le caviglie non circondano né all'interno né all'esterno, specialmente in 4 e 5

MOBILITÀ: estensione e flessione dell'anca e del ginocchio; flessione plantare e dorsiflessione della caviglia in 5

MODIFICHE

1. **RESPIRAZIONE ALTERNATIVA [ESERCIZI 1-4].** Inspirare per spingere il carrello in fuori, espirare per farlo ritornare. Per sollecitare il trasverso dell'addome in inspirazione, mantenendo la stabilità lombo-pelvica.

2. **IMPULSO PICCOLA GAMMA [ESERCIZI 1-4].** Spingere il carrello in fuori fino a metà corsa e farlo ritornare completamente, accompagnando il ritorno con un'espiazione. Per sollecitare l'allineamento neutro del bacino ed enfatizzare l'inizio con gli estensori dell'anca per spingere il carrello in fuori e "frenare" quando il carrello ritorna. Ideale in caso di ampiezza di movimento limitata.

3. **IMPULSO GAMMA FINALE [ESERCIZI 1-4].** Spingere il carrello completamente in fuori e tornare leggermente indietro, enfatizzando la spinta verso l'esterno con un'espiazione. Concentrarsi sui vasti che sollevano la rotula e sul supporto nella parte posteriore del ginocchio. Ideale in caso di ampiezza di movimento limitata e anche per rafforzare ginocchia instabili.

4. **PIEDI LEGGERMENTE ABDOTTI [ESERCIZI 2-5].** Abdurre le gambe, fino all'ischio, separate. Per contribuire a mantenere l'allineamento parallelo attraverso l'anca, il ginocchio e la caviglia.

5. **USARE UN DISTANZIATORE.** Inserire un cuscinetto di gomma, un cuscino di gommapiuma o una pallina in corrispondenza delle ginocchia e/o delle caviglie per contribuire a mantenere l'attivazione degli adduttori dell'anca. Usare una Flex-Band legata intorno alle cosce appena sopra le ginocchia per mantenere l'attivazione degli adduttori dell'anca.

FOCUS TUTTI GLI ESERCIZI DEL FOOTWORK

- stabilizzare il bacino e la zona lombare in posizione neutra ed evitare l'antiversione o la retroversione
- stabilizzare la gabbia toracica e le scapole, per evitare tensioni nella parte superiore del corpo
- estendere completamente le gambe (eccetto quando si eseguono piccole variazioni) senza "bloccare" o iperestendere le ginocchia
- mantenere l'allineamento al centro delle articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia
- usare i vasti per direzionare correttamente la rotula (il vasto mediale ha spesso bisogno di uno stimolo)
- entrambe le gambe lavorano allo stesso modo nel Footwork e in seconda posizione
- mantenere il bacino a livello, evitare la rotazione e l'inclinazione laterale
- evitare tensioni nella parte superiore delle spalle e del collo

Hundred

posizione della footbar n. 1, 2 o 3 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Posizione supina, imprint. Gambe parallele e addotte in aria, ginocchia flesse (posizione tabletop). Gomiti flessi ai lati del corpo. Mani nelle cinghie, dita lunghe, palmi rivolti verso l'esterno. Scapole stabilizzate.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE allungare la parte posteriore del collo, mantenere le scapole stabilizzate e contrarre gli addominali per flettere la colonna toracica. Contemporaneamente, estendere i gomiti fino a portare le braccia ai fianchi a livello delle spalle, ed estendere le gambe su una diagonale il più in basso possibile senza perdere l'imprint.

Quindi...

INSPIRARE contando fino a cinque, mantenendo la flessione della parte superiore del corpo, la stabilità scapolare e pelvica, mentre si eseguono piccoli impulsi verticali con le braccia.

ESPIRARE contando fino a cinque continuando a impulsare le braccia.

Completare 10 serie (un totale di 100 conteggi).

E per finire...

INSPIRARE rimanere in flessione con la parte superiore del corpo, flettere le ginocchia e continuare a raggiungere le braccia.

ESPIRARE flettere i gomiti e riportare la parte superiore del corpo al carrello. Le gambe rimangono in aria.

NOTA: Può essere fatto partendo da una posizione neutra e mantenendola per tutta la durata una volta acquisita forza e dimostrata la capacità.

FONDAMENTALI

MUSCOLI INTERESSATI: trasverso dell'addome per comprimere l'addome e stabilizzare la regione lombo-pelvica; pavimento pelvico profondo per aiutare a lanciare il trasverso; retto addominale e obliqui concentricamente per creare e isometricamente per mantenere la flessione toracica e stabilizzare il bacino; dorsali e pettorali per stabilizzare le braccia sollecitate dalla resistenza da dietro; flessori dell'anca, adduttori e quadricipiti isometricamente per mantenere la posizione delle gambe; stabilizzatori scapolari

STABILITÀ: regione lombo-pelvica contro il peso delle gambe; parte superiore del corpo in flessione; scapole durante il movimento delle braccia

RESISTENZA: addominali per mantenere la flessione toracica e stabilizzare il bacino per tutto l'esercizio

Hundred



1. *posizione di partenza*



2. *posizione flessa*



3. *flettere le ginocchia*



4. *ritorno*

FOCUS

- ▶ mantenere l'imprint per tutto l'esercizio
- ▶ stabilizzare la flessione toracica, la gabbia toracica e le scapole per tutto l'esercizio per evitare la tensione del collo
- ▶ rimanere larghi sulla parte anteriore e posteriore della cintura scapolare con uguale enfasi sugli stabilizzatori anteriori e posteriori della spalla per evitare la protrazione delle spalle (il movimento del carrello indica la perdita di unione tra gli stabilizzatori della spalla o la l'impulso dei gomiti)
- ▶ iniziare il movimento delle braccia dalle articolazioni delle spalle anziché dai gomiti
- ▶ evitare di sovraccaricare il retto addominale e di flettersi troppo in alto dando l'impressione di addominali sporgenti
- ▶ evitare di iperestendere o "bloccare" i gomiti
- ▶ mantenere il polso lungo senza "rotture"

MODIFICHE

1. **TESTA SUL CARRELLO.** Per praticare la respirazione con il movimento delle braccia. Focus sulla stabilizzazione scapolare e sul pattern di respirazione completo.
2. **POSIZIONE TABLETOP.** Mantenere le ginocchia flesse in aria. Ideale per rilasciare i flessori dell'anca o come fase intermedia per sviluppare la forza per stabilizzare il bacino e la regione lombare con le gambe completamente estese.
3. **NIENTE CINGHIE** Eseguire l' Hundred esattamente come nel Matwork, per ridurre il lavoro del gran dorsale, degli stabilizzatori scapolari e degli addominali.
4. **PIEDI SULLA FOOTBAR, NIENTE CINGHIE.** Per ridurre il carico di lavoro sugli addominali, facilitando la stabilizzazione della regione lombo-pelvica.
5. **USARE UN DISTANZIATORE.** Inserire un cuscinetto di gomma, un cuscino di gommapiuma o una pallina in corrispondenza delle ginocchia e/o delle caviglie per contribuire a mantenere l'attivazione degli adduttori dell'anca.
6. **RESPIRAZIONE A RITMO STACCATO.** Aiuta a promuovere il pattern di respirazione completo e ad evitare di trattenere il respiro.
7. **FLETTERE LE ANCHE E LE GINOCCHIA** contando fino a cinque inspirando (fino alla posizione tabletop), quindi estendere le gambe contando fino a cinque espirando. Coordinazione delle sollecitazioni.

Modifica 2



posizione tabletop (gambe a tavolino)

Piegare e Allungare

BEND & STRETCH

1. PARALLELA PARALLEL

posizione della footbar n. 1, 2 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Supini, bacino e colonna vertebrale neutri. Piedi nelle cinghie, gambe parallele e addotte con le ginocchia flesse e le caviglie dorsiflesse (tenere i piedi appena sopra le ginocchia in modo che le cinghie non sfreghino). Braccia distese lungo il corpo, palmi rivolti verso il basso.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE mantenere le cosce unite internamente con le gambe parallele, e premere i piedi nelle cinghie, estendendo le ginocchia per spostare il carrello in fuori. Contemporaneamente, imprimi, caviglie in flessione plantare e puntare delicatamente le dita dei piedi. Portare le gambe il più in basso possibile senza perdere l'imprint.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche con i piedi in dorsiflessione, spostando il bacino verso la posizione neutra mentre il carrello ritorna.

Eeguire 10 ripetizioni.

NOTA: Può essere fatto partendo da una posizione neutra e mantenendola per tutta la durata una volta acquisita forza e dimostrata la capacità.

Parallela



1. posizione di partenza



2. estendere le ginocchia



3. flettere le ginocchia

In rotazione laterale



1. posizione di partenza



2. estendere le ginocchia



3. flettere le ginocchia

2. IN ROTAZIONE LATERALE LATERALLY ROTATED

posizione della footbar n. 1, 2 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Supini, bacino e colonna vertebrale neutri. Piedi nelle cinghie, talloni uniti, punte divaricate. Gambe ruotate lateralmente con le ginocchia flesse e le caviglie dorsiflesse. Braccia distese lungo il corpo, palmi rivolti verso il basso.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE mantenere i talloni uniti e le gambe ruotate lateralmente, e premere i piedi nelle cinghie, estendendo le ginocchia per spostare il carrello in fuori. Contemporaneamente, imprimi, caviglie in flessione plantare e puntare delicatamente le dita dei piedi. Portare le gambe il più in basso possibile senza perdere l'imprint.

INSPIRARE tenere i talloni uniti, flettere le ginocchia e le anche con i piedi in dorsiflessione, spostando il bacino verso la posizione neutra mentre il carrello ritorna.

Eeguire 10 ripetizioni.

NOTA: Può essere fatto partendo da una posizione neutra e mantenendola per tutta la durata una volta acquisita forza e dimostrata la capacità.

3. IN ROTAZIONE MEDIALE MEDIALLY ROTATED

posizione della footbar n. 1, 2 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Supini, bacino e colonna vertebrale neutri. Piedi nelle cinghie, gambe ruotate medialmente con le ginocchia leggermente flesse e le caviglie dorsiflesse, in modo che le ginocchia e le dita dei piedi si tocchino (evitare di esagerare la rotazione delle caviglie invertendo i piedi). Braccia distese lungo il corpo, palmi rivolti verso il basso.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE tenere le gambe ruotate medialmente e premere i piedi nelle cinghie, estendendo le ginocchia per spostare il carrello in fuori; permettere alle ginocchia di divaricarsi ma le dita dei piedi rimangono a contatto, le caviglie dorsiflesse. Contemporaneamente, eseguire l'imprint della colonna. Portare le gambe il più in basso possibile senza perdere l'imprint.

INSPIRARE tenere le dita dei piedi a contatto e flettere le ginocchia finché non si toccano, spostando il bacino verso la posizione neutra mentre il carrello ritorna.

Eeguire 10 ripetizioni.

NOTA: Può essere fatto partendo da una posizione neutra e mantenendola per tutta la durata una volta acquisita forza e dimostrata la capacità.

FONDAMENTALI [ESERCIZI 1-3]

MUSCOLI INTERESSATI: trasverso dell'addome per comprimere l'addome e stabilizzare la regione lombo-pelvica; pavimento pelvico profondo per aiutare a lanciare il trasverso; obliqui concentricamente per creare l'imprint e stabilizzare il bacino; obliqui e multifido per resistere alla rotazione; estensori dell'anca e quadricipiti concentricamente in spinta verso l'esterno, eccentricamente in ritorno; vasto mediale e laterale che lavorano per direzionare correttamente la rotula

[1] adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione

[2] adduttori concentricamente in spinta verso l'esterno, eccentricamente in ritorno; rotatori laterali per mantenere la rotazione sull'anca

[3] rotatori mediali per mantenere la rotazione dell'anca

STABILITÀ: busto

MOBILITÀ: estensione e flessione dell'anca e del ginocchio

FOCUS [ESERCIZI 1-3]

- ▶ usare gli addominali per mantenere la stabilità pelvica mentre le gambe si estendono
- ▶ lavorare entrambe le gambe allo stesso modo e simultaneamente lungo la linea centrale
- ▶ evitare di "bloccare" o iperestendere le ginocchia
- ▶ mantenere la superficie del sacro sul carrello mentre le ginocchia si flettono

MODIFICHE [ESERCIZI 1-2]

1. MANTENERE LE CAVIGLIE DORSIFLESSE per semplificare la coordinazione.

Modifica 1



mantenere la dorsiflessione

In rotazione mediale



1. posizione di partenza



2. estendere le ginocchia



3. flettere le ginocchia

IMPORTANTE

Conservare questo manuale in un luogo sicuro.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | est. 0907
customer@merithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Canada



SÉRIE PROFISSIONAL

Reformer

e Estrutura Vertical



Consulte estas importantes **instruções de utilização** para o seu novo equipamento Merrithew® e mantenha-as à mão para referência futura.

Grupos-alvo e benefícios para os utilizadores

As aplicações dos exercícios terapêuticos e de condicionamento físico específicos e possibilitados pelo equipamento de Pilates Merrithew abrangem uma grande variedade de situações. Os grupos-alvo de pacientes incluem todos os indivíduos a quem tenha sido prescrito exercício para reabilitação de uma lesão, ou a gestão de uma condição crónica, ou aqueles que pretendam evitar a repetição de uma lesão, ou abrandar ou impedir a progressão de uma condição específica. As indicações incluem a gestão da reabilitação e da pós-reabilitação de condições musculoesqueléticas, como lesões em tecidos moles, nomeadamente músculos, tendões, ligamentos, cápsulas articulares, etc., distúrbios neurológicos como Lesão Medular Aguda, Doença de Alzheimer, Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA), recuperação de cirurgias por qualquer motivo ou uma panóplia de outros problemas físicos. Existem muito poucas contra-indicações para utilização do equipamento de Pilates Merrithew, já que os exercícios prescritos podem ser modificados para se adaptarem a qualquer tipo de limitação ou incapacidade de movimento.

Os benefícios previstos podem incluir o fortalecimento de musculatura estabilizadora e mobilizadora, o restabelecimento dos padrões pretendidos para o movimento articular e para a amplitude de movimentos, o reforço da consciência somática e sensorial e a melhoria da estabilidade postural, com uma diminuição de padrões excessivos ou imperfeitos. Os benefícios específicos dependerão diretamente dos exercícios e movimentos prescritos e serão específicos para o indivíduo.

Essência dos Exercícios

Cada exercício da STOTT PILATES tem um objetivo específico. Os elementos essenciais de cada exercício estão listados e descritos abaixo. Mais de um elemento está envolvido em cada exercício, mas uma maior ênfase pode ser dada em alguns mais do que outros. Mantenha a essência de cada exercício em mente para que as modificações possam ser feitas enquanto ainda trabalha em direção ao objetivo final.

ESPECIFICIDADE MUSCULAR: músculos alvo a serem fortalecidos, que podem ser tanto estabilizadores quanto mobilizadores. Isto não inclui todos os músculos que podem estar trabalhando num determinado momento ou exercício, apenas aqueles nos quais ênfase deve ser dada.

ESTABILIDADE: manter uma parte do corpo fixa ou relativamente fixa enquanto uma outra se move requer controle e constância da contração muscular. Note também que nos exercícios, presta-se atenção à estabilização da coluna durante o movimento; quer numa flexão, extensão, rotação ou flexão lateral. O papel do transverso do abdome e dos músculos profundos da coluna (incluindo os multifídeos) na estabilização da coluna lombar é fundamental.

MOBILIDADE: enfatiza o movimento numa articulação ou numa série de articulações como a coluna.

SEQUENCIAMENTO: a ordem na qual os movimentos acontecem dentro de um exercício; por exemplo, qual articulação se move primeiro, qual se move depois e de onde o movimento se inicia. Isto é particularmente importante quando se trata de movimentos da coluna (se o movimento se inicia na porção superior ou inferior da coluna).

RESISTÊNCIA: recrutar o mesmo grupo muscular durante um longo período de tempo.

EQUILÍBRIO: desafiar o equilíbrio estreitando a base de suporte.

COORDENAÇÃO: desafiar a coordenação com mais movimentos que acontecem simultaneamente ou com uma sequência mais complexa de movimentos.

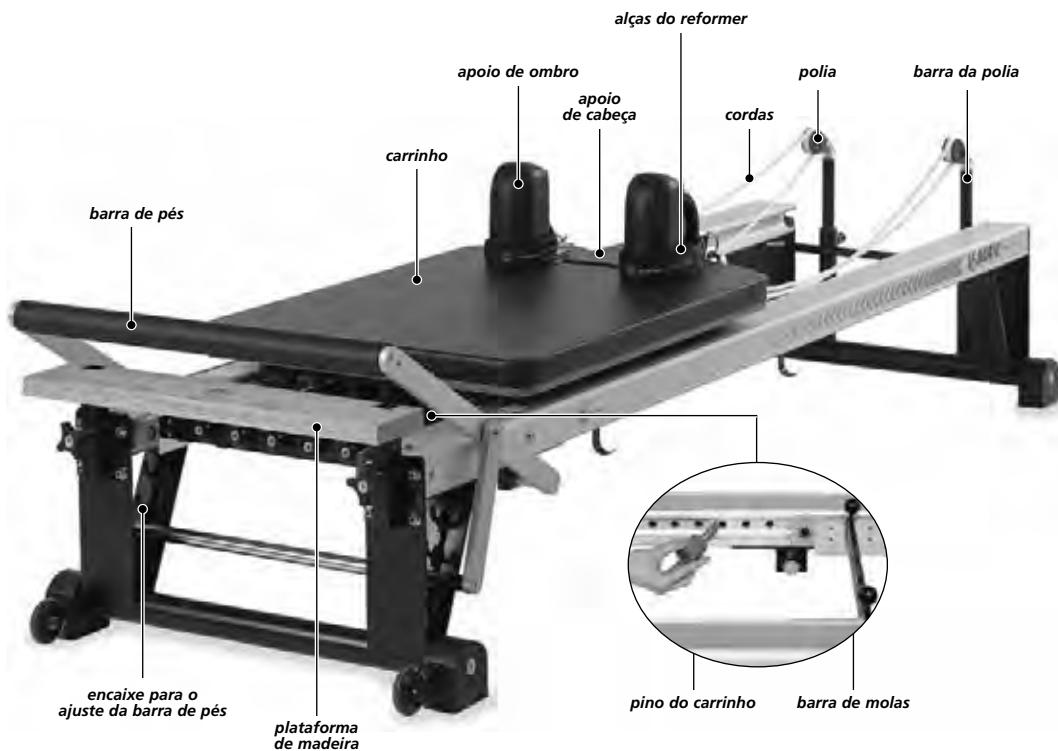
Princípios Biomecânicos

O método STOTT PILATES® incorpora teorias da ciência moderna do exercício e de reabilitação da coluna vertebral através princípios biomecânicos. Como base do exercício na técnica, estes princípios biomecânicos estão relacionados à conscientização corporal e alinhamento adequado. Ao invés de serem separados ou descontínuos, os seis princípios – respiração, posicionamento da pelve, posicionamento da caixa torácica, movimentação e estabilização escapular, e posicionamento da cabeça e da coluna cervical, e Alinhamento da anca, joelho, tornozelo e pé – trabalham juntos para criar um Exercício Inteligente, que é tanto seguro quanto eficiente.

Ensinar os princípios aos clientes em um estágio inicial assegura que eles se tornem conscientes de como os seus corpos funcionam. Isso aumentará o nível de habilidade e atenção, e, também, permitirá a eles manter o controle da execução de cada exercício a fim de colher todos os benefícios.

Anatomia de um Reformer

A ilustração abaixo é de um típico Reformer Merrithew®. Enquanto há diferenças entre cada modelo, a constituição básica é a mesma. As partes identificadas aqui correspondem com este manual. Para nomes de peças adicionais e detalhes de modelos específicos, veja o Manual do Proprietário correspondente.



TRÊS TIPOS DE REFORMER

As três classes de Reformer Merrithew – V2 Max™, Rehab e SPX® – diferenciam-se primariamente na altura da perna.

o reformer **v2 max** é considerado o padrão para o uso em estúdio e casa

as pernas mais altas no reformer **rehab** facilitam a entrada e saída do equipamento

o perfil baixo do reformer **spx** facilita o empilhamento e armazenamento

Todas as três classes de reformer podem suportar a adição de uma estrutura vertical

IMPORTANTE

Esta sessão contém informações importantes sobre segurança e utilização do equipamento. Leia cuidadosamente antes de utilizar o seu Reformer Merrithew.

O USO IMPRÓPRIO OU INSEGURO DESTA EQUIPAMENTO POR DEIXAR DE LER OU CUMPRIR COM TODOS OS REQUERIMENTOS E ADVERTÊNCIAS PODE RESULTAR EM LESÕES GRAVES.

It is impossible to predict every situation and condition that can occur while using your Reformer. Merrithew makes no representation about the safe use of the Reformer under all conditions. There are risks associated with the use of any exercise equipment which cannot be predicted or avoided, and you assume the responsibility for that risk.

Merrithew recommends cautious assembly and usage and wishes you many hours of safe and effective exercise.

TODOS OS INCIDENTES GRAVES VERIFICADOS COM O EQUIPAMENTO DEVEM SER COMUNICADOS À MERRITHEW E À AUTORIDADE COMPETENTE DO ESTADO-MEMBRO DOS UTILIZADORES.

GUIA DO USUÁRIO

O Reformer da Merrithew é uma peça de equipamento de Pilates sofisticada que, quando utilizada da forma correta, pode facilitar muitos exercícios de forma segura e efetiva; entretanto, atenção e cuidado devem ser tomados visto que existem alguns perigos inerentes quando se utiliza qualquer equipamento de exercício – especialmente quando a resistência de molas está envolvida.

PARA OS USUÁRIOS INEXPERIENTES OU QUEM FOR USAR O EQUIPAMENTO PELA PRIMEIRA VEZ, O REFORMER MERRITHEW DEVE SER USADO SOMENTE SOB A SUPERVISÃO DE UM PROFISSIONAL TREINADO.

CUIDADO

As molas têm de ser substituídas a cada 24 meses, e os mosquetões a cada 12 meses, ou mais frequentemente se for necessário.

FALHAS NA EXECUÇÃO DAS INSPEÇÕES DE SEGURANÇA RECOMENDADAS OU USO DO EQUIPAMENTO COM PARTES AJUSTADAS DE FORMA INAPROPRIADA, QUEBRADAS OU GASTAS PODEM RESULTAR EM SÉRIAS LESÕES.

Segurança e Utilização

VERIFICAÇÃO DE SEGURANÇA MECÂNICA

A manutenção adequada e a substituição de peças ou do seu equipamento no tempo correto é sua responsabilidade.

Faça uma inspeção regular semanal dos seguintes itens:

- ▶ Assegure-se de que a barra de pés está presa de forma segura.
- ▶ Assegure-se de que o suporte do braço móvel está firme.
- ▶ Assegure-se de que todas as contraporcas de nylon e os parafusos estão apertados de forma segura.
- ▶ Cheque o desgaste na rosca de todos os manipuladores em formato de estrela, substitua se necessário.
- ▶ Verifique o desgaste das cordas e substitua se necessário.
- ▶ Assegure-se de que os apoios de ombros estão inseridos totalmente.
- ▶ Certifique-se de que todas as porcas e parafusos das molas e as bolas no final das molas estão afixadas de forma segura.
- ▶ Verifique o desgaste do mosquetão e do mosquetão duplo e substitua a cada 12 meses ou conforme necessário.
- ▶ Verifique a deformação das molas e substitua a cada 24 meses ou conforme necessário.

Falhas na execução das inspeções de segurança recomendadas ou uso da máquina com partes ajustadas de forma inadequada, quebradas ou gastas podem resultar em sérias lesões.

CUIDADO E LIMPEZA

Recomendamos limpar as superfícies de vinil com água morna e sabão neutro e limpeza diária feita com água. Certifique-se de que o sabão utilizado não deixa resíduo oleoso e nem as superfícies escorregadias. Não recomendamos o uso de produtos químicos.

A parte interna dos trilhos de alumínio e os rolamentos devem ser limpos semanalmente com um limpador de vidros e pano. Borrife o limpador no pano primeiro, evite borrifar o produto diretamente nas superfícies, rolamentos ou trilhos de alumínio.

CUIDADO: Nunca utilize óleos lubrificantes pois eles podem danificar os rolamentos

CONFIGURAÇÕES DO REFORMER

PINO DO CARRINHO

A posição do pino do carrinho determina o quão perto o carrinho pode deslizar em direção a plataforma de madeira e dita a amplitude do movimento requerido para as juntas do corpo. O orifício mais próximo da plataforma de madeira se refere à posição #1, o orifício seguinte à posição #2, etc.

AJUSTANDO O PINO DO CARRINHO

- ▶ Não sente no carrinho enquanto o ajusta.
- ▶ Remova todas as molas da barra de molas.
- ▶ Insira o pino do carrinho em uma das seis posições.
- ▶ Assegure-se de que o pino do carrinho está completamente inserido no orifício e de que não está solto.

A posição do pino do carrinho deve ser selecionada de forma que quando em decúbito dorsal (deitado de costas), com os calcanhares na barra de pés, haja um ângulo de 90° de flexão da articulação do quadril quando o carrinho estiver contra o pino do carrinho. Se lesão, doença ou outras limitações restringirem a flexão do quadril ou dos joelhos, ajuste o pino do carrinho para mantê-lo na posição mais afastada. Ajustes também podem ser feitos de acordo com o exercício a ser executado.

NOTA: O pino do carrinho deve estar inserido em uma das seis posições A TODO MOMENTO. Usar o Reformer sem o pino do carrinho pode causar dano à barra de molas e aos rolamentos. Utilizar o Reformer sem o pino do carrinho pode causar dano à barra de molas, aos rolamentos e/ou a bola da mola.

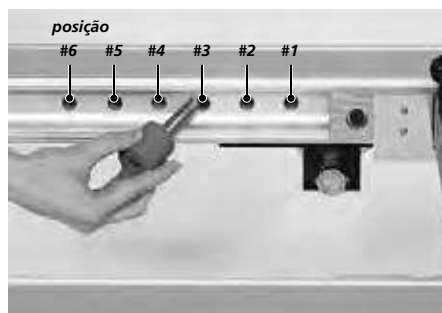
MOLAS

O número de molas afixadas a barra de molas determina a quantidade total de resistência. A maioria dos Reformers Merrithew são equipados com uma mola com 50% de tensão e quatro molas com 100% de tensão. Molas com 25% e 125% de tensão também são disponíveis.

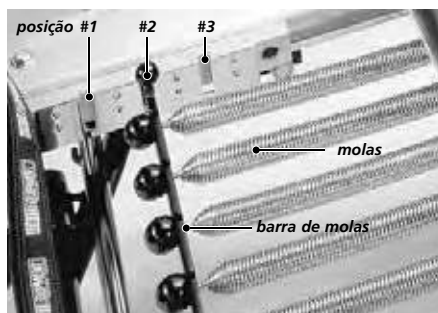
AJUSTANDO AS MOLAS

- ▶ Tome cuidado quando encaixar e desencaixar as molas tensionadas.
- ▶ Por segurança, posicione uma mão na barra de molas.
- ▶ Segure firme na mola (não na bola da mola) e a estique para enganchá-la ou desenganchá-la da barra de molas.
- ▶ Assegure-se de que a bola no final da mola está encaixada de forma segura no entalhe côncavo da barra de molas.

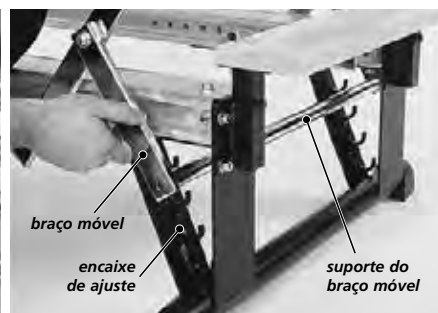
Características do reformer



pino do carrinho



molas e barra de molas



ajustando a barra de pés

BARRA DE MOLAS

A posição da barra de molas determina a quantidade de tensão inicial nas molas. O encaixe da barra de molas mais próximo da plataforma de madeira é a posição #1; a próxima é a posição #2; etc. Números de posição inferior fornecem maior tensão da mola.

AJUSTANDO A BARRA DE MOLAS

- ▶ Não sente no carrinho enquanto ajusta.
- ▶ Remova todas as molas da barra de molas.

TRADICIONAL

- ▶ Posicione a barra de molas na posição desejada.
- ▶ Assegure-se de que a barra de molas tenha deslizado completamente no encaixe.
- ▶ Assegure-se de que o entalhe côncavo fica voltado para a plataforma de madeira.

ALTA PRECISÃO

- ▶ Puxe os dois pinos de mola.
- ▶ Deslize todo o aparato para frente ou para trás na posição desejada.
- ▶ Solte os pinos e encaixe a barra de molas na posição.
- ▶ Assegure-se de que os pinos dos dois lados tenham se encaixado completamente na posição desejada.

BARRA DE PÉS

A barra de pés pode ser posicionada em quatro alturas diferentes para facilitar vários exercícios do Reformer e para acomodar as diferenças e habilidades físicas. A posição mais alta se refere à posição #1, a posição mais baixa é a posição #4.

AJUSTANDO A BARRA DE PÉS

- ▶ A barra de pés pode ser ajustada enquanto se está em pé ao lado do Reformer ou sentado no carrinho.
- ▶ Puxe a barra de pés gentilmente para cima e leve o braço móvel para fora do encaixe.
- ▶ Eleve ou abaixe a barra de pés para a altura desejada e posicione o suporte do braço móvel de forma segura no encaixe mais próximo.

CORDAS

Para determinar o comprimento correto das cordas, deixe o pino do carrinho no segundo orifício, encaixe as molas para que o carrinho não se mova, depois afixe as alças do Reformer às cordas e posicione as alças no carrinho de forma que a argola-D fixa da alça fique alinhada com a placa de metal do apoio de ombros.

POLIAS

Nós recomendamos ajustar a altura das polias na mesma altura do topo do apoio de ombros.

AJUSTANDO AS BARRAS DAS POLIAS MONTAGEM RÁPIDA

- ▶ Puxe o pino de mola e ajuste a barra da polia na altura desejada.
- ▶ Solte o pino e prenda a barra da polia no lugar.
- ▶ Assegure-se de que o pino tenha se encaixado completamente na posição desejada.

REMOVENDO AS BARRAS DAS POLIAS

- ▶ Afrouxe os manípulos em formato de estrela da barra tradicional ou solte o pino da barra da polia de montagem rápida (quando disponível) e remova as barras das polias dos receptáculos.

APOIOS DE OMBROS

Os apoios de ombros são removíveis para permitir o armazenamento do Reformer e para facilitar o uso de um Mat Converter.

INSERINDO OS APOIOS DE OMBROS

- ▶ Deslize os postes quadrados dentro dos encaixes quadrados no carrinho. Deixe o lado almofadado dos apoios de ombros voltados em direção à barra de pés e as alças em direção à parte externa do carrinho.
- ▶ Para remover, puxe as alças diretamente para cima.

APOIO DE CABEÇA

Possui três posições: reto, meio elevado e totalmente elevado. Seu ajuste individual assegurará que pescoço e ombros estarão livres de tensão quando em decúbito dorsal.

Exercícios em que quadris estão mais elevados que ombros, o apoio de cabeça deve estar na posição reta – mesmo iniciando-se em decúbito dorsal. Em alguns exercícios é elevado para suporte aos pés.

AJUSTANDO O APOIO DE CABEÇA

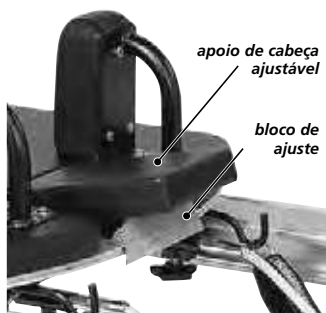
- ▶ Sem peso no apoio de cabeça, eleve-o e abaixe o bloco de ajuste de forma que ele se encaixe com segurança na extremidade de madeira do carrinho.



barra de molas alta precisão



apoios de ombros destacáveis



apoio de cabeça ajustável



ajustando o comprimento das cordas

Segurança e Utilização continuação

SUBIR NO REFORMER

PARE! Antes de subir no Reformer, assegure-se de que pelo menos uma mola está encaixada de forma segura à barra de molas!

DECÚBITO DORSAL

Sente-se no carrinho do Reformer, com as pernas para fora de um dos lados. Alcance com a mão mais próxima da barra de pés e, cruzando o corpo, posicione-a no apoio de ombro. Deslize o ombro oposto embaixo do braço e role em decúbito dorsal abaixando a cabeça no apoio de cabeça. Traga as pernas para cima e posicione os pés na barra de pés abaixando os braços ao lado do corpo.

SENTADO OU DEITADO NA CAIXA

Sempre posicione a caixa do Reformer em uma posição estável no carrinho e coloque o seu peso diretamente no centro para evitar que ela tombe. Quando usar a fita de pés, assegure-se de que esteja embaixo da plataforma de madeira e presa de forma segura.

SEGURANÇA DAS MÃOS E PÉS

Sempre que posicionar as mãos ou os pés na barra de pés, no apoio de ombros ou de cabeça, assegure-se de que não irão escorregar durante o exercício. Apoios antiderrapantes podem ser utilizados.

EM PÉ OU AJOELHADO

O carrinho é uma plataforma móvel. Deve-se prestar atenção especial em manter o equilíbrio e a estabilidade, especialmente ao executar exercícios ajoelhado ou em pé.

Antes de iniciar, assegure-se de que uma ou mais molas estão encaixadas na barra de molas para segurar o carrinho. Pise com cuidado na plataforma de madeira – um apoio antiderrapante pode ser usado para prevenir escorregões. Posicione o outro pé com cuidado no carrinho. Quando ficar em pé no carrinho, com os dois pés, é aconselhável ter um assistente para estabilizar o carrinho.

NOTA: O método de subir nos Reformers SPX é diferente dos outros Reformers Merrithew. Observe os cuidados abaixo.

MOVENDO O REFORMER

A extremidade da barra de pés de todos os Reformers tem um conjunto de rodinhas que rolam fácil, para simplificar mover ou reposicionar. Pode ser necessário duas pessoas para mover um Reformer com uma estrutura vertical de forma segura, devido ao seu peso e tamanho.

PREPARANDO PARA MOVER O REFORMER

- Tenha certeza de que as cordas não arrastem pelo chão e de que as molas estão afixadas de forma que o carrinho esteja seguro.
- Fique em pé na extremidade da barra das polias do Reformer, segure na barra de metal horizontal e de forma gentil, levante. Eleve o Reformer o suficiente para que as rodinhas encostem no chão.

EMPILHANDO E ARMAZENANDO OS REFORMERES SPX

Você pode empilhar cinco Reformers SPX na base de rolamento opcional, ou um máximo de seis em um chão nivelado, sem a base de rolamento.

PREPARANDO PARA EMPILHAR OU ARMAZENAR

- Abaixue a barra de pés, insira o pino do carrinho na terceira posição e encaixe duas molas.
- Remova os apoios de ombros e insira-os no receptáculos embaixo da estrutura.
- Remova as barras das polias, sem retirar as cordas e afixe-as nos receptáculos embaixo da estrutura.

EMPILHANDO O REFORMER

- Duas pessoas são necessárias para empilhar. A pessoa mais forte deve ficar no lado da barra de pés, o mais pesado.
- Segure na placa de aço embaixo da plataforma de madeira. Não eleve-o somente pela plataforma de madeira.
- Eleve o lado das barras das polias segurando na barra de metal horizontal.

CUIDADO: Tenha certeza de não empilhar os Reformers mais alto do que a sua altura permita os elevar de forma confortável.

CUIDADO

O USO IMPRÓPRIO DE UM EQUIPAMENTO DE EXERCÍCIO PODE CAUSAR SÉRIAS LESÕES CORPORAIS. PARA REDUZIR O RISCO, POR FAVOR, LEIA A SEGUIR:

- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte um médico.
- Este equipamento destina-se exclusivamente para utilização em espaços interiores e para exercícios de Pilates.
- O Reformer deve ser utilizado sob supervisão de um profissional treinado.
- NUNCA fique em pé com os dois pés na plataforma de madeira de um Reformer SPX. Primeiro, pise em cima do carrinho seguro antes de colocar um pé na plataforma de madeira. Sempre mantenha um pé no carrinho seguro.
- Antes de mover um Reformer Merrithew, assegure-se de que as cordas não arrastam no chão e que as molas estão afixadas de forma que o carrinho esteja seguro.
- Assegure-se de que o equipamento está apropriadamente ajustado para o seu tamanho e nível de habilidade.
- Os Reformers SPX Max, V2 Max e Rehab V2 só devem ser usados por uma pessoa de cada vez, com peso não superior a 350 lb/159 kg.
- Este equipamento tem de ser instalado num pavimento nivelado e estável.
- Antes de utilizar este Reformer, certifique-se de que o batente do carro foi completamente inserido e que pelo menos uma mola foi devidamente fixada à barra de transmissão.
- Pare de se exercitar imediatamente se sentir dores no peito, tontura, dificuldade para respirar ou sinta qualquer desconforto.
- Mantenha o corpo, roupas e cabelo longe de todas as partes móveis.
- Não utilize o equipamento se ele parecer desgastado, quebrado ou danificado.
- Não tente reparar o equipamento sozinho sem consultar a Merrithew.
- Não permita que crianças utilizem ou fiquem próximas do equipamento sem a supervisão de um adulto.
- Para uma performance ideal, permita pelo menos 60 centímetros de espaço livre dos dois lados de um Reformer Merrithew.

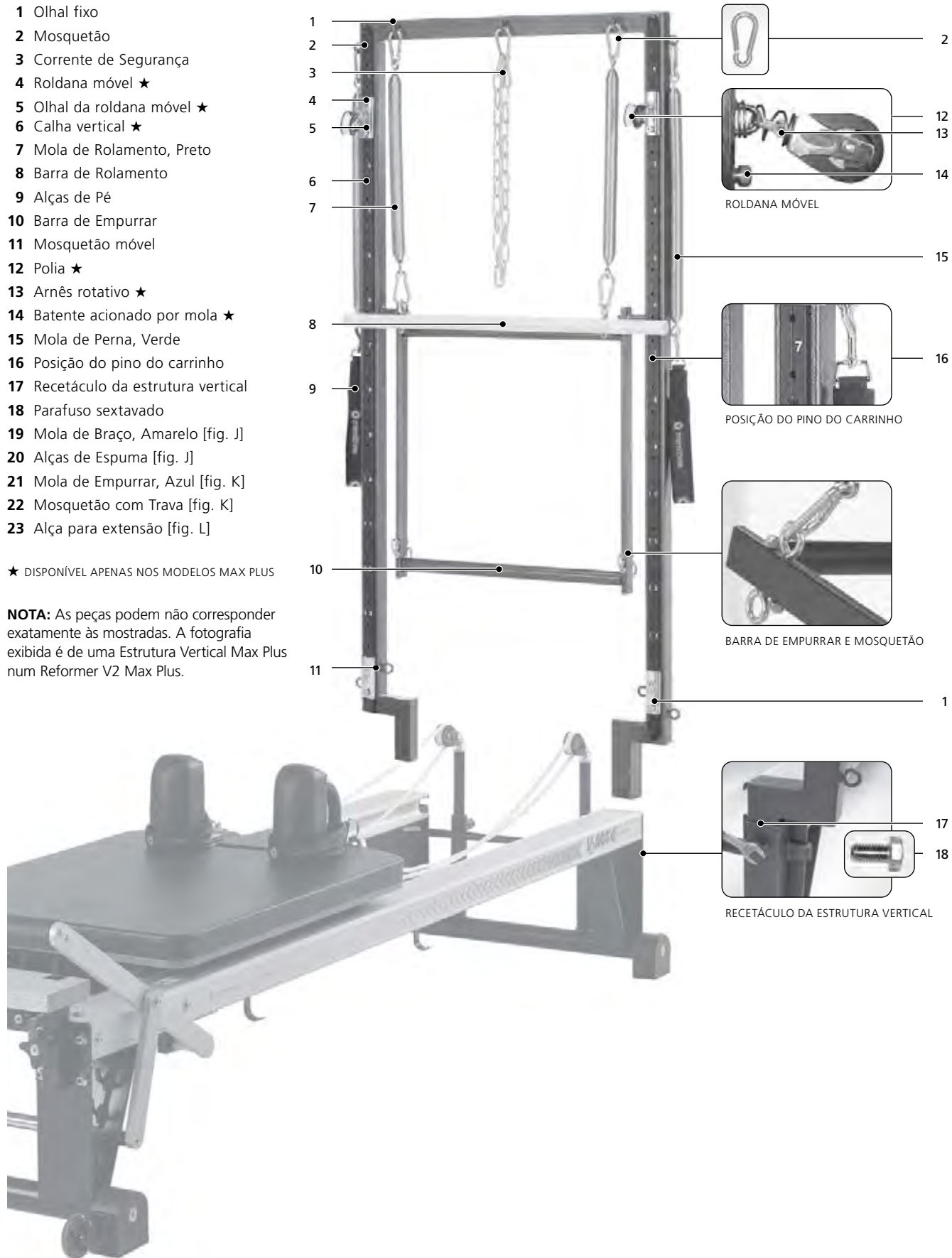
A Estrutura Vertical

- 1 Olhal fixo
- 2 Mosquetão
- 3 Corrente de Segurança
- 4 Roldana móvel ★
- 5 Olhal da roldana móvel ★
- 6 Calha vertical ★
- 7 Mola de Rolamento, Preto
- 8 Barra de Rolamento
- 9 Alças de Pé
- 10 Barra de Empurrar
- 11 Mosquetão móvel
- 12 Polia ★
- 13 Arnês rotativo ★
- 14 Batente acionado por mola ★
- 15 Mola de Perna, Verde
- 16 Posição do pino do carrinho
- 17 Recetáculo da estrutura vertical
- 18 Parafuso sextavado
- 19 Mola de Braço, Amarelo [fig. J]
- 20 Alças de Espuma [fig. J]
- 21 Mola de Empurrar, Azul [fig. K]
- 22 Mosquetão com Trava [fig. K]
- 23 Alça para extensão [fig. L]

★ DISPONÍVEL APENAS NOS MODELOS MAX PLUS

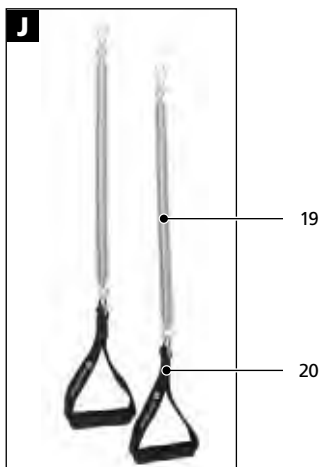
NOTA: As peças podem não corresponder exatamente às mostradas. A fotografia exibida é de uma Estrutura Vertical Max Plus num Reformer V2 Max Plus.

Estrutura Vertical Max Plus

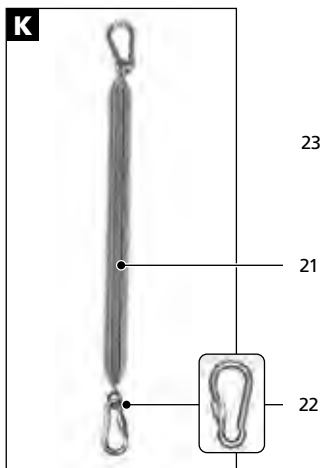


A Estrutura Vertical continuação

Estrutura Vertical Tradicional



MOLA DE BRAÇO
COM ALÇA DE ESPUMA



MOLA DA BARRA DE EMPURRAR
COM MOSQUETÃO COM BLOQUEIO



ALÇAS PARA EXTENSÃO



Especificações

TIPO DE MOLA	ALONGAMENTO MÁXIMO (pol)*	FORÇA MÁXIMA (lbf)	ALONGAMENTO MÁXIMO*	FORÇA MÁXIMA (Nm)
25% (branco)	95"	26 lbf	241.3 cm	35.25 Nm
50% (azul)	74"	36 lbf	187.9 cm	48.81 Nm
100% (vermelho)	58"	53 lbf	147.3 cm	71.86 Nm
125% (preto)	57"	59 lbf	144.8 cm	79.99 Nm

TIPO DE REFORMER	PESO	ÁREA DA SUPERFÍCIE
Reformer SPX Max	128 lbs / 58 kg	17.85 sq ft / 1.66 m ²
Reformer V2 Max	145 lbs / 65.8 kg	20.21 sq ft / 1.88 m ²
Reformer Rehab	185 lbs / 83.9 kg	20.21 sq ft / 1.88 m ²

* end-to-end

Instalando a Estrutura Vertical

Assista ao nosso vídeo de montagem em merrithew.com/eq-assembly



1. Remova as coberturas do recetáculo e deslize a estrutura vertical para dentro dos recetáculos. No caso dos modelos Max Plus, posicione o sistema de roldanas virado para o carro. No caso dos modelos tradicionais, posicione os olhais virados para o carro. Aperte os quatro parafusos sextavados. Prenda as molas, a barra de extensão e a corrente de segurança conforme a ilustração. Ver página 7 [fig. Estrutura vertical tradicional].

CUIDADO: Aconselhamos vivamente que esta operação seja realizada por duas pessoas, para garantir que as barras da estrutura fiquem alinhadas e que encaixam devidamente no recetáculo, para garantir o alinhamento correto.



2. ESTRUTURAS MAX PLUS: Para usar as roldanas móveis, estenda os cabos e separe os mosquetões duplos giratórios e as Alças Macias Reformer. Pegue na ponta de alça dos cabos e insira-a na parte inferior das roldanas móveis. Volte a prender os mosquetões duplos giratórios e as Alças Macias Reformer e ajuste o cabo até ao comprimento pretendido.



3. Para modificar a altura das roldanas móveis, puxe os botões acionados pelas molas. Movimente as roldanas móveis para cima ou para baixo ao longo das calhas verticais e solte os botões acionados pelas molas. Abane as roldanas para confirmar que estão perfeitamente travadas nas devidas posições.



4. Para exercícios que utilizem molas de braços ou de pernas, prenda as molas aos olhais móveis, e ajuste a altura da mesma forma que para as roldanas móveis. Depois de alterar a posição, abane os olhais para confirmar que estão perfeitamente travados nas devidas posições.

Removendo a Estrutura Vertical



Remova todas as molas da estrutura vertical, incluindo as da barra de extensão e da corrente de segurança. Desaperte os quatro parafusos sextavados na base dos recetáculos. Prenda manualmente a barra de empurrar na posição devida ao mesmo tempo que remove a estrutura vertical.

NOTA: São necessárias duas pessoas.

Montagem da Estrutura Vertical

CUIDADO: Garanta que os mosquetões estão **devidamente fechados em ambas as pontas** das molas. Um mosquetão que esteja apenas parcialmente fechado pode soltar-se com força elevada.

Barra de Empurrar, Molas por baixo



CUIDADO: A CORRENTE DE SEGURANÇA TEM DE ESTAR FIXADA QUANDO UTILIZAR A BARRA DE EMPURRAR COM MOLAS POR BAIXO.

Ao utilizar a barra de empurrar com molas por baixo, fixe as molas aos olhais mais baixos da estrutura vertical utilizando mosquetões com bloqueio. Seguidamente, fixe uma ou duas molas aos olhais na face inferior da barra, e assegure-se de que os mosquetões estão perfeitamente fixos e seguros.

UM PROFISSIONAL QUALIFICADO TERÁ DE MANTER UMA MÃO SOBRE A BARRA EM TODOS OS MOMENTOS, E É NECESSÁRIO UTILIZAR UMA CORRENTE DE SEGURANÇA.

Barra de Empurrar, Molas por cima



CUIDADO: Para prevenir lesões acidentais, nunca eleve o seu rosto (ou qualquer parte do seu corpo) acima da barra de empurrar ou de extensão durante o exercício.

Ao realizar exercícios que necessitem que a resistência das molas venha de cima da barra, fixe a mola de empurrar ao olhal da face superior da barra de empurrar com o mosquetão com bloqueio. Fixe a outra ponta da mola de empurrar com o mosquetão a um dos olhais da estrutura vertical.

Um profissional qualificado terá de manter uma mão sobre a barra de empurrar durante todos os exercícios com molas fixas por cima. Têm de ser usados mosquetões com bloqueio para fixar as molas de empurrar abaixo da estrutura vertical.

Sistema de roldanas ajustáveis



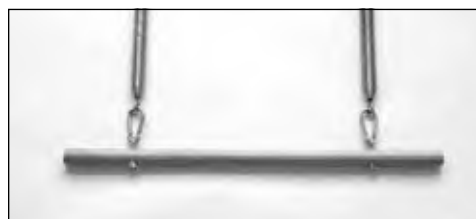
APENAS PARA MAX PLUS: O sistema de calhas acionado por molas permite o ajuste das roldanas e dos olhais ao longo da estrutura vertical.

Alterar a altura das roldanas móveis e dos olhais móveis

- ▶ Puxe o batente acionado por mola na roldana móvel.
- ▶ Movimente a roldana móvel para cima ou para baixo ao longo da calha e solte o batente acionado por mola. A roldana saltará para a posição mais próxima no batente.
- ▶ Abane a roldana móvel para confirmar que está perfeitamente travada na posição do batente.
- ▶ Aplique o mesmo método para ajustar os olhais móveis.
- ▶ Ajuste o comprimento do cabo conforme necessário.

CUIDADO: Antes da utilização, confirme que o sistema de roldanas móveis está em boas condições e que os parafusos e as roldanas móveis estão devidamente apertados.

Barra de Rolamento



Prenda as molas de extensão à barra de extensão, e a seguir aos olhais fixos no topo da estrutura vertical (*ver página 7*). Ambas as molas têm de estar fixas. Para aumentar ou diminuir a tensão das molas, substitua respetivamente as molas dos braços ou as molas das pernas. Assegure-se de que os mosquetões estão perfeitamente fixos e seguros.

CUIDADO: A barra de extensão pode soltar-se com grande velocidade, devido à tensão das molas. Garanta SEMPRE uma aderência segura. Recomenda-se o uso de tapetes antiderrapantes.

Posições Iniciais do Exercício

É importante iniciar qualquer exercício na posição mais livre de tensão possível. Se já houver tensão antes do início, muito estresse será criado assim que o movimento começar.

Entretanto, isso não significa um relaxamento completo. Por exemplo, quando em decúbito dorsal e mantendo o tronco todo neutro (posição inicial comum), uma leve ativação dos músculos será necessária para manter o posicionamento da pelve, da caixa torácica e da coluna. Depois de aprender os Cinco Princípios Básicos da STOTT PILATES, o cliente estará a caminho de atingir uma posição neutra livre de tensão.

Em cada exercício uma posição inicial estável é essencial; e a estabilização é requerida independentemente do posicionamento do tronco, quer em decúbito dorsal, ventral, lateral ou sentado. Diversos elementos são comuns à esse posicionamento ideal. Em muitos clientes, modificações na posição inicial serão necessárias para aliviar a tensão.

DECÚBITO DORSAL

Quando se inicia em decúbito dorsal, com o tronco no alinhamento neutro, os braços estão normalmente relaxados ao longo do corpo. Nesta posição, as escápulas, braços e a articulação glenoumeral devem estar em posição neutra em relação um ao outro e a parte superior do tronco.

Se não for possível prevenir que as escápulas se protraíam com as palmas das mãos voltadas para baixo, então vire as palmas das mãos para o corpo.

Quando em decúbito dorsal um cliente com a cabeça anteriorizada demonstrará tensão no pescoço e hiperextensão da coluna cervical. Posicione um apoio de borracha ou um bloco de espuma de altura apropriada embaixo da cabeça para levar a coluna cervical à neutra. Isso também será necessário se uma cifose estiver presente.

Em situações nas quais tensões do pescoço ocorrem devido à fraqueza dos flexores da cervical, um exercício que requer a flexão da porção superior do tronco, a partir do decúbito dorsal, com os braços ao longo do corpo (por exemplo, a Preparação do Abdome) pode resultar numa sobrecarga do pescoço. Posicionar uma ou duas mãos atrás da cabeça pode oferecer suporte adicional para o peso da cabeça e a posição alterada das escápulas pode aliviar a tensão na coluna cervical. Isto também aumentará o desafio para a musculatura abdominal, deslocando a distribuição do peso para a porção superior do tronco.

PERNAS EM POSIÇÃO DE APOIO OU NA DIAGONAL

A posição de apoio das pernas se refere a uma posição inicial na qual o corpo está em decúbito dorsal, joelhos e quadris flexionados à 90°, de forma que a porção inferior das pernas estejam paralelas ao colchonete. O ângulo das articulações dos quadris pode ser diminuído de 90° para diminuir a carga e ajudar a estabilidade e, inversamente, pode ser aumentado tornando a estabilidade mais desafiadora. Isso será verdadeiro trabalhando em posição neutra ou no imprint.

As pernas frequentemente começam estendidas na diagonal quando em decúbito dorsal. No entanto, é importante que elas se estendam apenas até a altura em que a coluna e a pelve possam continuar estabilizadas, a ativação da musculatura abdominal possa ser mantida e não seja criada tensão na parte superior do tronco e na coluna lombar.

Exercícios com pernas em posição de apoio ou na diagonal podem ser realizados na posição de imprint ou em alinhamento neutro. Nos dois casos, estabilidade lombopélvica e ativação da musculatura abdominal devem ser mantidas.

SENTADO

Quando sentado em neutra, a coluna cervical deve ter sua curvatura natural, leve convexidade anterior e a cabeça deve se equilibrar diretamente acima dos ombros. Uma anteriorização da cabeça ocorre quando na posição sentada a cabeça se encontra à frente dos ombros e o pescoço hiperestendido. Um alinhamento mais neutro deve ser encorajado.

Em muitos casos, uma posição neutra da pelve pode não ser atingida quando sentado com as pernas estendidas. Neste caso, sentar com as pernas levemente flexionadas ou cruzadas, em cima de um bloco de espuma, extensor de plataforma, caixa ou no final de um colchonete elevado pode ser usado para trazer a pelve e a coluna ao alinhamento mais ideal.

DECÚBITO VENTRAL

Dependendo do alinhamento e dos desequilíbrios musculoesqueléticos, alguns indivíduos podem ser capazes de encontrar uma posição estável quando em decúbito ventral com as pernas levemente abduzidas (afastadas na distância do quadril) em exercícios que exigem adução das pernas.

O uso de um suporte como um apoio de borracha ou o arc barrel sob a pelve, pode aliviar a tensão ou o desconforto e permitir uma melhor estabilização.

ALINHAMENTO DAS PERNAS

Acessórios como apoios de borracha, bolas, ou blocos de espuma podem ser utilizados como espaçadores entre as pernas para encorajar um alinhamento apropriado. Isto pode ajudar a ativar os adutores até mesmo quando as pernas não estão completamente encostadas. Da mesma forma, acessórios ao redor de fora das pernas podem ajudar a ativar os abdutores.

Ao trabalhar os extensores do quadril, a rotação lateral do quadril tende a recrutar mais fibras do glúteo máximo e isquiotibiais. A rotação medial tende a recrutar mais a porção medial dos isquiotibiais. Da mesma forma, ao trabalhar os flexores do quadril, a rotação lateral do quadril recruta mais o iliopsoas. A posição paralela recruta mais o reto femoral. A rotação medial tende a recrutar mais o tensor da fascia lata. Há muitos exercícios em que pode-se escolher uma posição ou outra a fim de ativar músculos específicos.

É importante lembrar o valor de trabalhar em posição paralela para fortalecer os músculos em torno da articulação do quadril de forma equilibrada.

No entanto, ao realizar extensão da coluna lombar é sempre necessário que seja em abdução do quadril e rotação lateral dos mesmos para facilitar o movimento da pelve no fêmur e prevenir extensão excessiva da coluna lombar.

MODIFICAÇÕES

Em todos os casos, ajustes às posições iniciais devem ser realizados para garantir que todas os detalhes, incluindo o alinhamento ideal, redução de tensão, padrão de movimento, sequenciamento da ativação muscular, bem como todos os elementos da sequência do exercício serão realizados de forma eficaz.

Trabalho de Pés FOOTWORK

POSIÇÃO INICIAL TODOS OS EXERCÍCIOS DE TRABALHO DE PÉS
Decúbito dorsal, pelve e coluna neutras.
Braços ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para baixo.

1. DEDOS AFASTADOS E CALCANHARES UNIDOS

TOES PART HEELS TOGETHER

*barra de pés na posição #1, 3 ou 4 molas,
apoio de cabeça ajustado para o indivíduo*

POSIÇÃO INICIAL

Metatarsos na barra de pés, dedos afastados, calcanhares unidos.
Pernas em rotação lateral, joelhos flexionados e afastados um pouco mais do que a distância dos ombros. Joelhos apontando sobre o centro dos pés.

EXERCÍCIO

Para preparar, inspire...

EXPIRE aperte os calcanhares um contra o outro e estenda os joelhos para mover o carrinho.

INSPIRE flexione joelhos e quadris, controlando o retorno do carrinho.

Complete 10–12 repetições.

FOCO

- ▶ todos os listados na página 15
- ▶ mantenha os calcanhares unidos e fixos no espaço, sem elevar ou abaixar
- ▶ mantenha os joelhos apontando sobre o centro dos pés

Trabalho de Pés



1. posição inicial



2. mova o carrinho



3. retorne o carrinho

Dedos Afastados e Calcanhares Unidos



1. posição inicial



2. mova o carrinho

2. DEDOS ENVOLVENDO A BARRA

WRAP TOES ON BAR

*barra de pés na posição #1, 3 ou 4 molas,
apoio de cabeça ajustado para o indivíduo*

POSIÇÃO INICIAL

Porção distal dos metatarsos na barra de pés, dedos gentilmente flexionados em volta da barra sem agarrá-la, tornozelos em dorsiflexão. Pernas paralelas e aduzidas, joelhos flexionados.

EXERCÍCIO

Para preparar, inspire...

EXPIRE mantenha os calcanhares fixos no espaço e estenda os joelhos para mover o carrinho.

INSPIRE flexione joelhos e quadris, controlando o retorno do carrinho.

Complete 10–12 repetições.

FOCO

- ▶ todos os listados na página 15
- ▶ mantenha a posição dos pés, não permita que os dedos dos pés deixem de envolver a barra
- ▶ permaneça com os calcanhares fixos no espaço, sem elevar ou abaixar
- ▶ mantenha a conexão da parte interna das coxas, com as pernas paralelas

MODIFICAÇÃO

1. ARCO LONGITUDINAL. Posicione a parte mais profunda do arco longitudinal do pé na barra de pés e flexione gentilmente os dedos dos pés para aliviar câimbras nos dedos dos pés.

Dedos Envolvendo a Barra



1. posição inicial



2. mova o carrinho

3. CALCANHARES NA BARRA

HEELS ON BAR

barra de pés na posição #1, 3 ou 4 molas, apoio de cabeça ajustado para o indivíduo

POSIÇÃO INICIAL

Calcanhares na barra de pés, tornozelos em dorsiflexão. Pernas paralelas e aduzidas, joelhos flexionados.

EXERCÍCIO

Para preparar, inspire...

EXPIRE mantenha os pés fixos no espaço e estenda os joelhos para mover o carrinho.

INSPIRE flexione joelhos e quadris, controlando o retorno do carrinho.

Complete 10–12 repetições.

FOCO

- todos os listados na página 15
- mantenha as solas dos pés como se estivessem num chão imaginário, fixas no espaço; permita a movimentação da articulação dos tornozelos
- mantenha a conexão da parte interna das coxas, com as pernas paralelas

4. MEIA PONTA

HIGH HALF TOE

barra de pés na posição #1, 3 ou 4 molas, apoio de cabeça ajustado para o indivíduo

POSIÇÃO INICIAL

Metatarsos na barra de pés, tornozelos em flexão plantar. Pernas paralelas e aduzidas, joelhos flexionados.

EXERCÍCIO

Para preparar, inspire...

EXPIRE mantenha os calcanhares elevados e estenda os joelhos para mover o carrinho.

INSPIRE flexione joelhos e quadris, controlando o retorno do carrinho.

Complete 10–12 repetições.

FOCO

- todos os listados na página 15
- mantenha os calcanhares relativamente fixos no espaço; não permita que eles abaixem significativamente enquanto empurra o carrinho
- mantenha o peso distribuído igualmente nos metatarsos
- evite a flexão plantar excessiva dos pés e sustentar o peso nos dedos ao invés de nos metatarsos
- mantenha a conexão da parte interna das coxas, com as pernas paralelas

Calcanhares na Barra



1. posição inicial



2. mova o carrinho

Meia Ponta



1. posição inicial



2. mova o carrinho

Trabalho de Pés continuação

5. ABAIXAR E ELEVAR LOWER & LIFT

barra de pés na posição #1, 3 ou 4 molas, apoio de cabeça ajustado para o indivíduo

POSIÇÃO INICIAL

Metatarsos na barra de pés, flexão plantar dos tornozelos. Pernas paralelas e aduzidas, joelhos flexionados.

EXERCÍCIO

INSPIRE mantenha os calcanhares elevados e estenda os joelhos para mover o carrinho.

EXPIRE mantenha as pernas estendidas e abaixe os calcanhares por baixo da barra (dorsiflexão).

INSPIRE eleve os calcanhares (flexão plantar).

EXPIRE mantenha os calcanhares elevados e flexione os joelhos e quadris, controlando o retorno do carrinho.

Acrescente um abaixar e elevar adicional dos calcanhares a cada vez, até 6 repetições.

FOCO

todos os listados na página 15

- ▶ mantenha os calcanhares relativamente fixos no espaço; não permita que eles abaiquem significativamente enquanto empurra o carrinho
- ▶ mantenha o peso distribuído igualmente nos metatarsos
- ▶ evite a flexão plantar excessiva dos pés e sustentar o peso nos dedos ao invés de nos metatarsos
- ▶ mantenha a pelve neutra enquanto os calcanhares abaixam
- ▶ evite a rotação medial e lateral dos fêmures durante o elevar e abaixar dos calcanhares
- ▶ mantenha a conexão da parte interna das coxas, com as pernas paralelas

Abaixar e Elevar



1. posição inicial



2. mova o carrinho



3. abaixe os calcanhares



4. eleve os calcanhares



5. retorne o carrinho

ESSÊNCIA [EXERCÍCIOS 1-5]

ESPECIFICIDADE MUSCULAR: transverso do abdome para comprimir o abdome e estabilizar a região lombo-pélvica; assoalho pélvico profundo para auxiliar a ativação do transverso; oblíquos para prevenir a extensão da coluna; oblíquos e multifídeos para prevenir a rotação; vastos medial e lateral trabalham para manter o alinhamento da patela

[1] extensores do quadril, quadríceps e adutores concentricamente na extensão, excêntrica no retorno; rotadores laterais mantêm a rotação do quadril

[2] adutores isometricamente para manter a adução; extensores do quadril e quadríceps concentricamente na extensão, e excêntrica no retorno; músculos intrínsecos dos pés para manter os dedos envolvendo a barra

[3] adutores isometricamente para manter a adução; extensores do quadril e quadríceps concentricamente na extensão, excêntrica no retorno (ênfase nos isquiotibiais); dorsiflexores dos tornozelos mantêm a posição dos pés

[4] gastrocnêmio e sóleo para manter a flexão plantar; adutores isometricamente para manter a adução; extensores do quadril e quadríceps concentricamente na extensão, excêntrica no retorno

[5] gastrocnêmio e sóleo excêntrica enquanto os calcanhares abaixam, concentricamente enquanto os calcanhares elevam; adutores isometricamente para manter a adução

ESTABILIDADE: tronco (pelve, coluna e caixa torácica); alinhamento das pernas, i.e. joelhos apontando por cima do centro dos pés; tornozelos sem rolar para fora ou para dentro, especialmente nos exercícios 4 e 5

MOBILIDADE: extensão e flexão dos quadris e joelhos; flexão plantar e dorsiflexão do tornozelo no exercício 5

MODIFICAÇÕES

1. RESPIRAÇÃO ALTERNATIVA [EXERCÍCIOS 1-4]. Inspire para mover o carrinho, expire para retornar. Para desafiar a ativação do transverso do abdome na inspiração, mantenha a estabilidade da região lombo-pélvica.

2. PULSOS DE PEQUENA AMPLITUDE [EXERCÍCIOS 1-4]. Mova o carrinho até a metade do caminho e retorne completamente, enfatize o retorno com uma expiração. Para desafiar o alinhamento neutro da pelve e enfatizar a inicialização com os extensores do quadril para mover o carrinho e para 'frear' enquanto o carrinho retorna. Ideal para quem tem limitação na amplitude de movimento.

3. PULSOS NA AMPLITUDE FINAL [EXERCÍCIOS 1-4]. Mova o carrinho completamente e retorne sutilmente, enfatize mover o carrinho com uma expiração. Foque nos vastos para tracionar a patela para cima assim como o suporte da porção posterior do joelho. Ideal para quem tem limitação na amplitude de movimento assim como para fortalecer joelhos instáveis.

4. PÉS LEVEMENTE ABDUZIDOS [EXERCÍCIOS 2-5]. Abduza as pernas, até a distância dos isquios. Para ajudar a manter o alinhamento paralelo do quadril, joelhos e tornozelos.

5. UTILIZE UM ESPAÇADOR. Utilize um apoio de borracha, bloco de espuma ou bola pequena entre os joelhos e/ou tornozelos para ajudar a manter a ativação dos adutores do quadril. Utilize o Flex-Band amarrado em torno das coxas logo acima dos joelhos para manter a ativação dos adutores do quadril.

FOCO TODOS OS EXERCÍCIOS DE TRABALHO DE PÉS

- estabilize a pelve e a lombar em posição neutra e evite fazer uma inclinação anterior ou posterior da pelve
- estabilize a caixa torácica e escápulas durante todo o movimento, para evitar tensão na porção superior do tronco
- estenda as pernas completamente (exceto ao fazer a variação em amplitude pequena) sem 'travar' ou hiperestender os joelhos
- mantenha o alinhamento do centro das articulações do quadril, joelho e tornozelo
- utilize os vastos para tracionar a patela apropriadamente (geralmente o vasto medial tem de ser enfatizado)
- as duas pernas trabalham de forma igual no Trabalho de Pés e na Segunda Posição
- mantenha a pelve nivelada, evite rotação ou inclinação lateral
- evite tensão na região superior dos ombros e pescoço

Cem HUNDRED

^Ibarra de pés na posição #1, 2 ou 3 molas, apoio de cabeça ajustado para o indivíduo

POSIÇÃO INICIAL

Em decúbito dorsal, no imprint. Pernas paralelas e aduzidas no ar com os joelhos flexionados (posição de apoio). Cotovelos flexionados ao lado do corpo. Mãos nas alças, dedos alongados, palmas das mãos voltadas para frente. Escápulas estabilizadas.

EXERCÍCIO

Para preparar, inspire...

EXPIRE alongue a porção posterior do pescoço, mantenha as escápulas estabilizadas e contraia os abdominais para flexionar a coluna torácica. Simultaneamente, estenda os cotovelos, estendendo os braços ao lado do corpo nivelados com os ombros, e estenda as pernas na diagonal o mais baixo possível, até onde o imprint possa ser mantido.

Depois...

INSPIRE por cinco contagens, mantenha a flexão da porção superior do corpo, estabilidade pélvica e escapular, enquanto executa pequenos pulsos verticais com os braços.

EXPIRE por cinco contagens enquanto continua a pulsar os braços.

Complete 10 séries (contando até 100).

Para finalizar...

INSPIRE mantenha a flexão da porção superior do tronco, flexione os joelhos e continue com os braços estendidos.

EXPIRE flexione os cotovelos e retorne a porção superior do tronco ao carrinho. As pernas permanecem no ar.

NOTA: Pode ser feito iniciando em e mantendo a posição neutra durante todo o exercício uma vez que força tenha sido ganha e habilidade tenha sido demonstrada.

ESSÊNCIA

ESPECIFICIDADE MUSCULAR: transverso do abdome para comprimir o abdome e estabilizar a região lombo-pélvica; assoalho pélvico profundo para auxiliar a ativação do transverso; reto do abdome e oblíquos concentricamente para criar e isometricamente para manter a flexão torácica e estabilizar a pelve; latíssimo do dorso e peitoral maior para estabilizar os braços desafiados pela resistência vindo de trás; flexores do quadril, adutores e quadríceps isometricamente para manter a posição das pernas; estabilizadores escapulares

ESTABILIDADE: região lombo-pélvica contra o peso das pernas; porção superior do tronco na flexão; escápulas durante o movimento dos braços

RESISTÊNCIA: abdominais para manter a flexão torácica e estabilizar a pelve durante todo o exercício

Cem



1. posição inicial



2. posição flexionada



3. flexione os joelhos



4. retorne o carrinho

FOCO

- ▶ mantenha o imprint durante todo exercício
- ▶ estabilize a flexão torácica, caixa torácica e escápulas durante todo o movimento para evitar tensão no pescoço
- ▶ permaneça aberto na porção da frente e de trás da cintura escapular com igual ênfase nos estabilizadores anteriores e posteriores dos ombros para evitar a protração dos ombros (o movimento do carrinho indica falta de conexão dos estabilizadores da cintura escapular ou pulsos sendo feitos à partir dos cotovelos)
- ▶ inicie os movimentos dos braços nas articulações dos ombros ao invés dos cotovelos
- ▶ evite trabalho excessivo o reto do abdome e a flexão muito alta dando aparência de abdome saltado
- ▶ evite hiperestender ou 'travar' os cotovelos
- ▶ mantenha os punhos alongados, sem 'quebrar'

MODIFICAÇÕES

1. **CABEÇA APOIADA NO CARRINHO.** Para praticar a respiração com o movimento dos braços. Foca na estabilização escapular e no padrão completo de respiração.
2. **POSIÇÃO DE APOIO.** Mantenha os joelhos flexionados no ar. Ideal para relaxar os flexores do quadril ou como um estágio intermediário para desenvolver força para estabilizar a pelve e a região lombar com as pernas completamente estendidas.
3. **SEM AS ALÇAS.** Execute o Cem como no Matwork, para reduzir o trabalho do latíssimo do dorso, estabilizadores escapulares e abdominais.
4. **PÉS NA BARRA DE PÉS, SEM AS ALÇAS.** Para reduzir a carga de trabalho nos abdominais, facilitando a estabilização da região lombo-pélvica.
5. **UTILIZE UM ESPAÇADOR.** Utilize um apoio de borracha, bloco de espuma ou uma bola pequena entre os joelhos e/ou tornozelos para ajudar a manter a ativação dos adutores do quadril.
6. **RESPIRE EM RITMO STACCATO.** Ajuda a promover um padrão de respiração completo e evita a apnéia.
7. **FLEXIONE QUADRIS E JOELHOS.** Por cinco contagens na inspiração (para a posição de apoio), depois estenda as pernas por cinco contagens na expiração. Desafia a coordenação.

Modificação 2



pernas em posição de apoio

Flexionar e Alongar

BEND & STRETCH

1. PARALELO PARALLEL

^Ibarra de pés na posição #1, 2 molas, apoio de cabeça ajustado para o indivíduo

POSIÇÃO INICIAL

Em decúbito dorsal, pelve e coluna neutras. Pés nas alças, pernas paralelas e aduzidas com joelhos flexionados e tornozelos em dorsiflexão (mantenha os pés um pouco acima da altura dos joelhos para que as cordas não incomodem). Braços ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para baixo.

EXERCÍCIO

Para preparar, inspire...

EXPIRE mantenha a parte interna das coxas conectadas e as pernas paralelas, empurre os pés contra as alças, estendendo os joelhos para mover o carrinho. Simultaneamente, faça o imprint, flexão plantar dos tornozelos e gentil ponta os dedos dos pés. Estenda as pernas o mais baixo possível, até onde o imprint possa ser mantido.

INSPIRE flexione os joelhos e quadris e faça a dorsiflexão dos pés, movimente a pelve para a neutra enquanto o carrinho retorna.

Complete 10 repetições.

NOTA: Pode ser feito iniciando e mantendo a posição neutra uma vez que força tenha sido ganha e habilidade tenha sido demonstrada.

2. ^IROTAÇÃO LATERAL LATERALLY ROTATED

^Ibarra de pés na posição #1, 2 molas, apoio de cabeça ajustado para o indivíduo

POSIÇÃO INICIAL

Em decúbito dorsal, pelve e coluna neutras. Pés nas alças, calcanhares unidos, dedos afastados. Pernas em rotação lateral com os joelhos flexionados e tornozelos em dorsiflexão. Braços ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para baixo.

EXERCÍCIO

Para preparar, inspire...

EXPIRE mantenha os calcanhares conectados e pernas em rotação lateral, pressione os pés contra as alças, estendendo os joelhos para mover o carrinho. Simultaneamente, faça o imprint, flexão plantar dos tornozelos e gentil ponta os dedos dos pés. Estenda as pernas o mais baixo possível, até onde o imprint possa ser mantido.

INSPIRE mantenha os calcanhares conectados, flexione os joelhos e quadris e faça a dorsiflexão dos pés, movimente a pelve em direção à neutra enquanto o carrinho retorna.

Complete 10 repetições.

NOTA: Pode ser feito iniciando em e mantendo a posição neutra durante o exercício uma vez que força tenha sido ganha e habilidade tenha sido demonstrada.

Paralelo



1. posição inicial



2. estenda os joelhos



3. flexione os joelhos

^IRotação lateral



1. posição inicial



2. estenda os joelhos



3. flexione os joelhos

3. ROTAÇÃO MEDIAL MEDIALLY ROTATED

^Barra de pés na posição #1, 2 molas, apoio de cabeça ajustado para o indivíduo

POSIÇÃO INICIAL

Em decúbito dorsal, pelve e coluna neutras. Pés nas alças, pernas em rotação medial com os joelhos um pouco flexionados e tornozelos em dorsiflexão, para que os joelhos e os dedos dos pés estejam encostando (evite exagerar na rotação dos tornozelos, fazendo a inversão dos pés). Braços ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para baixo.

EXERCÍCIO

Para preparar, inspire...

EXPIRE mantenha as pernas em rotação medial e pressione os pés contra as alças, estendendo os joelhos para mover o carrinho; permita que os joelhos se afastem porém os dedos permanecem unidos, tornozelos em dorsiflexão. Simultaneamente, faça o imprint da coluna. Estenda as pernas o mais baixo possível, até onde o imprint possa ser mantido.

INSPIRE mantenha os dedos se tocando e flexione os joelhos até que eles se encostem, movimente a pelve em direção à neutra enquanto o carrinho retorna.

Complete 10 repetições.

NOTA: Pode ser feito iniciando em e mantendo a posição neutra uma vez que força tenha sido ganha e habilidade tenha sido demonstrada.

ESSÊNCIA [EXERCÍCIOS 1-3]

ESPECIFICIDADE MUSCULAR: transverso do abdome para comprimir o abdome e estabilizar a região lombo-pélvica; assoalho pélvico profundo para auxiliar a ativação do transverso; oblíquos concentricamente para criar o imprint e estabilizar a pelve; oblíquos e multifídeos para resistir a rotação; extensores do quadril e quadríceps concentricamente para mover o carrinho, excêntrica no retorno; vasto lateral e medial trabalham para manter o alinhamento da patela

[1] adutores isometricamente para manter a adução

[2] adutores concentricamente para mover o carrinho, excêntrica no retorno; rotadores laterais mantêm a rotação do quadril

[3] rotadores mediais para manter a rotação do quadril

ESTABILIDADE: tronco

MOBILIDADE: extensão e flexão do quadril e joelho

FOCO [EXERCÍCIOS 1-3]

- ▶ utilize os abdominais para manter a estabilidade pélvica enquanto as pernas estendem
- ▶ trabalhe as duas pernas de forma igual e simultânea ao longo da linha central
- ▶ evite 'travar' ou hiperestender os joelhos
- ▶ mantenha a região do sacro no carrinho enquanto flexiona os joelhos

MODIFICAÇÃO [EXERCÍCIOS 1-2]

1. MANTENHA OS TORNOZELOS EM DORSIFLEXÃO. Para simplificar a coordenação.

Modificação 1



mantenha a dorsiflexão

Rotação Medial



IMPORTANTE

Mantenha este manual num local seguro.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 0907
customer@merithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Canada



PROFESSIONELL SERIE

Reformer

och vertikal ram



Läs igenom denna viktiga **bruksanvisning** för din nya Merrithew®-utrustning och ha den nära till hands för framtida referens.

Målgrupper och användarfördelar

Tillämpningarna av specifika terapeutiska och fysiska konditionsövningar som är möjliga på Merrithew Pilates utrustning spänner över en mängd olika situationer. Patientmålgrupperna skulle inkludera alla individer som får träning föreskriven för rehabilitering av en skada, behandling av ett kroniskt tillstånd eller de som vill förebygga en ny skada, bromsa eller stoppa utvecklingen av ett specifikt tillstånd. Indikationer skulle omfatta rehabiliterande och postrehabiliterande behandling av muskuloskeletala tillstånd inklusive skador på mjukvävnader som muskler, senor, ligament, ledkapslar, o.s.v., neurologiska sjukdomar som akut ryggmärgsskada, Alzheimers sjukdom, amyotrofisk lateralskleros (ALS), återhämtning från operation av någon anledning, eller några andra fysiska problem. Det finns mycket få kontraindikationer för att arbeta med Merrithew Pilates utrustning eftersom föreskrivna övningar kan modifieras för att passa alla typer av begränsningar eller rörelsehinder.

De förväntade fördelarna kan inkludera förstärkning av den stabiliserande och mobiliserande muskulaturen, återställande av önskade ledrörelsemönster och rörelseomfång, större somatisk och sensorisk medvetenhet och förbättrad postural stabilitet med en minskning av överanvändning eller felaktiga mönster. Specifika fördelar skulle passa direkt med tränings- och rörelseföreskrifterna och skulle vara specifika för den enskilda individen.

Det väsentliga i övningarna

Varje STOTT PILATES-övning har ett specifikt mål. De väsentliga delarna av varje övning anges och beskrivs nedan. I de flesta övningar är mer än ett element inblandat, men mer vikt kan läggas på vissa huvuddelar. Tänk på det huvudsakliga syftet med varje övning så att du kan göra ändringar samtidigt som du arbetar mot målet.

MÅLMUSKLER: muskler som ska stärkas och som kan vara antingen stabiliserande eller mobiliserande. Detta inkluderar inte alla muskler som kan tänkas arbeta i en viss rörelse eller övning, utan bara de muskler som bör betonas.

STABILITET: hålla en del av kroppen stilla eller relativt stilla medan en annan del rör sig – något som kräver kontroll och konstant muskelkontraktion. Observera också att man i övningarna uppmärksammar att stabilisera ryggraden under rörelsen, oavsett om man böjer, sträcker, roterar eller böjer sig i sidled. Transversus abdominis och de djupa segmentella ryggradsmuskulerna (inklusive multifidus) har en central roll i stabiliseringen av ländryggen.

RÖRLIGHET: betonar rörelse i en led eller serie av leder såsom ryggraden.

SEKVENSERING: den ordning i vilken rörelser sker i en övning; till exempel vilken led som rör sig först, vilken som rör sig sedan, och varifrån rörelsen börjar. Detta är särskilt viktigt när man talar om rörelse i ryggraden (oavsett om rörelsen utgår från ryggradens övre eller nedre del).

UTHÅLLIGHET: aktiverar samma muskelgrupp under en längre tidsperiod.

BALANS: utmanar balansen genom att minska basen för stöd.

KOORDINATION: utmaning av koordination med fler rörelser som sker samtidigt eller med en mer komplex sekvens av rörelser.

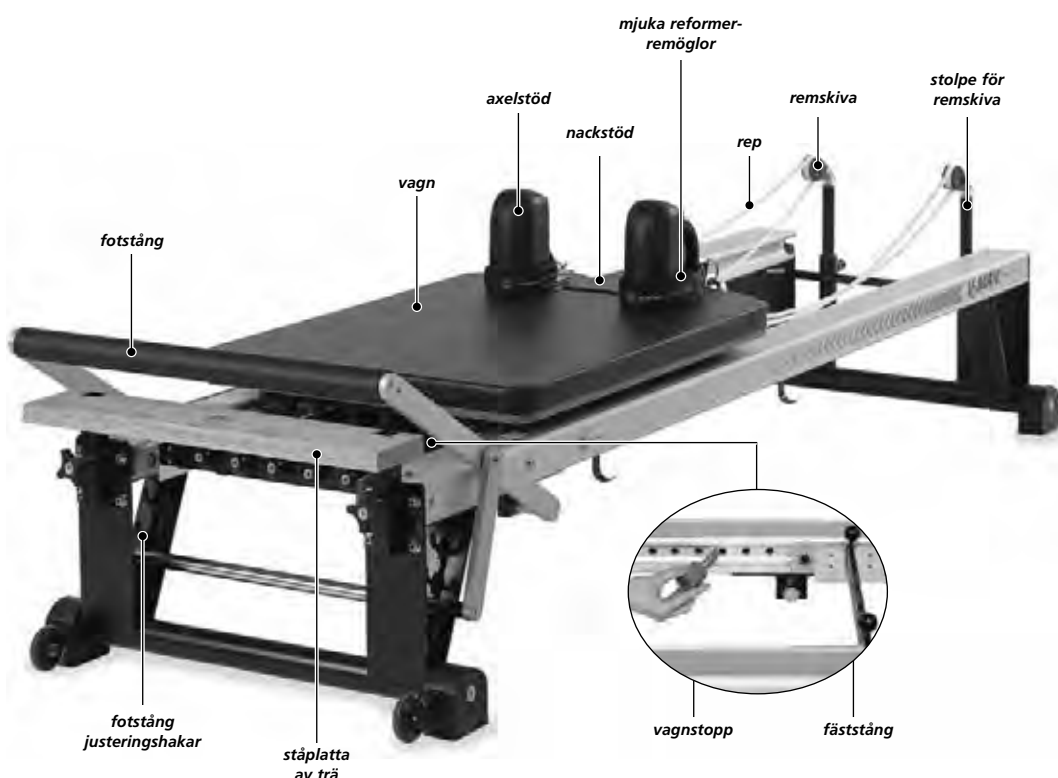
Biomekaniska principer

STOTT PILATES®-metoden inkluderar moderna teorier om träningsvetenskap och ryggradsrehabilitering genom de biomekaniska principerna. Dessa principer, som ligger till grund för övningarna i tekniken, är relaterade till kroppsmedvetenhet och korrekt inriktning. De sex principerna – andning, placering av bäckenet, placering av bröstskorgen, rörelse och stabilisering av skulderbladen, placering av huvudet och halsbenet samt justering av höfter, knän, vristar och fötter – är inte separata enheter utan arbetar tillsammans för att skapa intelligenta övningar som är både säkra och effektiva.

Genom att lära klienterna principerna i ett tidigt skede av programmet kan man se till att de blir medvetna om hur kroppen rör sig och fungerar. Detta bidrar till att förbättra färdighetsnivån och mindfulness, samt till att säkerställa fokus och kontroll, vilket gör att de kan dra full nytta av denna metod.

En Reformers konstruktion

Illustrationen nedan visar en typisk Merrithew® Reformer. Även om det finns skillnader för varje modell, är den grundläggande basen densamma. Delar som anges här motsvarar denna manual. För ytterligare namn på delar och detaljer om specifika modeller, se motsvarande bruksanvisning.



TRE TYPER AV REFORMERS

De tre klasserna av Merrithew Reformers – V2 Max™, Rehab och SPX® – skiljer sig mest i höjden på benet



v2 max reformer anses vara standarden för träningslokal- och hemmabruk



högre ben på **rehabiliterande**-reformers ger enklare på- och avstigning



låg profil hos **sp**x reformers underlättar enkel placering och förvaring



Alla tre klasserna av reformers kan stödja tillägget av en vertikal ram

VIKTIGT

Det här avsnittet innehåller viktig information om säkerhet och användning. Läs noga innan du använder din Merrithew Reformer.

OSÄKER ELLER FELAKTIG ANVÄNDNING AV DENNA UTRUSTNING GENOM UNDERLÅTENHET ATT LÄSA OCH UPPFYLLA ALLA KRAV OCH VARNINGAR KAN RESULTERA I ALLVARLIG SKADA.

Det är omöjligt att förutsäga varje situation och tillstånd som kan uppstå när du använder din Reformer. Merrithew gör inga utfästelser om säker användning av Reformer under alla förhållanden. Det finns risker förknippade med användningen av träningsredskap som inte kan förutsägas eller undvikas, och du tar på dig ansvaret för den risken.

Merrithew rekommenderar försiktig montering och användning och önskar dig många timmars säker och effektiv träning.

ALLA ALLVARLIGA INCIDENTER SOM INTRÄFFAR I SAMBAND MED UTRUSTNINGEN BÖR RAPPORTERAS TILL MERRITHEW OCH DEN BEHÖRIGA MYNDIGHETEN I ANVÄNDARENS MEDLEMSSTAT.

ANVÄNDARANVISNINGAR

Merrithew Reformer är en sofistikerad pilatesutrustning som, när den används på rätt sätt, kan underlätta många övningar på ett säkert och effektivt sätt, men noggrannhet och försiktighet måste iaktas eftersom det finns vissa inneboende faror vid användning av träningsredskap – särskilt när fjädermotstånd tillämpas.

FÖR OERFARNA ELLER FÖRSTAGÅNGS ANVÄNDARE BÖR MERRITHEW REFORMER ENDAST ANVÄNDAS UNDER ÖVERVAKNING AV EN UTBILDAD PROFESSIONELL PERSON.

FÖRSIKTIGHET

Byt ut alla fjädrar var 24:e månad och fjäderklämmor var 12:e månad, eller vid behov inom den perioden.

UNDERLÅTENHET ATT UTFÖRA REKOMMENDERADE SÄKERHETSKONTROLLER, ELLER ANVÄNDNING AV UTRUSTNING MED FELAKTIGT JUSTERADE, TRASIGA ELLER SLITNA DELAR, KAN RESULTERA I ALLVARLIGA KROPPSSKADOR.

Säkerhet och användning

MEKANISK SÄKERHETSKONTROLL

Korrekt underhåll och utbyte i tid av din utrustning eller komponenter är ditt ansvar.

Utför en regelbunden veckoinspektion av följande:

- Se till att fotstången är ordentligt fastsatt.
- Se till att svängarmsstödet är ordentligt fastsatt.
- Se till att alla nylonlåsmuttrar och fjäderbultar är ordentligt monterade.
- Kontrollera slitaget på alla stjärnformade knoppgängor, byt ut vid behov.
- Kontrollera slitage på rep, byt ut vid behov.
- Se till att axelstöden är helt insatta.
- Kontrollera att fjädermuttrar, fjäderbultar och kuländar på fjädrarna är ordentligt fastsatta.
- Kontrollera slitaget på enkel- och dubbeländade fjäderklämmor och byt ut var 12:e månad eller vid behov.
- Kontrollera om fjädrarna deformerats och byt ut var 24:e månad eller vid behov.

Underlåtenhet att utföra rekommenderade säkerhetskontroller eller användning av maskinen med felaktigt justerade, trasiga eller slitna delar kan leda till allvarliga kroppsskador.

SKÖTSEL OCH RENGÖRING

Vi rekommenderar att du torkar vinylytor med varmt vatten med mild tvål och sköljer med rent vatten för daglig rengöring. Se till att tvål inte lämnar oljiga rester eller gör ytor hala. Vi rekommenderar inte att använda kemikaliebaserade produkter.

Insidan av aluminiumskenorna och rullarna bör rengöras varje vecka med fönsterputs och en trasa. Spraya rengöringsmedel på trasan först, undvik att spraya direkt på ytor, rullar eller aluminiumskenor.

FÖRSIKTIGHET: Använd aldrig oljesmörjmedel eftersom de kan skada rullarna.

REFORMERS INSTÄLLNINGAR

VAGNSTOPPET

Vagnens stopposition bestämmer hur nära vagnen glider in mot ståplattan av trä och bestämmer rörelseomfånget som krävs för kroppens leder. Hålet närmast träplattan kallas position nr. 1; nästa hål är position nr. 2 osv.

JUSTERING AV VAGNSTOPPET

- Sitt inte på vagnen medan du justerar.
- Ta bort alla fjädrar från fäststången.
- Sätt in vagnstoppet i ett av sex lägen.
- Se till att vagnstopparen är helt införd i hålet och inte är lös.

Vagnens stoppläge väljs vanligtvis så att vid liggande position (på rygg), med hämlarna på fotstången, blir det 90° böjningsvinkel i höftleden när vagnen ligger mot vagnens stoppläge. Om skada, sjukdom eller andra begränsningar begränsar böjning i höfter eller knän, justera vagnstoppet genom att placera det längre ut. Justeringar kan också göras för den övning som utförs.

OBS: Vagnstoppet måste ALLTID sättas in i ett av de sex lägena. Användning av Reformers utan vagnstoppet kan orsaka skador på fjädrarnas fäststång, rullarna och/eller den gjutna fjäderhållaren.

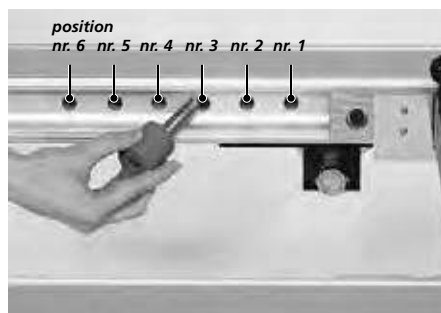
FJÄDRAR

Antalet fjädrar som är fästa på fäststången bestämmer det totala motståndet. De flesta Merrithew Reformers är utrustade med en 50 % spänning och fyra 100 % dragfjädrar. Det finns också fjädrar med 25 % och 125 % spänning.

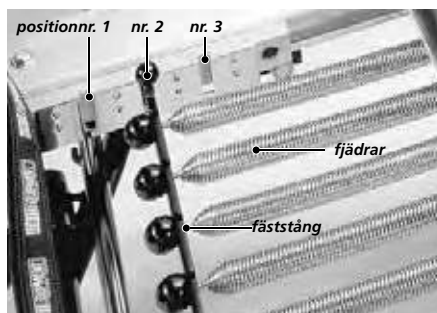
JUSTERING AV FJÄDRAR

- Var försiktig när du sätter på och lossar fjädrar.
- För säkerhets skull, placera en hand på fäststången.
- Fatta ordentligt tag i fjädern, (inte kulan på fjädern), och sträck ut den för att haka på eller haka av fäststången.
- Se till att kuländen på fjädern vilar säkert i konkava fördjupningar på fäststången.

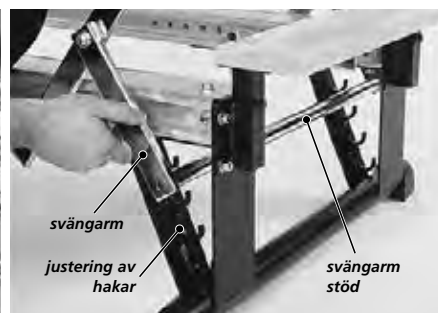
Reformers funktioner



vagnstopp



fjädrar och fäststång



justering av fotstången

FÄSTSTÅNGEN

Fäststångens inställning bestämmer den ursprungliga spänningen på fjädrarna. Hålet närmast träplattan kallas position nr. 1; nästa hål är position nr. 2, o.s.v. Lägre positionsnummer ger högre fjäderspänning.

JUSTERING AV FÄSTSTÅNGEN

- Sitt inte på vagnen medan du justerar.
- Ta bort alla fjädrar från fäststången.

TRADITIONELL

- Lyft fäststången och placera den i önskat läge.
- Se till att fäststången glider helt in i spåren.
- Se till att konkava fördjupningar är vända mot ståplattan av trä.

HÖG PRECISION

- Dra ut de två fjäderbelastade pinnarna.
- Skjut hela mekanismen framåt eller bakåt till önskat läge.
- Släpp pinnarna och lås fäststången på plats.
- Se till att pinnarna helt har gått in i hålen.

FOTSTÅNGEN

Fotstången kan ställas in i fyra olika höjder för att underlätta olika Reformer-övningar och för att tillgodose fysiska skillnader och förmågor. Den översta placeringen är position nr. 1, den lägsta är position nr. 4.

JUSTERING AV FOTSTÅNGEN

- Fotstången kan justeras när du står bredvid Reformern eller sitter på vagnen.
- Dra försiktigt upp fotstången och lyft ut svängarmsstödet ur fotstångens justeringshakar.
- Lyft eller sänk fotstången till önskad höjd och placera det svängbara armstödet säkert i närmaste fotstångsjusteringshakar.

REPEN

För att bestämma rätt längd på repen, ställ in vagnstoppet i det andra hålet, koppla in fjädrarna så att vagnen inte rör sig, fäst sedan Reformer-öglor på rep och placera öglorna på vagnen så att D-ringen på öglan är i linje med metallplattan på axelstödet.

REMSKIVOR

Vi rekommenderar att du justerar höjden på remskivorna till samma höjd som toppen av axelstöden.

JUSTERING AV DE SNABBINSTÄLLDA STOLPARNA FÖR REMSKIVOR

- Dra ut de fjäderbelastade pinnarna och justera stolparna till önskad höjd.
- Släpp pinnen och lås stolpen på plats.
- Se till att pinnen helt har gått in i hålet.

BORTTAGNING AV STOLPAR FÖR REMSKIVOR

- Lossa stjärnknoppar eller dra ut de fjäderbelastade pinnarna (om tillämpligt) och ta bort stolparna från sina fästen.

AXELSTÖDEN

Axelstöden är avtagbara för att möjliggöra förvaring av Reformer och för att underlätta användningen av en mattkonverterare.

INSTÄLLNING AV AXELSTÖD

- Skjut in de fyrkantiga stolparna i de olika hålen i vagnen. Ansiktsvadderad sida mot fotstång och handtag mot utsidan av vagnen.
- Ta bort genom att dra direkt upp i handtagen.

NACKSTÖD

Nackstödet kan justeras till tre lägen: platt, halvt eller helt upphöjt. Den bör justeras på individuell basis för att säkerställa att nacke och axlar är bekväma och spänningsfria när du ligger på rygg.

I övningar där höfterna lyfts högre än axlarna ska nackstödet vara plant – även när man börjar från ryggläge. I vissa övningar höjs den för att ge ett stöd för fötterna.

JUSTERING AV NACKSTÖD

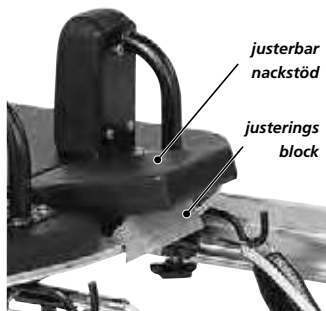
- Utan vikt på nackstödet, lyft upp det och gångjärnsjusteringsblocket så att det vilar säkert på vagnens tråkant.



fäststång med hög precision



avtagbara axelstöd



justerbart nackstöd



justering av längden på rep

Säkerhet och användning fortsättning

ATT SÄTTA SIG PÅ REFORMERN

STOPP! Innan du börjar öva med Reformern ska du se till att minst en fjäder sitter ordentligt fast i fäststången!

LIGGANDE PÅ RYGG

Sitt på Reformers-vagnen med benen åt sidan. För handen närmast fotstången över kroppen och placera den på axelstödet. Stoppa motsatta axeln under armen och rulla på ryggen och sänk huvudet på nackstödet. Lyft upp benen och placera fötterna på fotstången och sänk armarna vid sidan om.

SITTA ELLER LIGGA PÅ EN LÅDA

Placera alltid Reformers-boxen stabilt på Reformern och lägg vikten direkt i mitten för att undvika att den tippar. När du använder fotremmen, se till att den är under ståplattan av trä och att den sitter ihop säkert.

SÄKRA HÄNDER OCH FÖTTER

När du placerar händer eller fötter på fotstången, axelstöden eller nackstödet, se till att de inte glider under träning. Grip mattor kan användas.

STÅANDE ELLER KNÄSTÅANDE STÄLLNINGAR

Vagnen är en rörlig plattform. Särskild uppmärksamhet måste alltid ägnas åt att upprätthålla balans och stabilitet, speciellt när du utför knästående eller stående övningar.

Innan du börjar, se till att en eller flera fjädrar är fastsatta i fäststången för att säkra vagnen. Stig försiktigt upp på ståplattan i trä – en gripmatta kan användas för att förhindra att du halkar. Placera den andra foten försiktigt på vagnen. När du står på vagnen med två fötter är det lämpligt att ha en medhjälpare för att stabilisera vagnen.

OBS: Metoden för att montera SPX Reformers skiljer sig från den för andra Merrithew Reformers-maskiner. Se försiktighet nedan.

FLYTTA REFORMER

Alla Reformers har lätttrullande hjul för att underlätta förflyttning eller ompositionering. Två personer kan behövas för att flytta en Reformers med vertikal ram på ett säkert sätt på grund av dess vikt och storlek.

FÖRBEREDELSE FÖR ATT FLYTTA REFORMER

- Se till att rep inte hänger löst och att fjädrar är fastsatta så att vagnen är säker.
- Stå vid den ände av Reformers där remskivestolparna är, ta tag i den horisontella metallstången och lyft försiktigt. Lyft Reformern tillräckligt högt för att få igång de lätttrullade hjulen.

UPPSTÄLLNING OCH FÖRVARING AV SPX MAX REFORMERS

Du kan ställa upp fem SPX Max Reformers på den valfria rullbasen eller maximalt sex på ett plant golv utan rullbasen.

FÖRBEREDELSE FÖR UPPSTÄLLNING ELLER FÖRVARING

- Sänk fotstången, sätt in vagnstoppet i det tredje läget och sätt fast två fjädrar.
- Ta bort axelstöden och sätt in dem i uttagen under ramen.
- Ta bort remskivorna utan att lossa repen och fäst dem i uttagen under ramen.

UPPSTÄLLNING AV REFORMERN

- Uppställning kräver två personer. Den starkare personen bör ta den tyngre fotstångsändan.
- Håll ståplattan under ståplattan i trä. Lyft inte enbart i träplattan.
- Lyft änden med remskivestolparna genom att ta tag i den horisontella metallstången.

FÖRSIKTIGHET: Se till att inte ställa upp Reformers högre än vad din höjd bekvämt tillåter dig att lyfta dem.



FÖRSIKTIGHET

FELAKTIG ANVÄNDNING AV TRÄNINGSREDSKAP KAN ORSAKA ALLVARLIGA KROPPSSKADOR. LÄS FÖLJANDE ANVISNINGAR FÖR ATT MINSKA RISKEN:

- Rådgör med läkare innan du börjar ett träningsprogram.
- Denna utrustning är endast avsedd för inomhusbruk och pilatesövningar.
- Reformers bör användas under överinseende av en utbildad fackman.
- Stå **ALDRIG** med båda fötterna på ståplattan av trä på en SPX Reformers. Stig först på den säkrade vagnen innan du sätter en fot på ståplattan av trä. Håll alltid en fot på säkrad vagn.
- Innan du flyttar en Merrithew Reformers ska du se till att rep inte hänger löst och att fjädrar är fastsatta så att vagnen är säker.
- Se till att utrustningen är rätt justerad för din storlek och din fysiska förmåga.
- SPX Max, V2 Max och Rehab V2 Max Reformers bör endast användas av en person åt gången och som inte väger över 350 lbs/159 kg.
- Denna utrustning måste installeras på ett plant och stadigt golv.
- Innan du börjar öva med Reformern, se till att vagnens stoppare är helt insatt minst en fjäder sitter ordentligt fast i fäststången.
- Avbryt träningen om du upplever bröstsmärtor, känner dig svag, har andningssvårigheter eller upplever obehag i rörelseorganen.
- Håll kropp, kläder och hår fria från alla rörliga delar.
- Använd inte om utrustningen verkar vara sliten, trasig eller skadad.
- Försök inte reparera utrustningen själv.
- Låt inte barn använda eller vara i närheten av utrustningen utan uppsikt av vuxna.
- För optimal prestanda, tillåt minst två fot fritt utrymme på vardera sidan av en Merrithew Reformers.

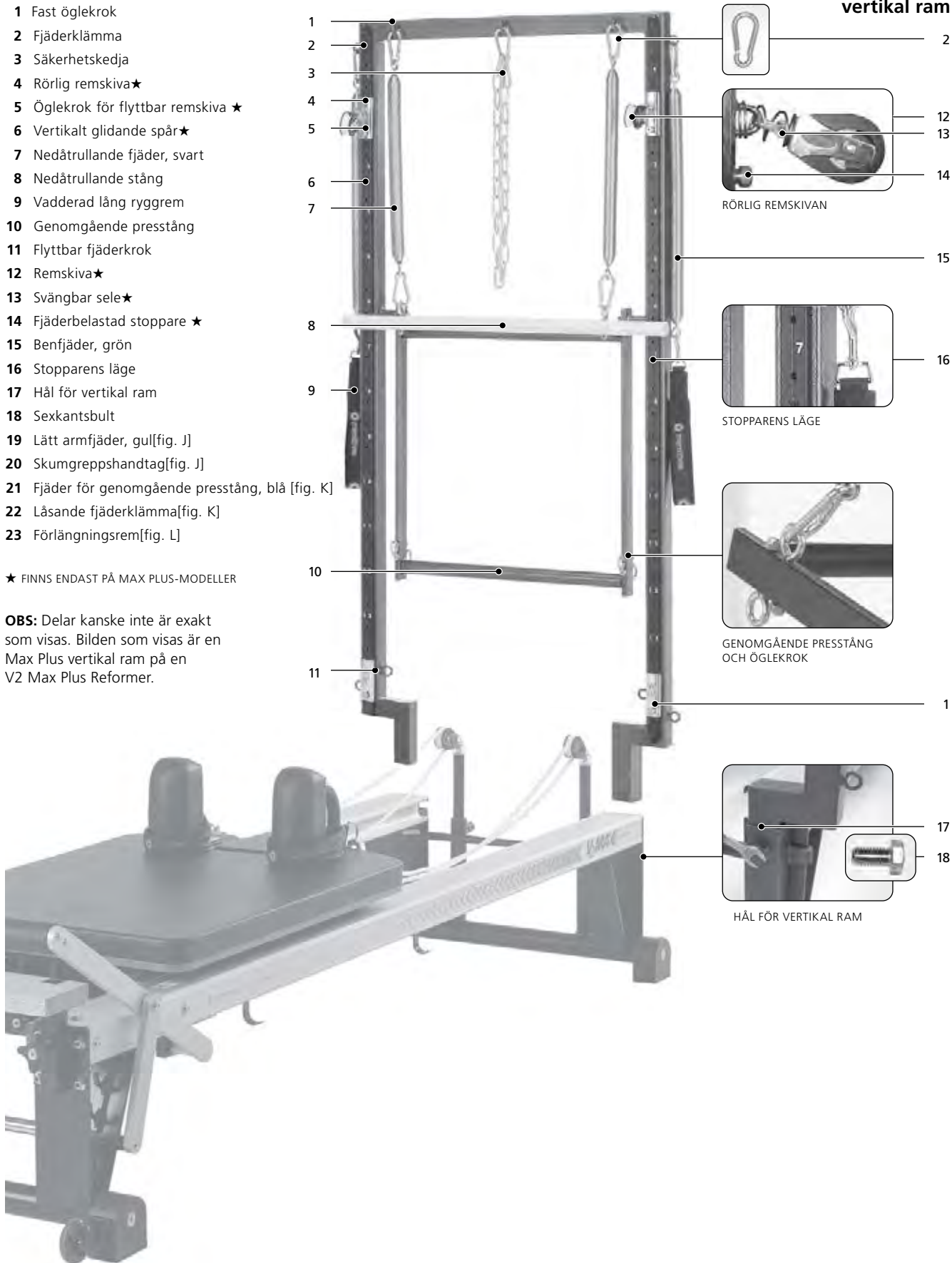
Den vertikala ramen

Max Plus vertikal ram

- 1 Fast öglekrok
- 2 Fjäderklämma
- 3 Säkerhetskedja
- 4 Rörlig remskiva★
- 5 Öglekrok för flyttbar remskiva ★
- 6 Vertikalt glidande spår★
- 7 Nedåtrullande fjäder, svart
- 8 Nedåtrullande stång
- 9 Vadderad lång ryggrem
- 10 Genomgående presstång
- 11 Flyttbar fjäderkrok
- 12 Remskiva★
- 13 Svängbar sele★
- 14 Fjäderbelastad stoppare ★
- 15 Benfjäder, grön
- 16 Stopparens läge
- 17 Hål för vertikal ram
- 18 Sexkantsbult
- 19 Lätt armfjäder, gull[fig. J]
- 20 Skumgreppshandtag[fig. J]
- 21 Fjäder för genomgående presstång, blå [fig. K]
- 22 Låsande fjäderklämma[fig. K]
- 23 Förlängningsrem[fig. L]

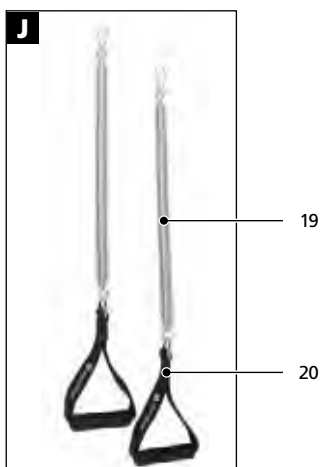
★ FINNS ENDAST PÅ MAX PLUS-MODELLER

OBS: Delar kanske inte är exakt som visas. Bilden som visas är en Max Plus vertikal ram på en V2 Max Plus Reformer.

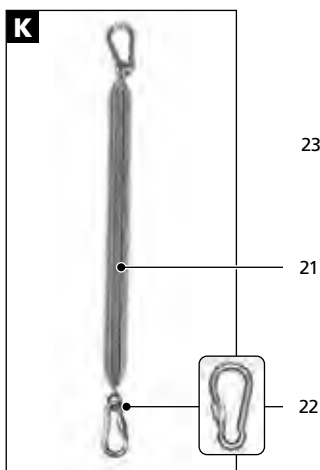


Den vertikala ramen fortsättning

Traditionell vertikal ram



LÄTT ARMFJÄDER
MED SKUMGREPPSHANDTAG



FJÄDER FÖR GENOMGÅENDE PRESSTÅNG
MED LÅSFJÄDERKLÄMMA



FÖRLÄNGNINGSBAND



Specifikationer

FJÄDERTYP	MAXIMAL EXPANSION (tum)*	MAXIMAL KRAFT (lbf)	MAXIMAL EXPANSION (cm)*	MAXIMAL KRAFT (Nm)
25 % (vit)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50 % (blå)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100 % (röd)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125 % (svart)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

TYP AV REFORMER	VIKT	YTA
SPX Max Reformer	128 lbs/58 kg	17,85 kv. fot/1,66 kv. m
V2 Max Reformer	145 lbs/65,8 kg	20,21 kv. fot/1,88 kv. m
Rehab Reformer	185 lbs/83,9 kg	20,21 kv. fot/1,88 kv. m

* början till slut

Installation av den vertikala ramen

Se vår onlinemonteringsvideo på merrithew.com/eq-assembly



1. Ta bort locken från hålen och skjut in den vertikala ramen i hålen. För Max Plus-modeller, placera systemet med remskivor mot vagnen. För traditionella modeller, placera de högsta ögnekrokarna vända mot vagnen. Dra åt alla fyra sexkantsbultarna. Fäst fjädrar, den nedåtrullande stången och säkerhetskedjan enligt bilden. Se *sidan 7* [fig. Traditionell vertikal ram].

FÖRSIKTIGHET: Vi rekommenderar starkt att två personer utför detta steg för att säkerställa att ramstängerna är plana och passar jämnt och säkert in i hålen för att möjliggöra korrekt inriktning.



2. RAMEN MAX PLUS: För att använda de flyttbara remskivorna, förläng repen och ta bort de dubbeländade svängbara fjäderklämmorna och de mjuka Reformer-öglorna. Pressa ihop repens ändöglor och för in genom undersidan på de rörliga remskivorna. Sätt tillbaka de dubbla fjäderklämmorna och mjuka Reformer-öglorna och återställ repet till önskad längd.



3. Dra ut de fjäderbelastade stopparna för att ändra höjden på remskivorna. Flytta de rörliga remskivorna upp eller ner i de vertikala glidbanorna och släpp de fjäderbelastade stopparna. Skaka på remskivorna för att bekräfta att de är helt låsta i stopplägena.



4. För övningar med arm- eller benfjädrar, fäst fjädrarna på de rörliga fjäderkrokarna och justera höjden på samma sätt som för flyttbara remskivor. Efter att ha ändrat läge, skaka på fjäderkrokarna för att bekräfta att de är helt låsta i stopplägena.

Ta bort den vertikala ramen



Ta bort alla fjädrar från den vertikala ramen, inklusive den nedåtrullande stången och säkerhetskedjan. Lossa alla fyra sexkantsbultarna ur hålen vid basen. Fäst den genomgående presstäng på plats för hand medan du tar bort den vertikala ramen.

OBS: Kräver två personer.

Inställning av den vertikala ramen

FÖRSIKTIGHET: Se till att fjäderklämmorna är helt stängda i båda ändarna av fjädrarna. En fjäderklämma som endast är delvis stängd riskerar att lossna vid hög kraft

Genomgående presstång, Fjädrar underifrån



FÖRSIKTIGHET: SÄKERHETSKEDJAN MÅSTE FÄSTAS VID ANVÄNDNING AV DEN GENOMGÅENDE PRESSTÅNGEN MED FJÄDRAR UNDERIFRÅN.

När du använder den genomgående presstången med fjädrar underifrån, fäst fjädrarna på öglekrokarna på de lägsta öglekrokarna på den vertikala ramen med låsande fjäderklämmor. Fäst sedan en eller två fjädrar på öglekrokarna på undersidan av stången, och se till att fjäderklämmorna är helt stängda och säkra.

EN UTBILDAD SPECIALIST MÅSTE HÅLLA EN HAND PÅ STÅNGEN HELA TIDEN OCH SÄKERHETSKEDJA MÅSTE ANVÄNDAS.

Genomgående presstång, Fjädrar ovanifrån



FÖRSIKTIGHET: Förhindra oavsiktlig skada genom att aldrig placera ditt ansikte (eller någon annan kroppsdel) ovanför den genomgående eller den nedåtrullande stången när du hjälper till vid en övning.

När du utför övningar som kräver att fjädermotståndet kommer från ovanför stången, fäst genomskjutningsfjädern på öglekroken på ovansidan av den genomgående presstången med låsfjäderklämman. Fäst den andra änden av tryckfjädern med fjäderklämman på en av öglekrokarna på den vertikala ramen.

En utbildad specialist måste hålla en hand på den genomgående presstången för alla övningar med fjädrarna fästa uppför. Låsfjäderklämmor måste användas för att fästa tryckfjädrar underifrån på den vertikala ramen.

Justerbart remskivesystem



ENDAST FÖR MAX PLUS: Det fjäderbelastade spärsystemet ger justerbarhet för remskivor och fjäderkrokar i hela den vertikala ramens omfång.

Ändra höjden på rörliga remskivor och flyttbara fjäderkrokar

- Dra ut den fjäderbelastade stopparen på den flyttbara remskivan.
- Växla den löpande remskivan upp eller ner i spåret och släpp den fjäderbelastade stopparen. Remskivan kommer att låsas med fjädern till närmaste stoppläget.
- Skaka på den flyttbara remskivan för att bekräfta att den är helt låst i stoppläget.
- Samma metod gäller för justering av flyttbara fjäderkrokar.
- Justera replängden efter behov.

FÖRSIKTIGHET: Före användning, kontrollera att systemet med de rörliga remskivorna är i gott skick och att de gängade bultarna eller de rörliga remskivorna är ordentligt fastsatta.

Nedåtrullande stång



Fäst nedrullningsfjädrar på den nedåtrullande stången och sedan på de fasta öglekrokarna överst på den vertikala ramen (se *sidan 7*). Båda fjädrarna måste fästas. För att minska eller öka fjäderspänningen, byt ut lätta armfjädrar respektive benfjädrar. Se till att fjäderklämmorna är helt stängda och säkra.

FÖRSIKTIGHET: Den nedåtrullande stången kan släppa med hög hastighet på grund av fjäderspänningen. Säkerställ ett säkert grepp hela tiden. Grip mattor rekommenderas.

Övningarnas utgångspositioner

Det är viktigt att börja varje övning i en så spänningsfri position som möjligt. Om det redan finns spänningar innan du börjar, skapas för mycket stress när rörelsen börjar.

Detta betyder dock inte fullständig avkoppling. Till exempel, i liggande läge och med neutral placering i hela bålen (en vanlig utgångsposition), kommer det att vara nödvändigt att använda muskelaktivering för att bibehålla bäcken-, bröst- och ryggradsplacering. Efter att ha lärt sig de biomekaniska principerna för STOTT PILATES kommer en klient att vara på väg att uppnå en spänningsfri position.

I varje övning är ett stabilt utgångsläge viktigt; och stabilisering krävs oavsett placering av bålen, vare sig man ligger på rygg, på mage, sitter eller ligger på sidan. Flera element är gemensamma för denna ideala positionering. Hos många klienter kan modifieringar av startpositionen vara nödvändiga för att lindra spänningar.

LIGGANDE PÅ RYGG

När man börjar liggande med bålen i neutral riktning vilar armarna ofta på sidorna av kroppen. I denna position ska skulderblad, armar och gleno-humeralleden vara i neutralt läge i förhållande till varandra och överkroppen.

Om det inte går att förhindra att skulderbladen skjuter ut med handflatorna nedåt, vänd handflatorna mot kroppen istället.

Vid liggande läge kan en klient med en framåtriktad huvudhållning uppvisa spänningar i nacken och överextension i halsryggraden. Placera en gummikudde eller skumkudde av lämplig höjd under huvudet för att positionera halsryggraden neutralt. Detta kan också vara nödvändigt om man lider av kyfos.

I situationer där nackspänningar uppstår på grund av svaghet i de cervikala böjmusklerna, kan en övning som kräver att överkroppen böjs från en liggande position med armarna vid sidorna av kroppen (till exempel "Ab Prep") resultera i nackspänning. Att placera en eller två händer bakom huvudet kan ge extra stöd för huvudets vikt och den ändrade skulderbladpositionen kan lindra spänningar i halsryggen. Det kommer också att öka utmaningen för magen genom att flytta viktfordelningen mot den övre bålen.

BEN I BORDSKIVEPOSITION ELLER DIAGONALT

Att ha benen i bordskivesposition avser en utgångsposition där kroppen ligger på rygg, med knän och höfter är böjda till 90° så att underbenen är parallella med mattan. Vinkeln vid höftlederna kan minskas från 90° för att minska belastningen och bibehålla stabiliteten och omvänt kan den ökas för att göra stabiliseringen mer utmanande. Detta kommer att gälla oavsett om du arbetar i en neutral eller präglad position.

Benen börjar ofta nå diagonalen när de ligger på rygg. Det är dock viktigt att de bara når så lågt som ryggraden och bäckenet kan stabiliseras, buken kan hållas engagerad och ingen spänning skapas i överkroppen och ländryggen.

Övningar med ben på bordet eller på en diagonal kan utföras i en imprint eller neutral riktning. I båda fallen måste lumbo-bäckenstabilitet och muskelengagemang i buken upprätthållas.

SITTANDE POSITION

När man sitter vertikalt ska halsryggraden ha sin naturliga kurva, något konvex framåt, och huvudet ska balansera direkt ovanför axlarna. En framåtriktad huvudställning uppstår när huvudet i sittande läge vilar framför axlarna och nacken är alltför utsträckt. En mer neutral anpassning bör uppmuntras.

I många fall kan det hända att ett vertikalt bäcken inte uppnås när man sitter med raka ben. I det här fallet kan sittande med benen lätt böjda eller placerade i kors och höja bäckenet genom att sitta på ett stöd som en skumkudde, vadderad plattformsförlängare eller en låda få bäckenet och ryggraden i en mer optimal inriktning.

RYGGLÄGE

Beroende på muskuloskeletala inriktning och obalanser kan vissa individer ha bättre möjligheter att hitta en stabil position när de ligger i benen med lätt skilda ben (höftavstånd från varandra) i övningar som kräver att benen är helt ihopförda.

Att använda ett stöd som en gummikudde eller en båge under bäckenet kan lindra stramhet eller obehag och möjliggöra större stabilisering.

BENJUSTERING

Material som gummikuddar, bollar, skumkuddar eller skumgummisvampar kan användas som mellanlägg mellan benen för att stimulera en korrekt inriktning. Detta kan hjälpa till att aktivera vridmusklerna även när benen inte rör vid varandra helt. På samma sätt kan mellanlager runt utsidan av benen hjälpa till att aktivera abduktor-muskulaturen.

När man övar med höftsträckare tenderar lateral rotation vid höften att aktivera fler fibrer av gluteus maximus och hamstrings. Inre rotation tenderar att aktivera fler mediala hamstrings. På samma sätt, när man övar med höftböjare, aktiverar lateral rotation vid höften iliopsoas mer. En parallell position aktiverar rectus femoris mer. Medial rotation tenderar att anstränga tensor fascia lata mer. Det finns många övningar där man kan välja att använda den ena eller den andra muskelgruppen för att rikta in sig på specifika muskler.

Det är viktigt att komma ihåg värdet av att arbeta i parallell position för att träna musklerna på ett balanserat sätt runt höftleden.

Men vid förflyttning till ländryggsförlängning är det alltid nödvändigt att använda en nedböjd och lateralt roterad position för att underlätta förflyttning av bäckenet på lårbenet för att förhindra överdriven förlängning av ländryggen.

ÖVNINGSMODIFIKATIONER

I alla fall bör justeringar av startpositioner göras för att säkerställa att alla aspekter inklusive optimal inriktning, spänningsreduktion, rörelsemönster, muskelaktiveringssekvenser samt alla delar av träningsessensen utförs effektivt.

Fotarbete FOOTWORK

STARTPOSITION ALLA FOTARBETSÖVNINGAR

Ryggläge, bäcken och ryggrad i neutral position.

Armarna längs sidorna av kroppen, handflatorna nedåt.

1. TÅR ISÄR, HÄLARNAS IHOP

TOES PART HEELS TOGETHER

fotställningsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Fotsulorna på fotstången, tårna isär, hälar ihop. Benen roterade i sidled, knäna böjda lite bredare än axelavstånd från varandra.

Knän pekar över mitten av fötterna.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT kläm ihop hälar och sträck ut knäna för att trycka ut vagnen.

ANDAS IN böj knäna och höfterna, kontrollera vagnens återgång.

Utför 10–12 repetitioner.

FOKUS

- ▶ allt som listas på sidan 15
- ▶ håll ihop hälar och håll dem stilla i luften, utan att lyfta eller sänka
- ▶ håll knäna pekade över mitten av fötterna

Fotarbete



1. utgångsläge

2. tryck ut

3. returnera

Tår isär, hälar ihop



1. utgångsläge



2. tryck ut

Böj tårna runt stången



1. utgångsläge



2. tryck ut

2. BÖJ TÅRNA RUNT STÅNGEN

WRAP TOES ON BAR

fotställningsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Distala ändar av mellanfoten på fotstången, tårna försiktigt böjda runt stången utan att knytas, anklarna dorsiflexerade. Benen är parallella och ihop, knäna böjda.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll hälar stilla i luften och sträck ut knäna för att pressa ut vagnen.

ANDAS IN böj knäna och höfterna, kontrollera vagnens återgång.

Utför 10–12 repetitioner.

FOKUS

- ▶ allt som listas på sidan 15
- ▶ bibehåll fötternas position, låt inte tårna sträckas
- ▶ håll hälar stilla i luften, utan att lyfta eller sänka
- ▶ håll låren tätt ihop, med benen parallella

MODIFIKATION

1. LÅNGDHÅLFOT. Placera den djupaste delen av den långsgående hålfoten på fotstången och böj försiktigt tårna för att lindra kramp i tårna.

3. HÄLARNA PÅ STÅNGEN

HEELS ON BAR

fotstångsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Hälarna på fotstång, fotlederna är bakåtböjda.

Benen är parallella och ihop, knäna böjda.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll fötterna stilla i luften och sträck ut knäna för att trycka ut vagnen.

ANDAS IN böj knäna och höfterna, kontrollera vagnens återgång.

Utför 10–12 repetitioner.

FOKUS

- ▶ allt som listas på sidan 15
- ▶ håll fotsulorna som på ett tänkt golv, hålla stilla i luften; tillåt rörelse vid fotlederna
- ▶ håll låren tätt ihop, med benen parallella

4. HÖG HALVTÅ

HIGH HALF TOE

fotstångsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Fotsulorna på fotstången, fotlederna uppåtböjda.

Benen är parallella och ihop, knäna böjda.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll hälarne upplyfta och sträck ut knäna för att trycka ut vagnen.

ANDAS IN böj knäna och höfterna, kontrollera vagnens återgång.

Utför 10–12 repetitioner.

FOKUS

- ▶ allt som listas på sidan 15
- ▶ håll hälarne relativt stilla i luften; låt dem inte sjunka betydligt när du trycker ut vagnen
- ▶ bibehåll vikten jämnt över fötterna
- ▶ undvik att böja fötterna alltför mycket uppåt och lägga vikt på tårna snarare än på fotsulorna
- ▶ håll låren tätt ihop, med benen parallella

Hälar på stång



1. utgångsläge



2. tryck ut

Hög halvtå



1. utgångsläge



2. tryck ut

Fotarbete

fortsättning

5. SÄNK OCH LYFT LOWER & LIFT

fotstångsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Fotsulorna på fotstången, fotlederna uppåtböjda.
Benen är parallella och ihop, knäna böjda.

ÖVNINGAR

ANDAS IN håll hämlarna lyfta och sträck ut knäna för att trycka utvagnen.

ANDAS UT åll benen raka och sänk hämlarna under stången (uppåtböjd).

ANDAS IN lyfta hämlarna (nedåtböjd).

ANDAS UT håll hämlarna lyfta och böj knän och höfter, kontrollera vagnens retur.

Lägg till ytterligare en sänkning och lyftning av hämlarna för varje gång, upp till 6 repetitioner.

FOKUS

allt som listas på sidan 15

- håll hämlarna relativt stilla i luften; låt dem inte sjunka betydligt när du trycker ut vagnen
- bibehåll vikten jämnt över fötterna
- undvik att böja fötterna alltför mycket uppåt och lägga vikt på tårna snarare än på fotsulorna
- bibehåll neutralt bäcken när hämlarna sänks
- undvik medial och lateral rotation av lårben vid sänkning och lyftning av hämlarna
- håll låren tätt ihop, med benen parallella

SÄNK OCH LYFT



1. utgångsläge



2. tryck ut



3. sänk hämlarna



4. lyft hämlarna



5. returnera

ESSENSEN HOS [ÖVNINGARNA 1–5]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis för att komprimera buken och stabilisera lumbo-bäckenregionen; djup bäckenbotten för att hjälpa till vid aktivering av transversus; obliques för att förhindra ryggradsförlängning; snedställningar och multifidus för att förhindra rotation; vastus medialis och lateralis arbetar för att spåra patella korrekt

[1] höftsträckare, quadriceps och adduktorer koncentriskt vid förlängning, excentriskt vid retur; laterala rotatorer för att bibehålla rotation vid höften

[2] adduktorer isometriskt för att upprätthålla adduktion; höftsträckare och quadriceps koncentriskt vid förlängning, excentriskt vid retur; fötternas inre muskler för att hålla tårna böjda

[3] adduktorer isometriskt för att upprätthålla adduktion; höftsträckare och quadriceps koncentriskt vid förlängning, excentriskt vid retur (betoning på hamstring); dorsiflexorer i anklarna bibehåller fötternas position

[4] gastrocnemius och soleus för att upprätthålla plantarflexion; abduktorer isometriskt för att upprätthålla adduktion; höftsträckare och quadriceps koncentriskt vid extension, excentriskt vid retur

[5] gastrocnemius och soleus excentriskt när hälarne sänks, koncentriskt när hälarne lyfts; abduktorer isometriskt för att upprätthålla abduktion

STABILITET: bål (bäcken, ryggrad och bröstorg); benuppriktning, dvs. knäna pekar över mitten av fötterna; anklarna rullar inte in eller ut, speciellt i 4 och 5

RÖRLIGHET: höft- och knäförlängning och böjning; ankels plantarböjning och dorsalböjning i 5

ÖVNINGSMODIFIKATIONER

1. **ALTERNATIV ANDNING [ÖVNING 1–4].** Andas in för att trycka ut vagnen, andas ut för att återvända. För att utmana engagerande transversus abdominis vid inandningen, bibehålla stabiliteten i lumbo-bäckenet.

2. **PULS MED LITET INTERVALL [ÖVNINGAR 1–4].** Pressa vagnen halvvägs ut och gå tillbaka helt, och betona returen med en utandning. Att utmana neutral bäckeninriktning och betona initiering med höftförlängare för att trycka ut vagnen och "bromsa" när vagnen återvänder. Idealisk för begränsad rörelseomfång.

3. **PULS I SLUTOMRÅDE [ÖVNINGAR 1–4].** Pressa vagnen hela vägen ut och gå tillbaka något, framhäva utpressningen med en utandning. Fokusera på lårmusklernas dragning för att få upp knäskålen samt stöd på baksidan av knät. Idealisk för begränsad rörelseomfång samt för att stärka instabila knän.

4. **FÖTTER LITE NEDDRAGNA [ÖVNINGAR 2–5].** Böj benen, upp till sittbensavstånd från varandra. För att bibehålla parallell inriktning genom höft, knä och fotled.

5. **ANVÄND ETT MELLANLÄGG.** Sätt i en gummikudde, skumkudde eller liten boll vid knäna och/eller anklarna för att bibehålla aktiveringen av höftadduktorena. Använd ett Flex-Band knutet runt låren strax ovanför knäna för att bibehålla aktiveringen av höftabduktorena.

FOKUS ALLA FOTARBETSÖVNINGAR

- stabilisera bäcken och ländrygg i neutralt läge och undvik bakre eller främre lutning
- stabilisera bröstkorgen och skulderbladen genomgående för att undvika spänningar i överkroppen
- sträck ut benen helt (förutom när du gör små variationer) utan att "låsa" eller översträcka knäna
- bibehåll inriktningen genom mitten av höften, knä- och ankelleder
- använd lårmusklerna för att spåra patella korrekt (vastus medialis behöver ofta stimulering)
- båda benen fungerar lika i fotarbete och andra position
- bibehåll bäckennivån, undvik rotation och lateral lutning
- undvik spänningar i övre axlar och nacke

Hundra HUNDRED

fotstångsposition nr. 1, 2 eller 3 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Liggande position under imprint. Benen är parallella och abducerade i luften, knäna böjda (bordsskiveposition). Armbågar böjda vid sidorna av kroppen. Händerna i remmarna, fingrarna utsträckta, handflatorna bortåtvända. Scapulae stabiliserade.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT sträck ut nacken, håll skulderbladen stabiliserade och dra ihop magen för att böja bröstryggen. Sträck ut armbågarna samtidigt, sträck armarna i sidorna i nivå med axlarna och sträck ut benen diagonalt så lågt som imprint kan bibehållas.

Då ...

ANDAS IN fem gånger, bibehåll överkroppsflexion, stabilitet i skulderblad och bäcken, samtidigt som du gör små vertikala rörelser med armarna.

ANDAS UT fem gånger medan du fortsätter att göra rörelser med armarna.

Slutför 10 set (totalt 100 gånger)

För att avsluta ...

ANDAS IN fortsätt att ha överkroppen böjd, böj knäna och fortsätt för att nå armarna.

ANDAS UT böj armbågarna och återför överkroppen till vagnen. Benen är kvar i luften.

OBS: Kan göras med start i en neutral position och bibehålls hela tiden när styrkan har uppnåtts och förmågan har visats.

ESESSEN MED ÖVNINGEN

MÅLMUSKLER: transversus abdominis för att komprimera buken och stabilisera lumbo-bäckenregionen; djup bäckenbotten för att hjälpa till vid skjutning av transversus; rectus abdominis och snedsträckningar koncentriskt för att skapa och isometriskt för att bibehålla thoraxflexion och stabilisera bäckenet; lats och pec major för att stabilisera armar som utmanas av motstånd bakifrån; höftböjare, adduktorer och quadriceps isometriskt för att bibehålla benens position; skulderbladsstabilisatorer

STABILITET: lumbo-bäckenregionen mot vikten av benen; överkroppen i böjning; scapulae under armrörelser

UTHÅLLIGHET: bukmuskler för att bibehålla böjning av bröstkorgen och stabilisera bäckenet genomgående

Hundra



1. utgångsläge



2. böjd position



3. böjda knäna



4. returnera

FOKUS

- bibehålla tryck under hela träningen
- stabilisera böjning av bröstkorgen, bröstkorgen och scapulae genomgående för att undvika nackspänning
- håll dig bred över fram- och baksidan av axelbältet med lika stor tonvikt på främre och bakre axelstabilisatorer för att undvika att axlarna dras in (vagnsrörelse indikerar förlust av anslutning genom axelstabilisatorer eller pulserande från armbågar)
- initiera rörelse av armar vid axelleder snarare än armbågar
- undvik att överanstränga rectus abdominis och att böja för högt, vilket ger sken av att magen sticker ut
- undvik att översträcka eller "låsa" armbågar
- håll handleden rak utan att "bryta"

ÖVNINGSMODIFIKATIONER

1. **HUVUD PÅ VAGN.** Att träna andning med armrörelser. Fokuserar på skulderbladsstabilisering och fullt andningsmönster.
2. **BORDSSKIVEPOSITION.** Håll knäna böjda i luften. Idealisk för att frigöra höftböjare eller som ett mellanstadium för att utveckla styrka för att stabilisera bäcken och ländrygg med helt utsträckta ben.
3. **INGA REMMAR.** Utför hundra repetitioner precis som i Matwork, för att minska arbetet av latissimus dorsi, skulderbladsstabilisatorer och buken.
4. **FÖTTER PÅ FOTSTÅNG, INGA REMMAR.** För att minska arbetsbelastningen på magen, vilket gör det lättare att stabilisera lumbo-bäckenregionen.
5. **ANVÄND ETT MELLANLÄGG.** Sätt i en gummikudde, skumkudde eller liten boll vid knäna och/eller anklarna för att bibehålla aktiveringen av höftadduktorena.
6. **ANDAS IN MED STACCATO RYTM.** Hjälper till att främja full andning mönster och undvika att hålla andan.
7. **BÖJ HÖFTERNA OCH KNÄNA** i fem gånger vid andning (till bordsskiveposition), sträck sedan ut benen fem gånger vid utandning. Utmanar koordinering.

Modifikation 2



bordsskiveposition

Böj och sträck BEND & STRETCH

1. PARALLELL PARALLEL

fotstängsposition nr. 1, 2, fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Ryggläge, bäcken och ryggrad i neutral position. Fötter i remmar, ben parallella och abducerade med böjda knän och dorsiflexerade anklar (håll fötterna strax ovanför knäna så att remmarna inte skaver). Armarna längs sidorna av kroppen, handflatorna nedåt.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll ihop låren med benen parallella och tryck in fötterna i remmarna, sträck ut knäna för att trycka ut vagnen. Håll samtidigt imprint-position, böj fotlederna nedåt och sträck försiktigt ut tårna. Sänk benen så lågt som möjligt vid bibehållande av imprint-positionen.

ANDAS IN böj knän och höfter och böj fötterna uppåt, flytta bäckenet mot neutral när vagnen återvänder.

Utför 10 repetitioner.

OBS: Kan göras med start i en neutral position och bibehålls hela tiden när styrkan har uppnåtts och förmågan har visats.

2. SIDOROTERAD LATERALLY ROTATED

fotstängsposition nr. 1, 2, fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Ryggläge, bäcken och ryggrad i neutral position. Fötterna i remmar, hälarna ihop, tårna isär. Benen roterade i sidled med böjda knän och fotlederna böjda uppåt. Armarna längs sidorna av kroppen, handflatorna nedåt.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll ihop hälarna och benen vridna i sidled och tryck in fötterna i remmarna, sträck ut knäna för att flytta ut vagnen. Håll samtidigt imprint-position, böj fotlederna nedåt och sträck försiktigt ut tårna. Sänk benen så lågt som möjligt vid bibehållande av imprint-positionen.

ANDAS IN håll ihop hälarna, böj knän och höfter och böj fötterna uppåt, flytta bäckenet mot neutral när vagnen återvänder.

Utför 10 repetitioner.

OBS: Kan göras med start i en neutral position och bibehålls hela tiden när styrkan har uppnåtts och förmågan har visats.

Parallell



1. utgångsläge



2. sträcka ut knäna



3. böjda knäna

Sidroterad



1. utgångsläge



2. sträcka ut knäna



3. böjda knäna

3. MEDIELT ROTERAD MEDIALLY ROTATED

fotställningsposition nr. 1, 2, fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Ryggläge, bäcken och ryggrad i neutral position. Fötter i remmar, ben medialt roterade med knäna något böjda och fotlederna böjda uppåt, så att knän och tår berör varandra (undvik att överdriva rotation vid fotlederna genom att vända på fötterna). Armarna längs sidorna av kroppen, handflatorna nedåt.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll benen medialt roterade och tryck in fötterna i remmar, sträck ut knäna för att flytta ut vagnen; låt knäna säras men tårna förblir ihop, fotlederna böjda uppåt. Ha samtidigt ryggen i imprint-position. Sänk benen så lågt som möjligt vid bibehållande av imprint-positionen.

ANDAS IN håll ihop tårna och böj knäna tills de rör varandra, flytta bäckenet mot neutral position när vagnen återvänder.

Utför 10 repetitioner.

OBS: Kan göras med start i en neutral position och bibehålls hela tiden när styrkan har uppnåtts och förmågan har visats.

ESSENSEN HOS [ÖVNINGARNA 1–3]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis för att komprimera buken och stabilisera lumbo-bäckenregionen; djup bäckenbotten för att hjälpa till vid aktivering av transversus; lutar koncentriskt för att skapa tryck och stabilisera bäckenet; snedställningar och multifidus för att motstå rotation; höftsträckare och quadriceps koncentriskt vid utpressning, excentriskt vid retur; vastus medialis och lateralis arbetar för att få patella korrekt

[1] abduktorer isometriskt för att upprätthålla abduktion

[2] abduktorer koncentriskt vid utpressning, excentriskt vid retur; laterala rotatorer för att bibehålla rotation vid höften

[3] mediala rotatorer för att bibehålla rotation vid höften

STABILITET: torso

RÖRLIGHET: höft- och knästräckning och böjning

FOKUS [ÖVNINGARNA 1–3]

- använd mage för att bibehålla bäckenets stabilitet när benen sträcks ut
- arbeta båda benen lika och samtidigt längs mittlinjen
- undvik att "låsa" eller sträcka knäna för mycket
- behåll sacrumområdet på vagnen när knäna böjer sig

MODIFIKATION AV [ÖVNING 1–2]

1. HÅLL FOTLEDERNA UPPÅTBÖJDA för att förenkla koordinationen.

Modifikation 1



behåll dorsalflexering

Mediellt roterad



1. utgångsläge



2. sträcka ut knäna



3. böjda knäna

VIKTIGT

Förvara denna bruksanvisning på en säker plats.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 0907
customer@merithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
Frankrike



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Canada



P00334 PU-ST010711 JUNE22 TM@ Varumärke eller registrerat varumärke som tillhör Merrithew Corporation, används under licens. Tryckt i Kanada. Alla rättigheter förbehållna. *Amerikanskt patent nr 7857736, 5792033, 2179793 och andra amerikanska och utländska patent är under behandling.

PROFESIONĀLĀ SĒRIJA

Reformer

un vertikālais rāmis



Lūdzu, pārskatiet šī Jūsu jaunā Merrithew® aprīkojuma **lietošanas pamācību** un saglabājiēt lietošanai nākotnē.

Mērķa grupas un lietotāju ieguvumi

Specifisko terapeitisko un fizisko vingrojumu veikšana ar Merrithew Pilates aprīkojumu ir piemērota plašam situāciju klāstam. Pacientu mērķa grupas ietver jebkuru personu, kurai rehabilitācijai pēc traumas ir nozīmēta vingrošana, hroniska stāvokļa pārvaldība, vai personas, kuras vēlas novērst atkārtotu traumu, kā arī palēnināt vai apturēt šāda stāvokļa attīstību. Indikācijas ietver muskuļu-skeleta stāvokļa, kas ietver mīksto audu (muskuļi, cīpslas, saites, locītavu somiņas u.c.) traumas, neiroloģisku traucējumu, piemēram, akūtas muguras smadzeņu traumas, Alcheimera slimība, amiotrofiskā laterālā skleroze (ALS)

rehabilitējošu un pēc rehabilitācijas pārvaldību, kā arī atjaunošanos pēc jebkurām ķirurģiskām operācijām vai dažādām citām fiziskām problēmām.

Merrithew Pilates aprīkojuma lietošanai ir tikai dažas kontraindikācijas, tomēr nozīmētos vingrojumus iespējams pielāgot tā, lai pielāgotos jebkura tipa kustību traucējumiem vai ierobežojumiem.

Sagaidāmie ieguvumi ietver muskulatūras nostiprināšanu, stabilizēšanu un mobilizēšanu, vēlamā locītavu kustīguma un diapazona atjaunošanu, daudz labāku

sensoro apziņu un stājas stabilitāti, kā arī samazinātu pārmērīgas vai kļūdainas kustību trajektorijas. Konkrēti ieguvumi ir tieši atkarīgi no nozīmētā vingrojuma un kustībām, tādēļ katrai personai tie var būt individuāli.

Vingrojumu būtība

Katram STOTT PILATES vingrojumam ir specifisks mērķis. Katra vingrojuma būtiskie elementi ir norādīti un aprakstīti zemāk. Daudzos vingrojumos ir iesaistīts vairāk nekā viens elements, tomēr daži elementi ir daudz svarīgāki. Katra vingrojuma galvenā būtība ir tāda, ka izmaiņas var veikt, veicot darbu mērķa sasniegšanai.

MĒRĶA MUSKUĻI: muskuļi, kuri jānostiprina un kuri var būt stabilizējoši vai mobilizējoši. Šis sadalījums neietver visus iespējamus muskuļu veidus, ar kuriem iespējams strādāt vingrojuma laikā. Šie ir galvenie muskuļi, kas tiek nodarbināti.

STABILITĀTE: viena ķermeņa daļa tiek uzturēta miera stāvoklī vai relatīvā miera stāvoklī, taču cita ķermeņa daļa pārvietojas. Nepieciešama muskuļu kontrakciju kontrole un pastāvīgums. Jāņem vērā, ka vingrojumu izpildē

kustības, liekšanas, stiepšanas, rotācijas vai sāniskas stiepšanas laikā uzmanība jāpievērš muguras stabilizēšanai. Vēdera šķērsmuskuļa un dziļo segmentu muguras muskuļu (ieskaitot iztaisnotājmuskuļus) galvenais uzdevums ir stabilizēt mugurkaula joslas daļu.

MOBILITĀTE: uzsvars uz locītavas vai locītavu grupas, piemēram, mugurkaula kustībām.

SECĪBA: kārtībā, kādā vingrojuma laikā tiek veiktas kustības, piemēram, kura locītava tiek kustināta kā pirmā, kura kā otrā, kā arī vieta, no kuras tiek uzsāktas kustības. Tas ir īpaši svarīgi, ja runa ir par muguras kustībām (ja kustība tiek uzsākta no muguras augšdaļas vai apakšdaļas).

IZTURĪBA: noteiktas muskuļu grupas nodarbināšana noteiktā laika periodā.

LĪDZSVARS: līdzsvara noturēšanas uzdevums, samazinot atbalsta izmēru.

KOORDINĀCIJA: koordinācijas izaicinājums ar vairākām kustībām, kas notiek vienlaikus, vai daudz sarežģītāka kustību secība.

Biomehāniskie principi

STOTT PILATES® metode ietver modernās vingrošanas zinātnes principus un muguras rehabilitāciju, izmantojot biomehāniskos principus. Šie principi, kas veido šīs tehnikas vingrojumu bāzi, ir saistīti ar ķermeņa vadības spēju un pareizu novietojumu.

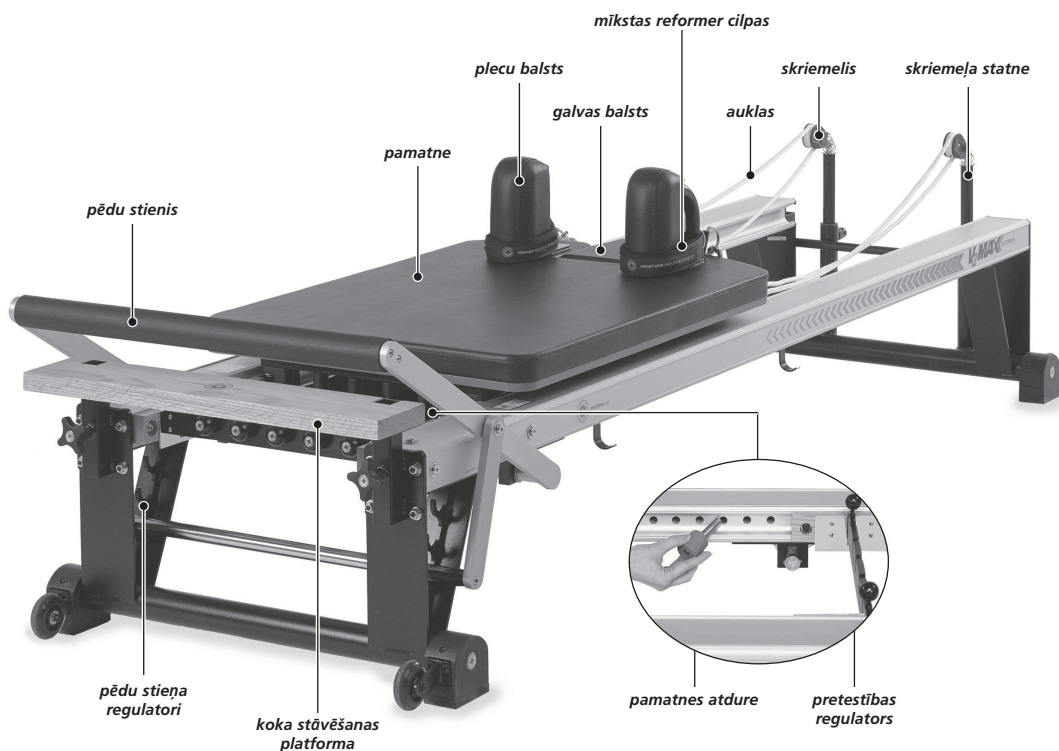
Tā vietā, lai darbotos atsevišķi, seši principi – elpošana, iegurņa novietojums, krūškurvja novietojums, lāpstiņu kustības un stabilizācija, galvas un kakla novietojums, kā arī gurnu, ceļgalu, potīšu un pēdu novietojums – darbojas kopīgi un veido drošu un efektīvu inteligento vingrojumu.

Klientu izglītošana par šiem principiem viņu programmas sākuma fāzē nodrošina to, ka viņi apzināsies, kā ķermenis veic kustības un kā darbojas. Tas palīdzēs paaugstināt zināšanu līmeni un pašapziņu, kā arī nodrošinās fokusēšanos un kontroli, ļaujot sasniegt maksimālus šīs programmas sniegto ieguvumus.

Reformer uzbūve

Zemāk attēlā ir parādīts tipisks Merrithew® Reformer. Dažādiem modeļiem var būt atšķirības, taču pamata struktūra ir vienāda. Norādītās sastāvdaļas atbilst šai rokasgrāmatai.

Papildu sastāvdaļu nosaukumi un detalizēta konkrētu modeļu informācija ir norādīta attiecīgā īpašnieka rokasgrāmātā.



TRĪS REFORMER VEIDI

Trīs Merrithew Reformer klases – V2 Max®, Rehab un SPX® – galvenokārt atšķiras ar kāju augstumu.



SVARĪGI

Šajā nodaļā ir sniegta svarīga drošības un lietošanas informācija. Lūdzu, to izlasiet pirms sava Merrithew Reformer lietošanas uzsākšanas.

NEDROŠA VAI NEATBILSTOŠA ŠĪ APRĪKOJUMA LIETOŠANAS, KĀ A RĪ VISU NOTEIKUMU UN BRĪDINĀJUMU NEIZLASĪŠANAS REZULTĀTĀ VAR GŪT SMAGU IEVAINOJUMU.

Katru situāciju, kas var parādīties jūsu Reformer lietošanas laikā, nav iespējams paredzēt. Merrithew neuzņemas jebkādu atbildību par drošu Reformer lietošanu. Tie ir riski, kas ir saistīti ar jebkuru vingrošanas aprīkojumu un kurus nav iespējams paredzēt vai novērst, tādēļ jūs uzņematies atbildību par šādiem riskiem.

Merrithew iesaka aprīkojumu uzmanīgi salikt un uzmanīgi lietot, kā arī novēl jums daudzas drošas un efektīvas vingrojumu stundas.

PAR JEBKURU NOPIETNU NEGADĪJUMU, KAS IR SAISTĪTS AR ŠO APRĪKOJUMU, JĀZIŅO MERRITHEW UN LIETOTĀJA VALSTS ATTIECĪGAJĀM IESTĀDĒM.

LIETOTĀJU VADLĪNIJAS

Merrithew Reformer ir sarežģīta pilašu iekārta, kas, to pareizi lietojot, ļauj droši un efektīvi veikt dažādus vingrojumus. Tomēr, lietojot jebkuru vingrošanas aprīkojumu un it īpaši aprīkojumu, kurā izmanto atsperu pretestību, jāvēro piesardzība un uzmanība.

NEPIEREDZĒJUŠI LIETOTĀJI VAI IESĀCĒJ MERRITHEW REFORMER DRĪKST LIETOT TIKAI APMĀCĪTA PROFESIONĀLA UZRAUDZĪBĀ.

UZMANĪBU!

Visas atsperes jānomaina ik pēc 24 mēnešiem, atsperu spaiļi jānomaina ik pēc 12 mēnešiem vai ātrāk pēc nepieciešamības.

JA NETIKS VEIKTAS IETEIKTĀS DROŠĪBAS PĀRBAUDES, VAI APRĪKOJUMS TIKS LIETOTS AR NEPAREIZI NOREGULĒTAM, SALAUZTĀM VAI NOLIETOTĀM SASTĀVDAĻĀM, VAR GŪT SMAGUS ĶERMEŅA IEVAINOJUMUS.

Drošība un lietošana

MEHĀNISKĀS DROŠĪBAS PĀRBAUDE

Jūs esat atbildīgi par pareizi veiktu apkopi un savlaicīgu jūsu aprīkojuma vai sastāvdaļu nomaiņu.

Katru nedēļu veiciet pārbaudi, kurā veiciet šādas darbības:

- ▶ Pārliedcinieties, ka pēdu stienis ir cieši nostiprināts.
- ▶ Pārliedcinieties, ka kustīgās sviras balsts ir cieši nostiprināts.
- ▶ Pārliedcinieties, ka neilona fiksācijas uzgriežņi un atspere bultskrūves ir cieši nostiprinātas.
- ▶ Pārbaudiet visu zvaigznes formas uzgriežņu galvu nodilumu. Ja nepieciešams, nomainiet.
- ▶ Pārbaudiet auklu nodilumu. Ja nepieciešams, nomainiet.
- ▶ Pārliedcinieties, ka plecu balsti ir pilnībā ievietoti.
- ▶ Pārliedcinieties, ka atspere uzgriežņi, atspere bultskrūves un atspere galu lodes ir cieši nostiprinātas.
- ▶ Pārbaudiet vienu vai divu galu atspere spaiļes. Nomainiet ik pēc 12 mēnešiem, vai ātrāk pēc vajadzības.
- ▶ Pārbaudiet iespējamās atspere deformācijas un nomainiet ik pēc 24 mēnešiem vai ātrāk pēc vajadzības.

Ja netiks veiktas ieteiktās drošības pārbaudes, vai ierīce tiks lietota ar neatbilstoši noregulētām, bojātām vai nodilušām sastāvdaļām, var gūt smagu ķermeņa ievainojumu.

KOPŠANA UN TĪRĪŠANA

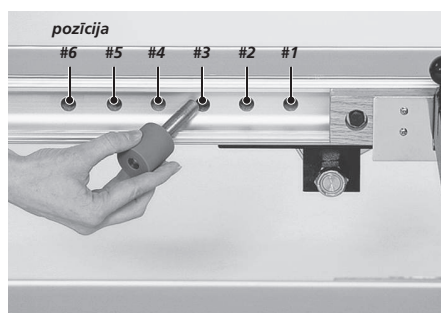
Mēs iesakām vinila virsmu ikdienas tīrīšanai izmantot siltu ūdeni ar maigu ziepju šķīdumu, kā arī noskalošanai izmantot tīru ūdeni.

Parūpējieties, lai ziepju šķīdums neatstātu jebkādas eļļainas paliekas, kā arī, lai virsmas nebūtu slidenas. Mēs neiesakām izmantot produktus uz ķīmisku vielu bāzes.

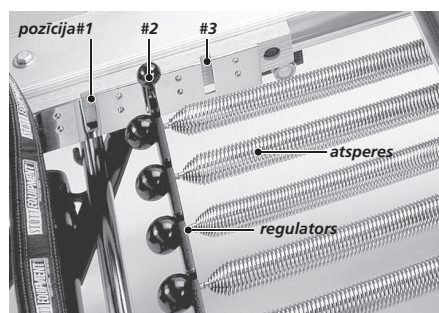
Alumīnija sliekšņi iekšpusē un rullīši reizi nedēļā jātīra ar logu tīrīšanas līdzekli un drāni. Vispirms tīrīšanas līdzekli uzsmidziniet uz drānas. Izvairieties no tiešas izsmidzināšanas uz virsmām, rullīšiem vai alumīnija sliekšņiem.

UZMANĪBU: Nekādā gadījumā nelietojiet eļļas smērvielas, jo tās var sabojāt rullīšus.

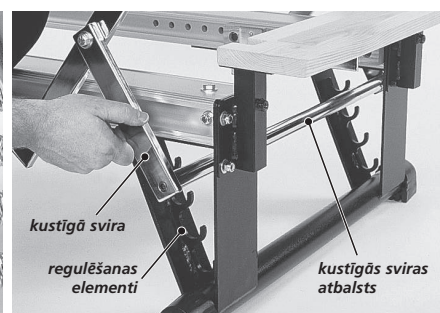
Reformer īpašības



pamatnes atdure



atsperes un pretestības regulators



pēdu stieņa regulēšana

REFORMER IESTATĪJUMI

PAMATNES ATDURE

Pamatnes atdure pozīcija nosaka to, cik tuvu pamatne pārvietosies koka stāvēšanas platformas virzienā, kā arī nosaka ķermeņa locītavām nepieciešamo kustību diapazonu. Koka stāvēšanas platformai tuvākā atvere tiek apzīmēta kā 1. pozīcija, nākamā ir 2. pozīcija utt.

PAMATNES ATDURES REGULĒŠANA

- ▶ Regulēšanas laikā nesēdēt uz pamatnes.
- ▶ No pretestības regulatora noņēmiat visas atspere.
- ▶ Pamatnes atduri ievietojiet kādā no sešām pozīcijām.
- ▶ Pārliedcinieties, ka pamatnes atdure ir pilnībā ievietota atdurē un nav vaļīga.

Parasti tiek izvēlēta tāda pamatnes atdure pozīcija, kurā guļus stāvoklī (uz muguras), ja papēži novietoti uz pēdu stieņa, un pamatne pārvietota līdz pamatnes atdurei, gūžas locītava būtu saliekta 90° leņķī. Ja trauma, slimība vai citi ierobežojumi ierobežo gūžas vai ceļgalu locītavu saliekšanu, pamatnes atduri noregulējiet tālāk stāvoklī. Regulēšanu var veikt arī atbilstoši veicamajam vingrojumam.

NPIEZĪME: Pamatnes atdurei VIENMĒR jābūt ievietotai kā no sešām pozīcijām. Ja Reformer tiks lietots bez pamatnes atdure, var rasties pretestības regulatora bloka, rullīšu un/vai lietā atspere turētāja bojājumi.

ATSPERES

Pie pretestības regulatora pievienoto atspere skaits nosaka kopējo pretestības līmeni. Lielākā daļa Merrithew Reformer ierīču ir aprīkotas ar vienu 50% un četrām 100% stiepes atspere. Ir pieejamas arī 25% un 125% stiepes atspere.

ATSPERU REGULĒŠANA

- ▶ Pievienojot un noņemot atspere, rīkojieties uzmanīgi.
- ▶ Drošības nolūkos vienu roku novietojiet uz pretestības regulatora.
- ▶ Stingri satveriet atspere (nevis atspere lodi) un to stiepiet tik daudz, lai varētu uzāķēt uz pretestības regulatora vai no tā noņemt.
- ▶ Pārliedcinieties, atspere lodes gals ir stingri ievietots pretestības regulatora padziļinājumā.

PRETESTĪBAS REGULATORS

Pretestības regulatora iestatījumi nosaka atsperu sākuma spriegojuma līmeni. Pozīcija, kas atrodas tuvāk koka stāvēšanas platformai, ir 1. pozīcija. Nākamā ir 2. pozīcija utt. Pozīcijām ar mazākiem numuriem ir augstāks spriegojuma līmenis.

PRETESTĪBAS REGULATORA REGULĒŠANA

- ▶ Regulēšanas laikā nesēdīet uz pamatnes.
- ▶ No pretestības regulatora noņemiet visas atsperes.

TRADICIONĀLA REGULĒŠANA

- ▶ Paceliet pretestības regulatoru un novietojiet vēlamajā pozīcijā.
- ▶ Pārlicieties, ka pretestības regulators pilnībā iebīdās ligzdās.
- ▶ Pārlicinieties, pa padziļinājumi ir pavērsti koka stāvēšanas platformas virzienā.

AUGSTAS PRECIZITĀTES REGULĒŠANA

- ▶ Izvelciet divas atsperetas.
- ▶ Išu mehānismu bīdiet uz priekšu vai atpakaļ līdz vēlamajai pozīcijai.
- ▶ Atbrīvojiet tapas un pretestības regulatoru novietojiet nepieciešamajā vietā.
- ▶ Pārlicinieties, ka tapas pilnībā ir ievietotas ligzdās.

PĒDU STIENIS

Pēdu stienim var iestatīt četrus dažādus augstumus, kuri palīdzēs veikt dažādus Reformer vingrojumus un pielāgoties fiziskajām atšķirībām un spējām. Augstākā ir 1. pozīcija, bet zemākā – 4 pozīcija.

PĒDU STIENĀ REGULĒŠANA

- ▶ Pēdu stieni regulē, stāvot blakus Reformer vai sēžot uz pamatnes.
- ▶ Pēdu stieni lēnām pavelciet uz augšu un kustīgās sviras balstu izceliet no pēdu stienā regulēšanas elementa.
- ▶ Pēdu stieni paceliet vai nolaidiet vēlamajā augstumā un kustīgās sviras balstu stingri novietojiet uz tuvākā pēdu stienā regulēšanas elementa.

AUKLAS

Pareiza auklu garuma noteikšanai pamatnes atduri iestatiet 2. pozīcijā. Atsperes aktivizējiet tā, lai pamatne nepārvietotos. Pēc tam Reformer cilpas pievienojiet pie auklām un cilpas uz pamatnes novietojiet tā, lai cilpu līniju D-veida gredzens būtu salāgots ar plecu balsta metāla plāksni.

SKRIEMEĻI

Mēs iesakām skriemeļus iestatīt vienā augstumā ar plecu balstu augšdaļu.

ĀTRI IESTATĀMO SKRIEMEĻU STATŅU REGULĒŠANA

- ▶ Izvelciet atsperetapu un skriemeļu statnes iestatiet nepieciešamajā augstumā.
- ▶ Atbrīvojiet tapas un skriemeļa statni novietojiet nepieciešamajā vietā.
- ▶ Pārlicinieties, ka tapas pilnībā ir ievietotas ligzdās.

SKRIEMEĻU STATŅU NOŅEMŠANA

- ▶ Atskrūvējiet zvaigznes uzgriežņus vai izvelciet atsperetas (ja nepieciešams) un skriemeļu statnes izņemiet no turētājiem.

PLECU BALSTI

Plecu balsti ir noņemami. Tie ļauj uzglabāt Reformer un atvieglo paklāja pārveidotāja lietošanu.

PLECU BALSTU IEVIETOŠANA

- ▶ Kvadrātveida statnes ievietojiet pamatnes turētājos. Polsterēto pusi pavērsiet pret pēdu stieni, bet rokturus pavērsiet virzienā ārpus pamatnes.
- ▶ Noņemšanai tieši velciet ar rokturiem.

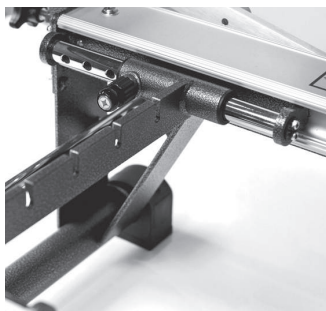
GALVAS BALSTS

Galvas balstu var iestatīt trīs pozīcijās: zema, vidēja un augsta. Pozīcija jāregulē individuāli tā, lai kakls un pleci būtu ērtā stāvoklī un galvas muguras nebūtu nospriegots.

Vingrojumos, kuros gurni tiek pacelti augstāk par pleciem, galvas balstam jābūt zemākajā pozīcijā (arī tad, ja vingrojums tiek uzsākts galvas muguras nebūtu nospriegots). Dažos vingrojumos tas jāpavelc, lai nodrošinātu pēdu fiksāciju.

GALVAS BALSTA REGULĒŠANA

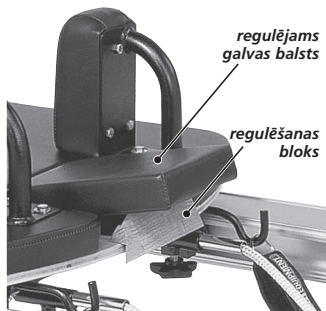
- ▶ Kad uz galvas balsta nav novietots svars, paceliet balstu un regulēšanas bloku stingri novietojiet uz pamatnes koka malas.



augstas precizitātes pretestības



regulators



noņemami plecu



balsti

Drošība un lietošana (turpinājums)

NOVIETOŠANĀS UZ REFORMER

UZMANĪBU! Pirms novietošanās uz Reformer pārliecinieties, ka pie pretestības regulatora ir pievienota vismaz viena atspere.

GUĻUS STĀVOKLIS

Apsēdieties uz Reformer pamatnes. Kājas novietojiet vienā pusē. Ar roku šķērsām ķermenim sniedzieties līdz tuvākajam pēdu stienim un novietojiet uz plecu balsta.

Pretējo pleca balstu ievietojiet zem rokas un, galvu nolaižot uz galvas balsta, apgulieties uz muguras. Rokas nolaidiet uz sāniem, paceliet kājas un pēdas novietojiet uz pēdu balsta.

SĒDĒŠANA VAI GULĒŠANA UZ BLOKA

Reformer blokam uz Reformer vienmēr jābūt novietotam stabilā pozīcijā. Lai nepieļautu apgāšanos, svars jānovieto tieši vidū. Ja tiks izmantota pēdu siksa, pārliecinieties, ka tā ir novietota zem koka stāvēšanas platformas, un ir cieši piestiprināta.

PLAUKSTU UN PĒDU NOSTIPRINĀŠANA

Vienmēr, kad uz pēdu stieņa, plecu balstiem vai galvas balsta tiks novietotas plaukstas vai pēdas, parūpējieties, lai vingrojuma laikā tās nenoslīdētu. Ja nepieciešamas, var izmantot saķeri uzlabojošus paliktņus.

POZĪCIJAS STĀVUS VAI UZ CEĻIEM

Pamatne ir kustīga platforma. Vienmēr, kad tiks veikti vingrojumi stāvus vai uz ceļiem, īpaša uzmanība jāpievērš līdzsvara un stabilitātes uzturēšanai.

Pirms uzsākšanas pārliecinieties, ka pamatnes nodrošināšanai ir aktivizēta viena vai vairākas atsperes. Uzmanīgi uzkāpiet uz stāvēšanas platformas. Lai nepieļautu slīdēšanu, var izmantot saķeri uzlabojošu paliktņi. Otru pēdu uzmanīgi novietojiet uz pamatnes. Stāvot uz pamatnes ar abām pēdām, ir ietiecams, lai palīgs pamatni noturētu nekustīgā stāvoklī.

PIEZĪME: Uzkāpšana uz SPX Reformer ierīcēm atšķiras no uzkāpšanas uz citām Merrithew Reformer ierīcēm. Lūdzu, zemāk skatīt brīdinājumu.

REFORMER PĀRVIETOŠANA

Visas Reformer ierīces ir aprīkotas ar brīvi kustīgiem riteņiem, kas paredzēti pārvietošanai vai pozīcijas maiņai. Reformer ar vertikālu rāmi pārvietošanai tā svara un izmēru dēļ ir nepieciešami divi cilvēki.

SAGATAVOŠANĀS REFORMER PĀRVIETOŠANAI

- Pārliecinies, ka auklas nenokarājas, kā arī atsperes ir stingri piestiprinātas pie pamatnes.
- Apstājieties pie Reformer skriemeļa statnes, satveriet horizontālo metāla stieni un uzmanīgi paceliet. Reformer paceliet tik augstu, lai aktivizētos brīvi kustīgie riteņi.

SPX MAX REFORMER IERĪČU NOVIETOŠANA

Vienu uz otras uz līdzenas grīdas var novietot piecas SPX Max Reformer ierīces ar papildaprīkojuma riteņu pamatni vai ne vairāk kā sešas ierīces bez riteņu pamatnes.

SAGATAVOŠANĀS NOVIETOŠANAI VAI UZGLABĀŠANAI

- Nolaidiet pēdu balstu, pamatnes atduri ievietojiet trešajā pozīcijā un aktivizējiet divas atsperes.
- Noņemiet plecu balstus un zem rāmja ievietojiet turētājos.
- Neveicot auklu deaktivizēšanu, noņemiet skriemeļu statnes un ievietojiet turētājos zem rāmja.

VAIRĀKU REFORMER SAVSTARPĒJA NOVIETOŠANA

- Ierīču sakraušanai nepieciešami divi cilvēki. Spēcīgākajam cilvēkam jāceļ pēdu stieņa puse.
- Tērauda plāksni turiet zem koka stāvēšanas platformas. Neceliet tikai aiz koka platformas.
- Satveriet horizontālo metāla stieni un paceliet skriemeļa statni.

UZMANĪBU! Reformer ierīces neceliet augstāk par līmeni, kurā varat tās ērti pacelt.



UZMANĪBU NEPAREIZI LIETOJOT VINGROŠANAS APRĪKOJUMU, VAR GŪT SMAGUS ĶERMEŅA IEVAINOJUMUS.

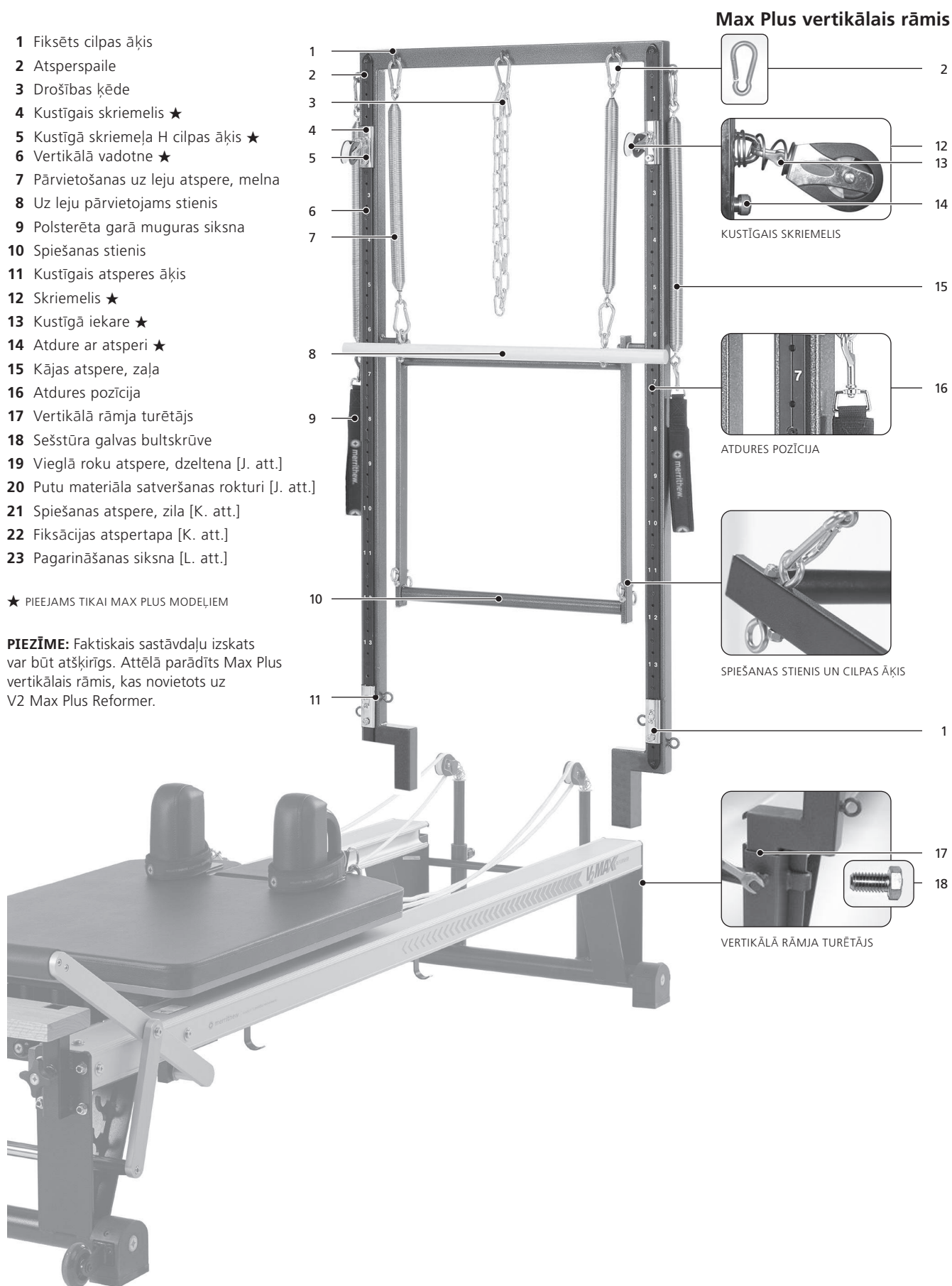
- Pirms jebkādas vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu.
- Iekārta ir paredzēta lietošanai tikai telpās un tikai pilašu vingrojumiem.
- Reformer jālieto apmācīta speciālista uzraudzībā.
- NEKĀDĀ GADĪJUMĀ ar abām pēdām nenostājieties uz SPX Reformer stāvēšanas platformas. Pirms vienas pēdas novietošanas uz koka stāvēšanas platformas uzkāpiet uz nostiprinātas pamatnes. Vienmēr vienu pēdu novietojiet uz nostiprinātas pamatnes.
- Pirms Merrithew Reformer pārliecinieties, ka auklas nenokarājas, kā arī atsperes ir stingri piestiprinātas pie pamatnes.
- Pārliecinieties, ka aprīkojums ir pielāgots jūsu augumam un spējām.
- SPX Max, V2 Max un Rehab V2 Max Reformer ierīces vienlaikus atļauts lietot tikai vienam cilvēkam, kura svars nepārsniedz 159 kg.
- Aprīkojums jāuzstāda uz līdzenas un stabilas grīdas.
- Pirms šīs Reformer ierīces lietošanas pārliecinieties, ka pamatnes atdure ir pilnībā ievietota, un pie pretestības regulatora ir pievienota vismaz viena atspere.
- Ja sajūtīsiet sāpēs krūtīs, vājumu, būs apgrūtināta elpošana, vai izjutīsiet muskuļu-skeleta sistēmas diskomfortu, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu.
- Ķermeni, apģērbu un matus turiet drošā attālumā no visām kustīgajām daļām.
- Nelietojiet aprīkojumu, kas izskatās nolietots, salauzts vai bojāts.
- Bez konsultēšanās ar Merrithew nemēģiniet aprīkojumu remontēt saviem spēkiem.
- Neļaujiet bērniem bez pieaugušu uzraudzības lietot aprīkojumu vai atrasties tā tuvumā.
- Optimālai veiktspējai ap Merrithew Reformer katrā pusē jābūt vismaz 60 cm brīvai vietai.

Vertikālais rāmis

- 1 Fiksēts cilpas āķis
- 2 Atsperspaile
- 3 Drošības ķēde
- 4 Kustīgais skriemelis ★
- 5 Kustīgā skriemeļa H cilpas āķis ★
- 6 Vertikālā vadotne ★
- 7 Pārvietošanas uz leju atspere, melna
- 8 Uz leju pārvietojamais stienis
- 9 Polsterēta garā muguras sikсна
- 10 Spiešanas stienis
- 11 Kustīgais atsperes āķis
- 12 Skriemelis ★
- 13 Kustīgā iekare ★
- 14 Atdure ar atspere ★
- 15 Kājas atspere, zaļa
- 16 Atdures pozīcija
- 17 Vertikālā rāmja turētājs
- 18 Sešstūra galvas bultskrūve
- 19 Viegļā roku atspere, dzeltena [J. att.]
- 20 Putu materiāla satveršanas rokturi [J. att.]
- 21 Spiešanas atspere, zila [K. att.]
- 22 Fiksācijas atspertapa [K. att.]
- 23 Pagarināšanas sikсна [L. att.]

★ PIEEJAMS TIKAI MAX PLUS MODEĻIEM

PIEZĪME: Faktiskais sastāvdaļu izskats var būt atšķirīgs. Attēlā parādīts Max Plus vertikālais rāmis, kas novietots uz V2 Max Plus Reformer.



Max Plus vertikālais rāmis

KUSTĪGAIS SKRIEMELIS

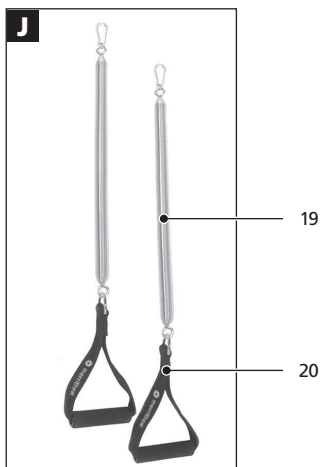
ATDURES POZĪCIJA

SPIEŠANAS STIENIS UN CILPAS ĀĶIS

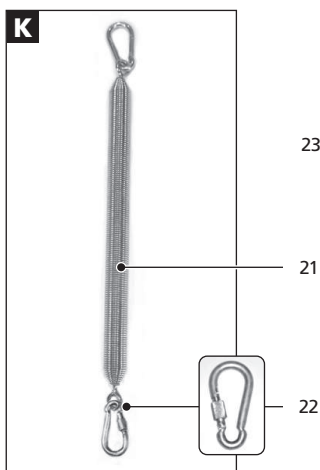
VERTIKĀLĀ RĀMJA TURĒTĀJS

Vertikālais rāmis (turpinājums)

Tradicionālais vertikālais



VIEGLĀ ROKU ATSPERE
AR PUTU MATERIĀLA SATVERŠANAS ROKTURI



SPIEŠANAS ATSPERE AR
FIKSĀCIJAS ATSPERSPAILI



PAGARINĀŠANAS SIKSNAS



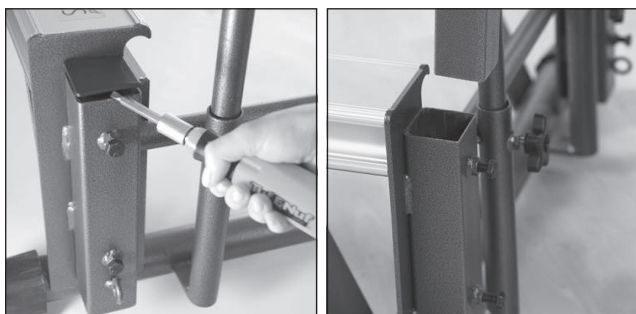
Tehniskie parametri

ATSPERES TIPS	MAKSIMĀLAIS GARUMS (collas)*	MAKSIMĀLAIS SPĒKS (lbf)	MAKSIMĀLAIS GARUMS (cm)*	MAKSIMĀLAIS SPĒKS (Nm)
25% (balta)	95"	26 lbf	241.3 cm	35.25 Nm
50% (zila)	74"	36 lbf	187.9 cm	48.81 Nm
100% (sarkana)	58"	53 lbf	147.3 cm	71.86 Nm
125% (melna)	57"	59 lbf	144.8 cm	79.99 Nm
REFORMER TIPS	SVARS	AIZŅEMTĀ PLATĪBA		
SPX Max Reformer	128 lbs / 58 kg	17.85 sq ft / 1.66 m ²		
V2 Max Reformer	145 lbs / 65.8 kg	20.21 sq ft / 1.88 sq m ²		
Rehab Reformer	185 lbs / 83.9 kg	20.21 sq ft / 1.88 sq m ²		

* no gala līdz galam

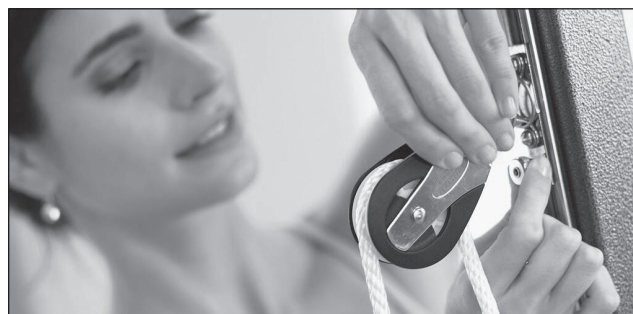
Vertikālā rāmja uzstādīšana

Montāžas video pieejams vietnē merrithew.com/eq-assembly



1. Noņemiet turētāju vākus un vertikālo rāmi ievietojiet turētājos. Max Plus modeļiem skriemeļa sistēmai jābūt pavērstai pret pamatni. Tradicionāliem modeļiem augstākajiem cilpu āķiem jābūt pavērstiem pret pamatni. Pievelciet visas sešas sešstūra galvas bultskrūves. Attēlā parādītajā veidā pievienojiet atsperes, nolaižamo stieni un drošības ķēdi. *Skatīt 7. lappusi [attēls "Traditional vertical frame"]*.

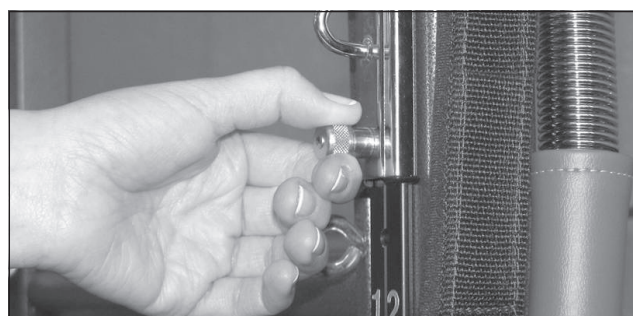
UZMANĪBU! Lai nodrošinātu rāmja stieņu novietošanu līmenī, salāgotu un stingru novietojumu turētājā, mēs stingri iesakām šī soļa izpildi veikt diviem cilvēkiem.



2. MAX PLUS RĀMJI: Ar kustīgajiem skriemeļiem izstiepiet auklas un atvienojiet divpusējās kustīgās atspertapas un mīkstās Reformer cilpas. Saspiediet auklu gala cilpas un izvelciet caur kustīgo skriemeļu apakšdaļu. Savās vietās uzstādiat divpusējās atsperspailas un mīksta Reformer cilpas, kā arī uzstādiat vēlamā garuma auklu.



3. Lai mainītu kustīgo skriemeļu augstumu, izvelciet atspērīgās atdures. Kustīgos skriemeļus pa vadotnēm pārvietojiet uz augšu vai uz leju un atbrīvojiet atspērīgās atdures. Sakratiet skriemeļus un pārliedziniet, ka tie ir pilnībā nofiksēti atdures pozīcijās.



4. Vingrojumiem, kuros izmanto roku vai kāju atsperes, atsperes piestipriniet pie kustīgajiem atsperu āķiem. Augstumu noregulējiet tāpat, kā veic kustīgo skriemeļu augstuma regulēšanu. Lai pēc pozīcijas maiņas pārliedzinātos, ka atsperes ir pilnībā nofiksētas atdures pozīcijās, sakratiet atsperu āķus.

Vertikālā rāmja noņemšana



No vertikālā rāmja noņemiet visas atsperes, nolaižamo stieni un drošības ķēdi. Pie turētāju pamatnes atslābiniet visas sešas sešstūra galvas skrūves. Spiešanas stieni ar roku nofiksējiet paredzētajā vietā un noņemiet vertikālo rāmi.

PIEZĪME: Nepieciešami divi cilvēki.

Vertikālā rāmja uzstādīšana

UZMANĪBU! Pārliedzieties, ka atsperspailes **abos atspere galos ir pilnībā aizvērtas**. Atsperspaile, kas būs tikai daļēji aizvērtā, pieliekot spēku, var atdalīties.

Spiešanas stienis, apakšējās atsperes

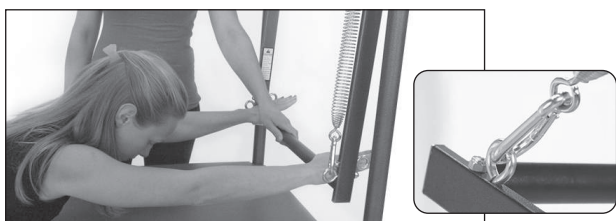


UZMANĪBU! SPIEŠANAS STIENĀ AR APAKŠĒJĀM ATSPERĒM LIETOŠANAS LAIKĀ JĀBŪT PIESTIPRINĀTAI DROŠĪBAS ĶĒDEI.

Ja tiks izmantots spiešanas stienis ar apakšējām atspērēm, atsperes ar fiksācijas atsperspaile jāpiestiprina pie vertikālā rāmja apakšējiem cilpu āķiem. Pēc tam vienu vai divas atsperes piestipriniet pie stieņa apakšpuses cilpu āķiem. Pārliedzieties, ka atsperspailes ir pilnībā aizvērtas un nofiksētas.

APMĀCĪTAM SPECIĀLISTAM VIENMĒR UZ STIENĀ JĀTUR ROKA, KĀ ARĪ JĀLIETO DROŠĪBAS ĶĒDE.

Spiešanas stienis, apakšējās atsperes

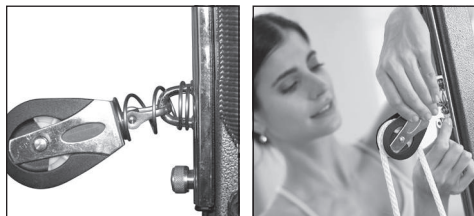


UZMANĪBU! Lai nepieļautu ievainojumu, nekad savu seju (vai jebkuru ķermeņa daļu) vingrojuma vērošanas laikā nenovietojiet virs spiešanas vai nolaižamā stieņa.

Veicot vingrojumus, kuriem ir nepieciešama atspere pretestība, kas pielikta stieņa augšpusē, spiešanas atspere ar fiksācijas atsperspaile piestipriniet pie spiešanas stieņa augšpusē izvietotā cilpas āķa. Otru spiešanas atspere galu ar atsperspaile piestipriniet pie viena no vertikālā rāmja cilpu āķiem.

Ja atspere ir piestiprināta augšpusē, apmācītam speciālistam jebkuru vingrojumu laikā jāpietur spiešanas stienis. Lai spiešanas atspere pie vertikālā rāmja piestiprinātu no apakšdaļas, jālieto fiksācijas atsperspaile.

Regulējama skriemeļu sistēma



TIKAI MAX PLUS: Ar atspērēm aprīkotā vadotņu sistēma ļauj skriemeļus un atspere āķus regulēt vertikālā rāmja ietvaros.

Kustīgā skriemeļa un kustīgo atspere āķu augstuma maiņa

- Izvelciet skriemeļa atspere atduri.
- Kustīgo skriemeļi pa vadotni pārvietojiet uz augšu vai uz leju un atļaidiet atspere atduri. Skriemeļi ar atspere fiksatoru ievietosies tuvākajā atdures pozīcijā.
- Sakratiet kustīgo skriemeļi un pārliedzieties, kā tas ir pilnībā nofiksēts atdures pozīcijā.
- Ar šādu pašu paņēmieni veic kustīgo atspere āķu regulēšanu.
- Ja nepieciešams, noregulējiet auklas garumu.

UZMANĪBU! Pirms lietošanas pārliedzieties, ka kustīgo skriemeļu sistēma ir labā darba kārtībā un ka bultskrūves vai kustīgie skriemeļi ir stingri nostiprināti.

Uz leju pārvietojams stienis



Pie uz leju pārvietojamā stieņa piestipriniet pārvietošanas uz leju atspere. Pēc tam tās piestipriniet pie fiksētajiem cilpu āķiem, kas izvietoti vertikālā rāmja augšdaļā (*skatīt 7. lappusi*). Jāpiestiprina abas atspere. Atspere sprieguma palielināšanai vai samazināšanai vieglo roku atspere aizstājiet ar kāju atspērēm. Pārliedzieties, ka atsperspailes ir pilnībā aizvērtas un nostiprinātas.

UZMANĪBU! Uz leju pārvietojams stienis atspere sprieguma dēļ var pārvietoties ar lielu ātrumu. VIENMĒR nodrošiniet drošu satvērienu. Ieteicams izmantot saķeres palielināšanas paliktņus.

Vingrojumu sākuma pozīcijas

Ļoti svarīgi ir vingrojumu uzsākt pēc iespējas nesaspringtā pozīcijā. Ja pirms uzsākšanas būs izveidots saspringums, kustības uzsākšanās brīdī veidosies pārāk liels spēks.

Tādēļ nenotiks pilna atslābināšanās. Ja, piemēram, guļot uz muguras un uzturot neitrālu ķermeņa augšdaļas novietojumu (kopējā sākuma pozīcijā), iegurņa, krūškurvja un muguras novietojuma uzturēšanai būs nepieciešama muskuļu aktivizēšana. Pēc STOTT PILATES biomehānisko principu apgūšanas klients būs ceļā uz nesaspringtas pozīcijas sasniegšanu.

Katra vingrojuma izpildē ļoti svarīga ir stabila sākuma pozīcija. Stabilizācija ir nepieciešama neatkarīgi no ķermeņa augšdaļas novietojuma, guļot uz muguras, uz vēdera, sēžot vai guļot uz sāniem. Ideālai pozicionēšanai jāievēro vairāki faktori. Daudziem klientiem saspringuma mazināšanai var būt nepieciešamas sākuma pozīcijas izmaiņas.

GULĒŠANA UZ MUGURAS

Sākot gulēšanu uz muguras ar ķermeņa augšdaļu neitrālā pozīcijā, rokas bieži tiek novietotas gar sāniem. Šādā pozīcijā lāpstiņām, rokām un plecu locītavām savstarpēji un attiecībā pret ķermeņa augšdaļu jāatrodas neitrālā pozīcijā.

Ja plaukstas ir pavērstas uz leju, un nav iespējams novērst lāpstiņu izvēršanos, plaukstas pagrieziet pret seju, nevis ķermeni.

Ja, guļot uz muguras ar uz priekšu pavērstu galvu, kaklam būs novērojams saspringums un pārmērīga mugurkaula kakla daļas izstiepšanās, neitrālas mugurkaula kakla daļas nodrošināšanai zem galvas attiecīgā augstumā novietojiet gumijas paliktni vai putu materiāla spilvenu. Šādas darbības ir jāveic arī kifozes gadījumā.

Situācijās, kad kakla saspringumu rada kakla saliekšanas muskuļu vājums, kakla saspringumu var radīt vingrojums, kurā nepieciešama ķermeņa augšdaļas izliešana no guļus stāvokļa, ja rokas ir novietotas gar sāniem (piemēram, Ab Prep). Lai nodrošinātu papildu atbalstu galvas svaram, aiz galvas var novietot vienu vai abas rokas. Mugurkaula kakla daļas saspringumu var mazināt lāpstiņu pozīcijas maiņa. Mainot svara sadalījumu ķermeņa augšdaļas virzienā, palielināsies vēdera muskuļu noslodze.

PACELTI VAI DIAGONĀLI CEĻGALI

Pozīcija ar paceltiem ceļgaliem ir pozīcija, kurā ķermenis ir guļus stāvoklī, bet ceļgali un gurni saliekti 90° leņķī tā, lai kāju apakšdaļas būtu paralēlas paklājam. Slodzes mazināšanai, stabilitātes uzturēšanai gurnu locītavu leņķi var samazināt zem 90°. Ja nepieciešams panākt grūtāku stabilizāciju, leņķi var palielināt. Šis nosacījums ir spēkā, ja darbības tiek veiktas neitrālā pozīcijā vai pozīcijā, kurā mugura piespiesta pie pamatnes.

Guļot uz muguras, kājas bieži tiek novietotas diagonālā stāvoklī. Tomēr ļoti svarīgi tās turēt tik zemu, lai tiku stabilizēta mugura un iegurnis, tiktu noturēta vēdera lejas slodze, kā arī ķermeņa augšdaļa un muguras gurni daļa nebūtu saspringta.

Vingrojumus ar paceltiem vai diagonāli novietotiem ceļgaliem var izpildīt ar piespiestu muguru vai muguru neitrālā stāvoklī. Jebkurā gadījumā jāuztur gurnu-iegurņa stabilitāte un vēdera apakšdaļas muskuļu aktivizēšana.

SĒDĒŠANA

Sēžot vertikāli, mugurkaula kakla daļai jābūt ar dabisku izliekumu nedaudz uz priekšu, bet galvai jāatrodas līdzsvarā tieši virs pleciem. Ja sēdus pozīcijā galva būs pavērsta uz priekšu no pleciem, un kakls būs pārāk izstiepts, var parādīties uz priekšu vērstas galvas pozīcija. Ieteicams ieņemt daudz neitrālu pozīciju.

Daudzos gadījumos, sēžot ar taisnām kājām, nav iespējams iegūt vertikālu iegurņa pozīciju. Šādā gadījumā iegurnis jāpaceļ, sēžot ar nedaudz saliektām kājām vai sakrustotām kājām, vai jālieto paliktnis, piemēram, putu materiāla spilvens, polsterēts platformas paplašinājums, vai arī iegurnis un mugura jāpārvieta daudz optimālākā pozīcijā.

GUĻUS UZ VĒDERA

Atkarībā no muskuļu-skeleta stāvokļa un nesabalansētības dažiem cilvēkiem vingrojumos ar pilnībā izvērstām kājām stabilu pozīciju ir vieglāk panākt, guļot uz vēdera ar nedaudz izvērstām kājām (gurnu platumā).

Lai mazinātu saspringumu vai diskomfortu un iegūtu labāku stabilizāciju, var izmantot paliktni, piemēram, gumijas paliktni vai pusapaļu paliktni.

KĀJU NOVIETOJUMS

Pareizai kāju novietošanai kā distancerus starp kājām var izmantot gumijas paliktnus, bumbas, putu materiālu spilvenus vai sūkļus. Šādā veidā atvīlcējmuskuļi tiks aktivizēti arī tad, ja kājas pilnībā nesaskarsies. Līdzīgā veidā ap kāju ārpusi aplikti palīglīdzekļi var palīdzēt aktivizēt atvīlcējmuskuļus.

Strādājot ar gurnu atliecējmuskuļiem, gurnu sāniska rotācija nodarbina vairāk lielā gurnu muskuļa un paceses cīpslu šķiedru. Mediāla rotācija vairāk nodarbina mediālās paceses cīpslas. Līdzīgā veidā, kad tiks nodarbināti gurnu saliecējmuskuļi, sāniska gurnu rotācija vairāk nodarbinās jostas un zarnu kaula muskuli. Paralēlajā pozīcijā vairāk tiks nodarbināts gurna taisnais muskulis. Mediālajā rotācijā vairāk tiks nodarbināta platā savilkšanas fascija. Pastāv daudzi vingrojumi, ar kuriem var nodarbināt konkrētu muskuļu grupu.

Ļoti svarīgi ir atcerēties, ka ļoti būtiski ir muskuļus ar gurna locītavu nodarbināt paralēli.

Tomēr, kad notiek pāreja uz jostas vietas pagarināšanu, vienmēr jālieto izvērsta un sāniski rotēta pozīcija, kas veicinās iegurņa kustības augšstilbā un nepieļaus pārmērīgu mugurkaula jostas daļas pagarināšanu.

MODIFIKĀCIJAS

Lai nodrošinātu visu aspektu, kas ietver optimālu pozīciju, saspringuma mazināšanu, kustību izpildi, secīgu muskuļu aktivizēšanu, kā arī visu vingrojuma uzdevuma elementu efektīvu izpildi, jāveic sākuma pozīciju modifēšana.

Kāju vingrojumi FOOTWORK

SĀKUMA POZĪCIJA VISOS KĀJU VINGROJUMOS
Guļus uz muguras, iegurnis un mugura neitrālā stāvoklī.
Rokas gar sāniem, plaukstas pavērstas uz leju.

1. PĀPĒŽI KOPĀ, PIRKSTGALI NAV KOPĀ TOES PART HEELS TOGETHER

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Kāju pirkstu spilventiņi uz pēdu stieņa, pirkstgali nav kopā, papēži kopā. Kājas sāniski rotētas, ceļgali ielikti par pleciem nedaudz lielākā platumā. Ceļgali pavērsti pēdu centru virzienā.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA papēžus saspiediet kopā un iztaisnojiet ceļgalus.

IEELPA salokiet ceļgalus un gurnus, kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

Veiciet 10-12 atkārtojumus.

FOKUSS

- ▶ Viss, kas minēts 15. lappusē.
- ▶ Papēžus turiet kopā un noturiet bez pacelšanas vai nolaišanas.
- ▶ Ceļgalus noturiet pēdu centra virzienā.

Kāju vingrojumi



1. sākuma pozīcija



2. spiest prom



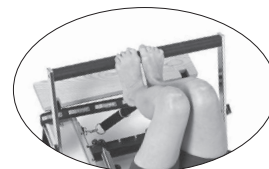
3. atgriezies

Pirkstgali nav kopā, papēži kopā



1. sākuma pozīcija

Pirkstus aplikt ap stieni



1. sākuma pozīcija



2. spiest prom



2. spiest prom

2. PĒDU APLIKŠANA AP STIENI WRAP TOES ON BAR

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Pēdas apakšdaļas distālais gals uz pēdu stieņa, pirksti bez savilkšanas aplikti ar stieni, potīšu locītavas saliekta uz priekšu. Kājas paralēlas un izvērstas, ceļgali ielikti.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA papēžus noturiet vietā un pamatnes pārvietošanai iztaisnojiet ceļgalus.

IEELPA salokiet ceļgalus un gurnus, kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

Veiciet 10-12 atkārtojumus.

FOKUSS

- ▶ Viss, kas minēts 15. lappusē.
- ▶ Noturiet pēdu stāvokli, neļaujiet zaudēt aplikto stāvokli.
- ▶ Papēžus turiet kopā un noturiet bez pacelšanas vai nolaišanas.
- ▶ Noturiet iekšējo cisku kontaktu, kājas paralēlas.

MODIFIKĀCIJA

1. GARENVIRZIENA VELVE. Dziļāko pēdas velves daļu novietojiet uz pēdu stieņa. Pirkstu saspringuma noņemšanai maigi aplieciet pirkstus.

3. PAPĒŽI UZ STIEŅA HEELS ON BAR

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Papēži uz pēdu stieņa, potīšu locītavas saliektas uz augšu. Kājas paralēlas un izvērstas, ceļgali ieliekti.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA papēžus noturiet vietā un pamatnes pārvietošanai iztaisnojiet ceļgalus.

IEELPA salokiet ceļgalus un gurnus, kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

Veiciet 10-12 atkārtojumus.

FOKUSS

- ▶ Viss noturiet iekšējo cisku kontaktu, kājas paralēlas.

4. ATBALSTĪŠANĀS AR PIRKSTU GALIEM HIGH HALF TOE

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Pēdu pirkstu spilventiņi uz pēdu stieņa, pēdu saliecējmuskuļi saliekti. Kājas paralēlas un izvērstas, ceļgali ieliekti.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA papēžus saspiediet kopā un pamatnes pārbīdīšanai iztaisnojiet ceļgalus.

IEELPA salokiet ceļgalus un gurnus, kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

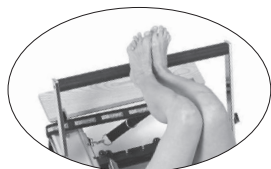
Veiciet 10-12 atkārtojumus.

FOKUSS

Viss, kas minēts 15. lappusē

- ▶ Papēžus centieties noturēt savā vietā. Platformas stumšanas brīdī neļaujiet tiem būtiski pazemināties.
- ▶ Uz visiem pēdu pirkstu spilventiņiem noturiet vienmērīgu svaru.
- ▶ Nepieļaujiet pārmērīgu pēdas saliekšanu un svara noturēšanu ar pirkstiem, nevis pirkstu spilventiņiem.
- ▶ Noturiet iekšējo cisku kontaktu, kājas paralēlas.

Papēži uz stieņa



1. sākuma pozīcija



2. spiest prom

Atbalstīšanās ar pirkstu galiem



1. sākuma pozīcija



2. spiest prom

Kāju vingrojumi (turpinājums)

5. NOLAIŠANA UN PACELŠANA LOWER & LIFT

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Pēdu pirkstu spilventiņi uz pēdu stieņa, pēdu saliecējmuskulji saliekti. Kājas paralēlas un izvērstas, ceļgali ieliekti.

VINGROJUMS

- IEELPA papēžus turiet paceltus un pamatnes pārbīdīšanai iztaisnojiet ceļgalus.
- IZELPA kājas turiet taisnas un papēžus nolaidiet zem stieņa (ieliekšana uz iekšpusi).
- IEELPA paceliet papēžus (pēdas saliekšana).
- IZELPA papēžus noturiet paceltā stāvoklī un salokiet ceļgalus un gurnus un kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

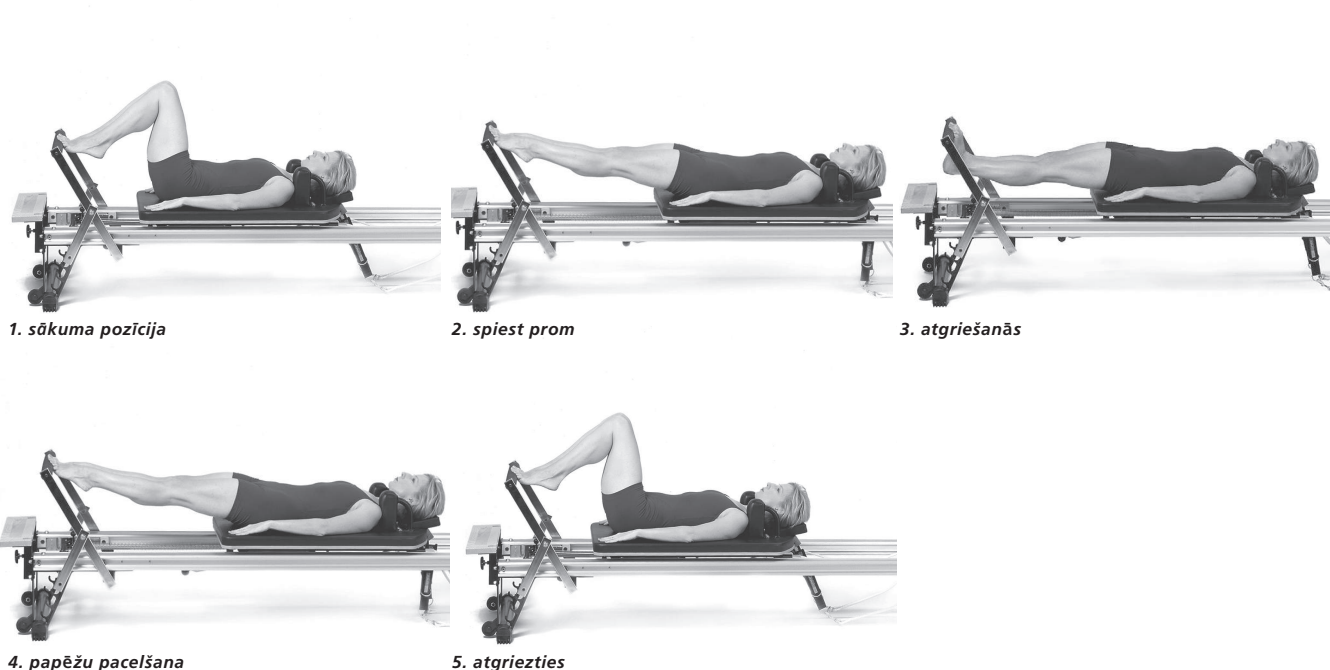
Katrā reizē pievienojiet papildu papēžu nolaišanu un pacelšanu (līdz 6 atkārtojumiem).

FOKUSS

Viss, kas minēts 15. lappusē.

- ▶ Papēžus centieties noturēt savā vietā. Platformas stumšanas brīdī neļaujiet tiem būtiski pazemināties.
- ▶ Uz visiem pēdu pirkstu spilventiņiem noturiet vienmērīgu svaru.
- ▶ Nepieļaujiet pārmērīgu pēdas saliekšanu un svāra noturēšanu ar pirkstiem, nevis pirkstu spilventiņiem.
- ▶ Nolaižot papēžus, uzturiet neitrālu iegurņa stāvokli.
- ▶ Papēžu nolaišanas un pacelšanas laikā nepieļaujiet mediālu un sānisku gurnu rotāciju
- ▶ Noturiet iekšējo cisku kontaktu, kājas paralēlas.

Nolaišana un pacelšana



1. sākuma pozīcija

2. spiest prom

3. atgriešanās

4. papēžu pacelšana

5. atgriezies

BŪTĪBA [1.-5. VINGROJUMI]

MĒRKA MUSKUĻI: vēdera šķērsmuskulis, kas sasprindzina vēderu un stabilizē jostas-iegurņa reģionu; dziļā iegurņa pamatne, kas palīdz nodarbināt vēdera šķērsmuskuli; slīpie muskuļi, kas nepieļauj muguras izstiepšanu; slīpie un iztaisnotājmuskuļi, kas nepieļauj rotāciju; mediālais un sānu gurna platais muskuļi, kas nodrošina pareizu paceses darbību.

[1] gurnu iztaisnotājmuskuļi, četrģalvu un atvilcējmuskuļi koncentriski pagarinājumā, ekscentriski atgriešanās kustība; sānu rotatori uztur gurna rotāciju

[2] atvilcējmuskuļi izometriski uztur atvilkšanu; gurnu iztaisnotājmuskuļi un četrģalvu muskuļi iztaisnošanā koncentriski, atgriešanās kustībā ekscentriski; pēdu iekšējie muskuļi uztur pirkstu aplikšanu

[3] atvilcējmuskuļi izometriski uztur atvilkšanu; gurnu iztaisnotājmuskuļi un četrģalvu muskuļi iztaisnošanā koncentriski, atgriešanās kustībā ekscentriski (uzsvars uz paceses cīpslām); potīšu locītavas saliekta atpakaļ

[4] ikru muskuļi un plekstveida muskuļi uztur pēdas saliekšanu; atvilcējmuskuļi izometriski atvilkšanas uzturēšanai; gurnu iztaisnotājmuskuļi un četrģalvu muskuļi iztaisnojot koncentriski, atgriežoties – ekscentriski

[5] ikru muskuļi un plekstveida muskuļi papēžu nolaišanas laikā ekscentriski, pacelšanas laikā – koncentriski; atvilcējmuskuļi izometriski atvilkšanas noturēšanai

STABILITĀTE: rumpis (iegurnis, mugura un krūškurvis); kāju pozīcija, t.i. ceļģali pavērsti pēdu centru virzienā.; potītes nav pavērstas uz iekšpusi vai ārpusi, it īpaši 4. un 5. vingrojumā

MOBILITĀTE: gurnu un ceļģalu iztaisnošana un saliekšana, potītes locītavas iztaisnošana un saliekšana 5. vingrojumā

MODIFIKĀCIJAS

1. PĀRMAIŅUS ELPOŠANA [1.-4. VINGROJUMI]. Stumjot pamatni, ieelpojiet. Atgriešanās laika izelpojiet. Lai ieelpas laikā nodarbinātu vēdera šķērsmuskulus, noturiet jostas vietas - iegurņa stabilitāti.

2. NELIELA DIAPAZONA IMPULSS [1.-4. VINGROJUMI]. Pamatni aizstumiet līdz vidum un pilnībā atgrieziet atpakaļ. Atgriešanās laikā izelpojiet. Lai uzturētu neitrālu iegurņa stāvokli un iedarbinātu gurnu iztaisnotājmuskuļus, stumiet pamatni un atgriešanās laikā veiciet tās "bremzēšanu". Ideāls variants ierobežotam kustību diapazonam.

3. BEIGU DIAPAZONA IMPULSS [1.-4. VINGROJUMI]. Pamatni aizstumiet līdz galam un nedaudz atgrieziet atpakaļ. Stumšanas laikā izelpojiet. Uzsvars tiek likts uz platā muskuļa paceses cīpslu, kā arī ceļģala aizmugures atbalstu. Ideāls variants ierobežotam kustību diapazonam, kā arī nestabilu ceļģalu nostiprināšanai.

4. NEDAUDZ IZVĒRSTAS PĒDAS [2.-5. VINGROJUMI]. Kājas izvēršiet līdz sēžas kaula platumam. Palīdz uzturēt paralēlu gurnu, ceļģalu un potīšu stāvokli.

5. LIETOJIET DISTANCERU. Starp ceļģaliem un/vai potītēm gurnu atvilcējmuskuļu aktivizēšanai novietojiet gumijas paliktņi, putu materiāla spilvenu vai nelielu bumbu. Gurnu atvilcējmuskuļu aktivizēšanai ap stilbiem tieši zem ceļģaliem aplieciet Flex-Band pretestības gumiju.

FOKUSS – VISU KĀJU VINGROJUMU

- Iegurņa un jostas vietas stabilizācija neitrālā stāvoklī un izvairīšanās priekšējās vai aizmugures slīpuma.
- Krūškurvja un lāpstiņu starpzonas stabilizācija, izvairoties no ķermeņa augšdaļas saspringuma.
- Pilna kāju iztaisnošana (izņemot neliela diapazona variantu) bez ceļģalu "bloķēšanas" vai pārmērīgas iztaisnošanas.
- Pozīcijas noturēšana ar gurnu, ceļģalu un potīšu locītavu centriem.
- Platā muskuļa izmantošana pareizai paceses cīpslas darbībai (platajam starpmuskulim bieži nepieciešams uzmundrinājums).
- Abas kājas vienādi darbojas kāju vingrojumos un otrajā pozīcijā.
- Iegurņa uzturēšana līmenī, izvairīšanās no rotācijas un sāniskas sasveres.
- Izvairīšanās no plecu augšdaļas un kakla sasprindzinājuma.

Simts HUNDRED

pēdu stieņa pozīcija 1, 2 vai 3, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Guļus uz muguras, mugura piespiesta pie pamatnes. Kājas paralēlas un izplestas gaisā. Ceļgali saliekti (guļus uz muguras ar paceltiem ceļgaliem). Elkoņi saliekti ķermeņa sānos. Rokas ievietotas sīksnās, pirksti iztaisnoti, plaukstas pavērstas uz āru. Lāpstiņas stabilizētas.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA izstiepiet kakla aizmuguri, turiet lāpstiņas stabilizētas. Mugurkaula krūšu daļas izliekšanai sasprindziniet vēdera lejasdaļu. Vienlaikus iztaisnojiet elkoņus un rokas plecu līmenī izpletiet uz sāniem, kājas diagonālā virzienā iztaisnojiet tik zemu, lai muguru varētu uzturēt piespiestā stāvoklī.

Pēc tam...

IEELPA uz 5 sekundēm noturiet ķermeņa augšdaļas izliekumu, lāpstiņu un iegurņa stabilitāti un ar rokām veiciet nelielas, vertikālas kustības.

IZELPA uz 5 sekundēm, veicot kustības ar rokām.

Kopā 10 piegājieni (kopā 100 reizes).

Nobeigumā...

IEELPA saglabājiet ķermeņa augšdaļas izliekumu, salieciet ceļgalus un turpiniet sniegties ar rokām.

IZELPA salokiet elkoņus un ķermeņa augšdaļu atgrieziet atpakaļ un pamatnes. Kājām jāpaliek gaisā.

PIEZĪME: Uzsākšanu var veikt neitrālajā pozīcijā un uzturēt līdz spēka iegūšanai un spējas demonstrēšanai.

BŪTĪBA

MĒRĶA MUSKUĻI: vēdera šķērsmuskulis, kas sasprindzina vēderu un stabilizē jostvietas-iegurņa zonu; dziļā iegurņa pamatne, kas palīdz nodarbināt šķērsmuskuli; vēdera taisnais muskulis un slīpie muskuļi koncentriski un izometriski uztur krūškurvja saliekšanu un stabilizē iegurni; platie muskuļi un lielle krūšu muskuļi stabilizē rokas, kurām no aizmugures pielikta pretestība; gurnu saliecējmuskuļi, atvīlcējmuskuļi un četrgalvu muskuļi izometriski uzturi kāju pozīciju; lāpstiņu stabilizēšanas muskuļi

STABILITĀTE: jostvietas-iegurņa zona pret kāju svaru; ķermeņa augšdaļas saliekšana; lāpstiņas roku kustības laikā

IZTURĪBA: vēdera muskuļi, kas uztur krūškurvja izlieci un stabilizē iegurni

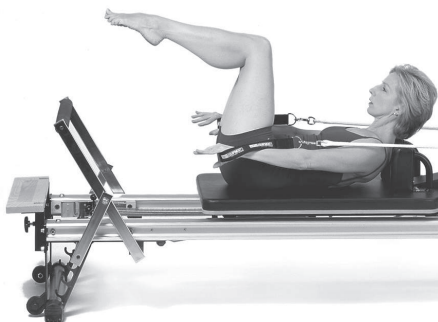
Simts



1. sākuma pozīcija



2. izliekta pozīcija



3. ceļgalu saliekšana



4. atgriezies

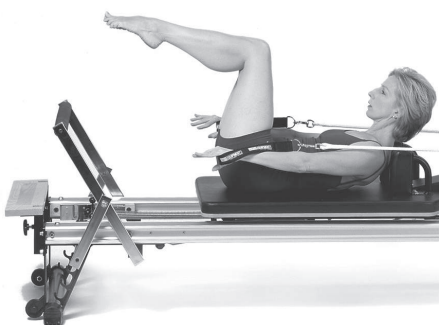
FOCUS

- ▶ Piespiestas muguras noturēšana vingrojuma laikā.
- ▶ Krūškurvja izlieces stabilizēšana, krūškurvis un lāpstiņas, izvairīšanās no kakla saspringuma.
- ▶ Lai nepieļautu sakumpušus plecus (pamatnes pārvietošanā pazūd saikne starp plecu stabilizēšanas muskuļiem, vai elkoņu pulsēšana), stāviet plati šķērsām plecu joslas priekšpusei un aizmugurei ar vienādu uzsvāru uz priekšējiem un aizmugures plecu stabilizēšanas muskuļiem.
- ▶ Roku kustību uzsāciet plecu locītavās, nevis elkoņos.
- ▶ Nepieļaujiet vēdera taisnā muskuļa pārmērīgu nodarbināšanu un pārāk lielu saliekšanos, kurā izspiežas vēdera muskuļi.
- ▶ Nepieļaujiet pārmērīgi elkoņu iztaisnošanu vai "fiksēšanu".
- ▶ Plaukstu locītavu turiet taisnu bez jebkādiem "lauzieniem".

MODIFIKĀCIJAS

1. **GALVA UZ PAMATNES.** Elpošanas praktizēšana ar roku kustībām. Fokusēšanās uz lāpstiņu stabilizēšanu un pilnu elpošanu.
2. **GUĻUS AR PACELTIEM CEĻGALIEM.** Ceļgaliem gaisā jābūt ieliektiem. Ideāls variants gurnu saliecējmuskuļu atbrīvošanai vai kā starpstāvoklis izturības attīstībai, kas nepieciešama iegurņa un jostas vietas zonas stabilizēšanai.
3. **BEZ SIKSNĀM.** Lai samazinātu muguras platā muskuļa, lāpstiņu stabilizēšanas muskuļu un vēdera muskuļu noslodzi, "Simts" vingrojumus veiciet tāpat kā uz paklāja.
4. **PĒDAS UZ PĒDU STIEŅA, BEZ SIKSNĀM.** Vēdera muskuļu slodzes samazināšana un jostvietas-iegurņa zonas stabilizēšanas atvieglošana.
5. **LIETOJIET DISTANCERU.** Starp ceļgaliem un/vai potītēm gurnu atvīlcējmuskuļu aktivizēšanai novietojiet gumijas paliktni, putu materiāla spilvenu vai nelielu bumbu.
6. **ELPOŠANA STACCATO RITMĀ.** Palīdz attīstīt pilnu ieelpu un izvairīties no elpošanas aizturēšanas.
7. **GURNUS UN CEĻGALUS** Piecu sekunžu ieelpas laikā salieciet (līdz guļus pozīcijai ar paceltiem ceļgaliem), bet pēc tam ieelpas laikā uz piecām sekundēm iztaisnojiet kājas. Uzlabo koordināciju.

2. modifikācija



guļus ar paceltiem ceļgaliem

Liekšanās un stiepšanās BEND & STRETCH

1. PARALĒLI PARALLEL

pēdu stieņa pozīcija 1 vai 2, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Guļus uz muguras, iegurnis un mugura neitrālā stāvoklī. Pēdas siksnās, kājas paralēlas un izvērstas ar saliektiem ceļgaliem, pēdas saliektas uz priekšu (lai siksnas neradītu berzi, pēdām jābūt tieši zem ceļgaliem). Rokas gar sāniem, plaukstas pavērstas uz leju.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA stilbu iekšpusē turiet kopā, kājas turiet paralēlas un pēdas iespiediet siksnās. Pamatnes pārvietošanai iztaisnojiet ceļgalus. Vienlaikus piespiediet muguru, pēdas iztaisnojiet un maigi nostiepiet pirkstus. Ar kājām sniedzieties tik zemu, cik vien spējat uzturēt piespiestu muguru.

IEELPA salieciet ceļgalus un gurnu un uz priekšu salieciet pēdas, pamatnes atgriešanās laikā iegurni virziet uz neitrālu pozīciju.

Veiciet 10 atkārtojumus.

PIEZĪME: Sākumu var veikt neitrālajā pozīcijā un uzturēt līdz spēka iegūšanai un spējas demonstrēšanai.

2. SĀNISKA ROTĀCIJA LATERALLY ROTATED

pēdu stieņa pozīcija 1 vai 2, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Guļus uz muguras, iegurnis un mugura neitrālā stāvoklī. Pēdas siksnās, papēži kopā, pirkstgali izvērsti. Kājas rotējiet ar ieliektiem ceļgaliem un uz priekšu saliektām pēdām. Rokas gar sāniem, plaukstas pavērstas uz leju.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA stilbu iekšpusē turiet kopā, kājas rotējiet sāniski un pēdas iespiediet siksnās. Pamatnes pārvietošanai iztaisnojiet ceļgalus. Vienlaikus piespiediet muguru, pēdas iztaisnojiet un maigi nostiepiet pirkstus. Ar kājām sniedzieties tik zemu, cik vien spējat uzturēt piespiestu muguru.

IEELPA papēžus turiet kopā, salieciet ceļgalus un gurnus, pēdas salieciet uz priekšu. Pamatnes atgriešanās laikā iegurni pārvietojiet neitrālā pozīcijā.

Veiciet 10 atkārtojumus.

PIEZĪME: Sākumu var veikt neitrālajā pozīcijā un uzturēt līdz spēka iegūšanai un spējas demonstrēšanai.

Paralēli



Sāniska rotācija



3. MEDIĀLA ROTĀCIJA MEDIALY ROTATED

pēdu stieņa pozīcija 1 vai 2, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Guļus uz muguras, iegurnis un mugura neitrālā stāvoklī. Pēdas siksniņās, kājas ar saliektiem ceļgaliem un uz priekšu saliektām pēdām rotējiet mediāli tā, lai ceļgali un pirksti pieskartos (izvairieties no pārmērīgas potīšu rotācijas, apgriežot pēdu). Rokas gar sāniem, plaukstas pavērstas uz leju.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA kājas turiet mediāli rotētā stāvoklī un pēdas iespiediet siksniņās, iztaisnojiet ceļgalus un pārvietojiet pamatni. Ļaujiet ceļgaliem pārvietoties. Pirkstiem jāpaliek piespiesti, pēdas salieciet uz priekšu. Vienlaikus piespiediet muguru. Ar kājām sniedzieties tik zemu, cik vien spējat uzturēt piespiestu muguru.

IEELPA pirkstus turiet piespiestus un salieciet ceļgalus tā, lai tie saskartos. Pamatnes atgriešanās laikā iegurni pārvietojiet neitrālās pozīcijas virzienā.

Veiciet 10 atkārtojumus.

PIEZĪME: Sākumu var veikt neitrālajā pozīcijā un uzturēt līdz spēka iegūšanai un spējas demonstrēšanai.

BŪTĪBA [1.-3. VINGROJUMI]

MĒRKA MUSKUĻI: vēdera šķērsmuskulis, kas sasprindzina vēderu un stabilizē jostas-iegurņa reģionu; dziļā iegurņa pamatne, kas palīdz nodarbināt vēdera šķērsmuskuli; slīpie muskuļi, kas nepieļauj muguras piespiešanu un stabilizē iegurni; slīpie un izstaisnotājmuskuļi, kas nepieļauj rotāciju; gurnu atliecējmuskuļi un četrgalvu muskuļu koncentriska izspiešana, ekscentriskā atgriešanās, mediālais un sānu gurna platais muskuļi, kas nodrošina pareizu paceles darbību

[1] atvīlējmuskuļi izometriski, lai uzturētu atv

[2] atvīlējmuskuļi koncentriski izspiežot, ekscentriski atgriešanās kustībā; sānu rotatori uztur gurna rot

[3] mediālie rotatori uztur gurnu rotāciju

STABILITĀTE: rumpis

MOBILITĀTE: gurnu un ceļgalu iztaisnošana un saliekšana

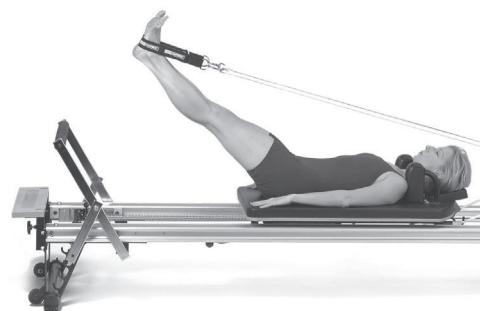
FOKUSS [1.-3. VINGROJUMI]

- ▶ Vēdera muskuļu izmantošana iegurņa stabilitātes uzturēšanai, ja kājas ir iztaisnotas.
- ▶ Vienāda un vienlaicīga abu kāju noslogošana attiecībā pret centra līniju.
- ▶ Nepieļaujiet ceļgalu "bloķēšanu" vai pārmērīgas iztaisnošanu.
- ▶ Ceļgalu saliekšanas laikā krusta kaula zonai jāatrodas uz pamatnes.

MODIFIKĀCIJA [1.-2. VINGROJUMI]

1. PĒDAS SALIECIET UZ PRIEKŠU – koordinācijas vienkāršošanai .

1. modifikācija

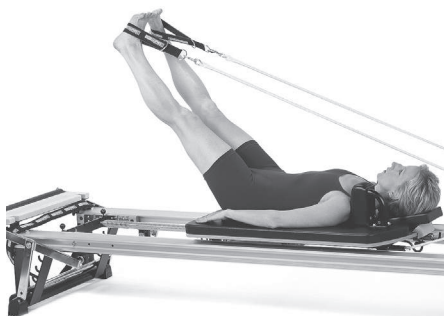


pēdas turiet saliektas uz priekš

Mediāla rotācija



1. sākuma pozīcija



2. ceļgalu iztaisnošana



3. ceļgalu saliekšana

SVARĪGI!

Šo rokasgrāmatu glabājiet drošā vietā.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 APVIENOTĀ KARALISTE | ext. 0907
customer@merithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



Merrithew
500-2200 Yonge St.,
Toronto, ON,
M4S 2C6 Canada



P00334 PU-ST01071L OCT23 TM/_® Tirdzniec. bas z me vai Merrithew Corporation registrēta tirdzniecības z me, kas tiek lietota ar licenci. Izdrukāts Kanādā. Visas tiesības rezervētas.
*ASV patents Nr. 7.857.736, 5.792.033, 2.179.993 un citi iesniegti ASV un citu valstu patentu pieprasījumi.