

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.

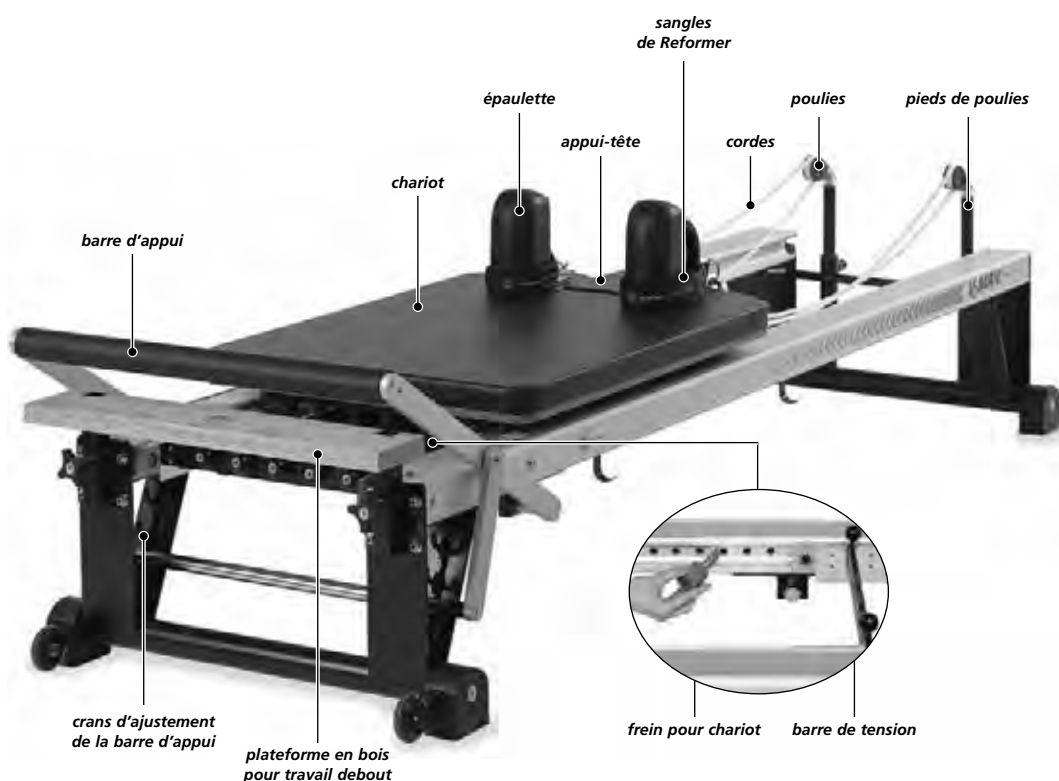
Les principes

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.

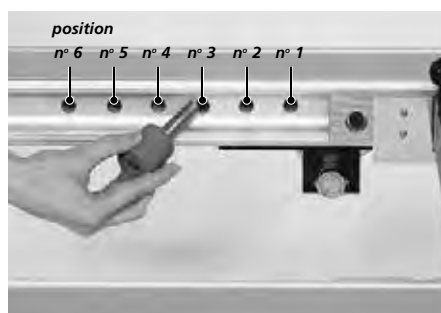
ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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.

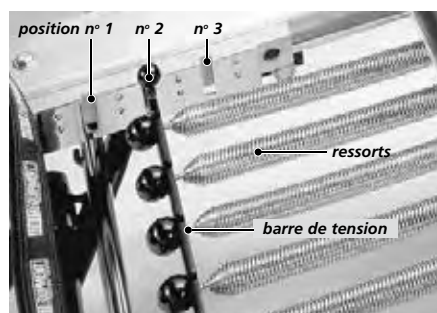
L'intérieur des rails et des rouleaux en aluminium doit être nettoyé chaque semaine avec un nettoyant pour vitres et un chiffon. Vaporisez le nettoyant sur un chiffon ; évitez de vaporiser directement sur les surfaces, les roulettes ou les rails en aluminium.

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

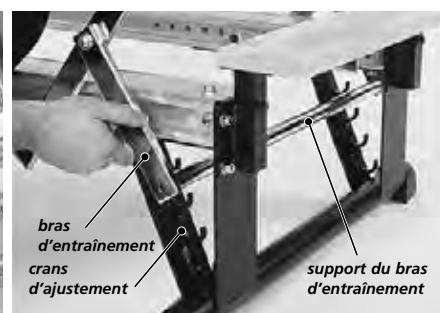
Caractéristiques du reformer



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

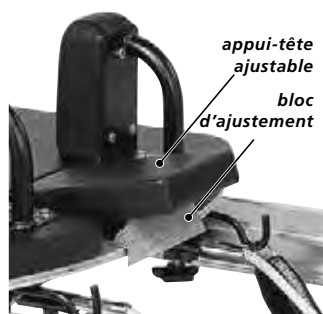
- ▶ Sans aucun poids sur l'appui-tête, le soulever et pivoter le bloc d'ajustement afin qu'il repose solidement sur la bordure en bois du chariot.



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

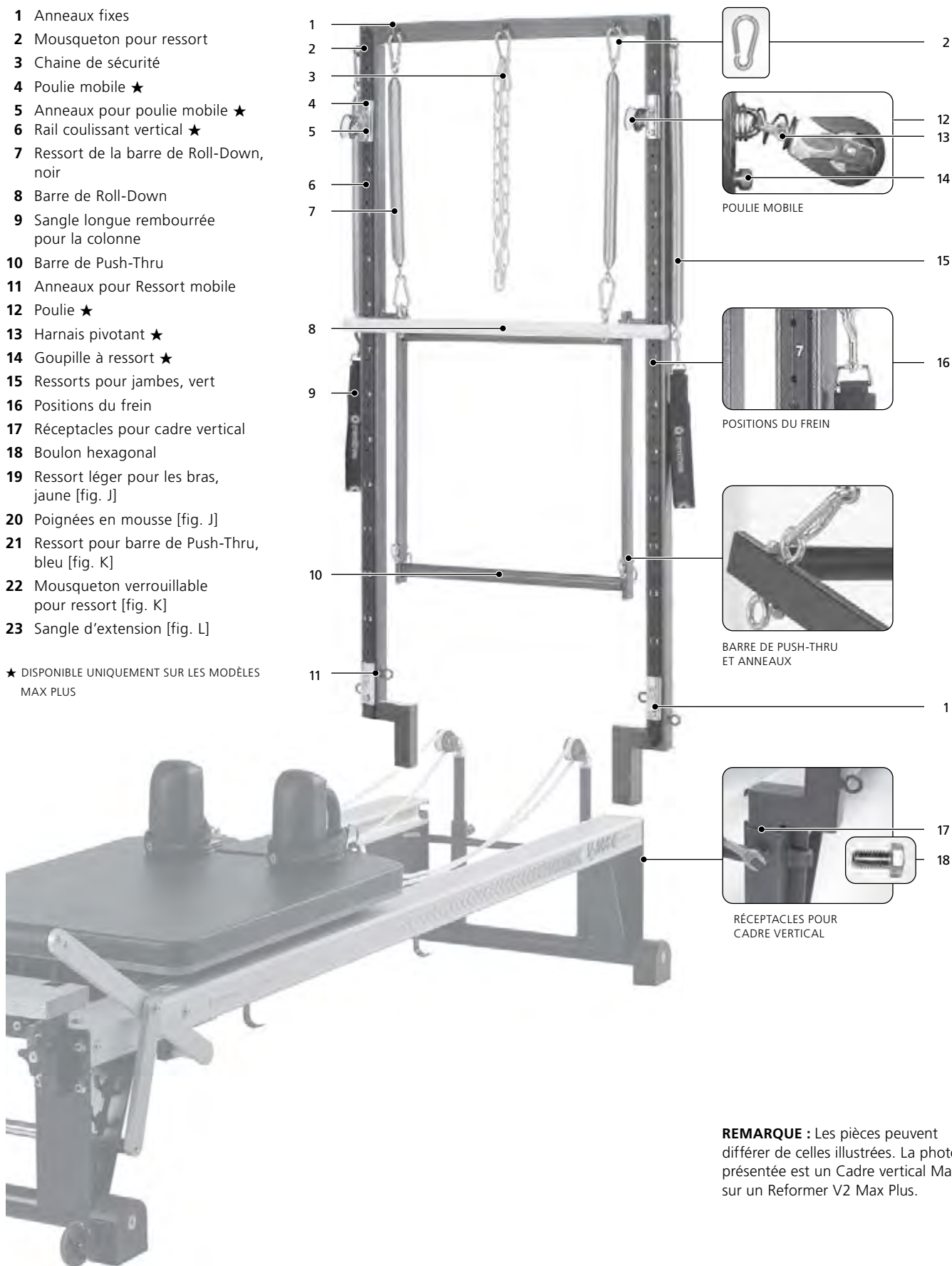
L'USAGE INAPPROPRIÉ D'ÉQUIPEMENT D'EXERCICE PEUT CAUSER DE SÉRIEUSES BLESSURES CORPORELLES. POUR RÉDUIRE LE RISQUE, VEUILLEZ LIRE CE QUI SUIT :

- 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.

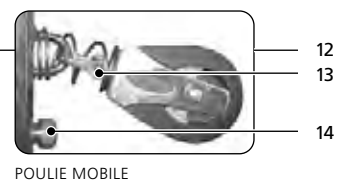
Le cadre vertical

- 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



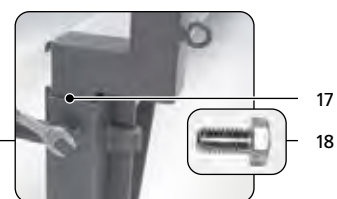
POULIE MOBILE



POSITIONS DU FREIN



BARRE DE PUSH-THRU ET ANNEAUX

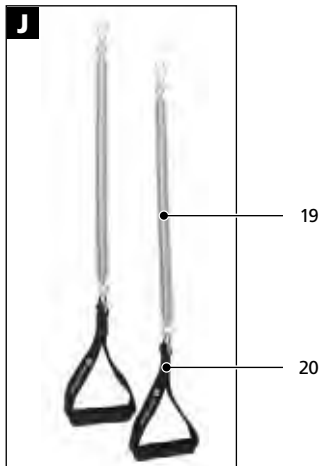


RÉCEPTACLES POUR CADRE VERTICAL

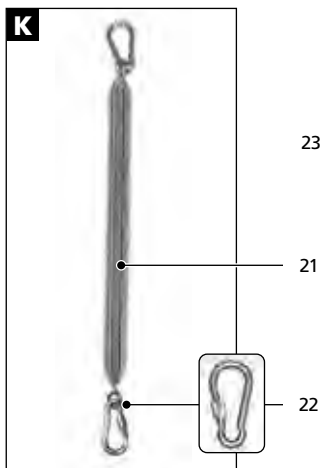
REMARQUE : Les pièces peuvent différer de celles illustrées. La photo présentée est un Cadre vertical Max Plus sur un Reformer V2 Max Plus.

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



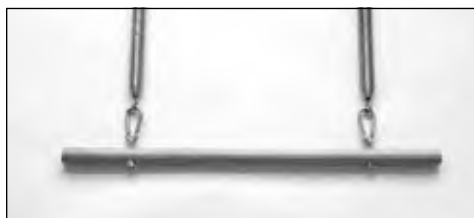
MAX PLUS SEULEMENT : Le système de rails permet d'ajuster les poulies et les anneaux pour ressort sur toute la longueur du Cadre vertical.

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

