

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.

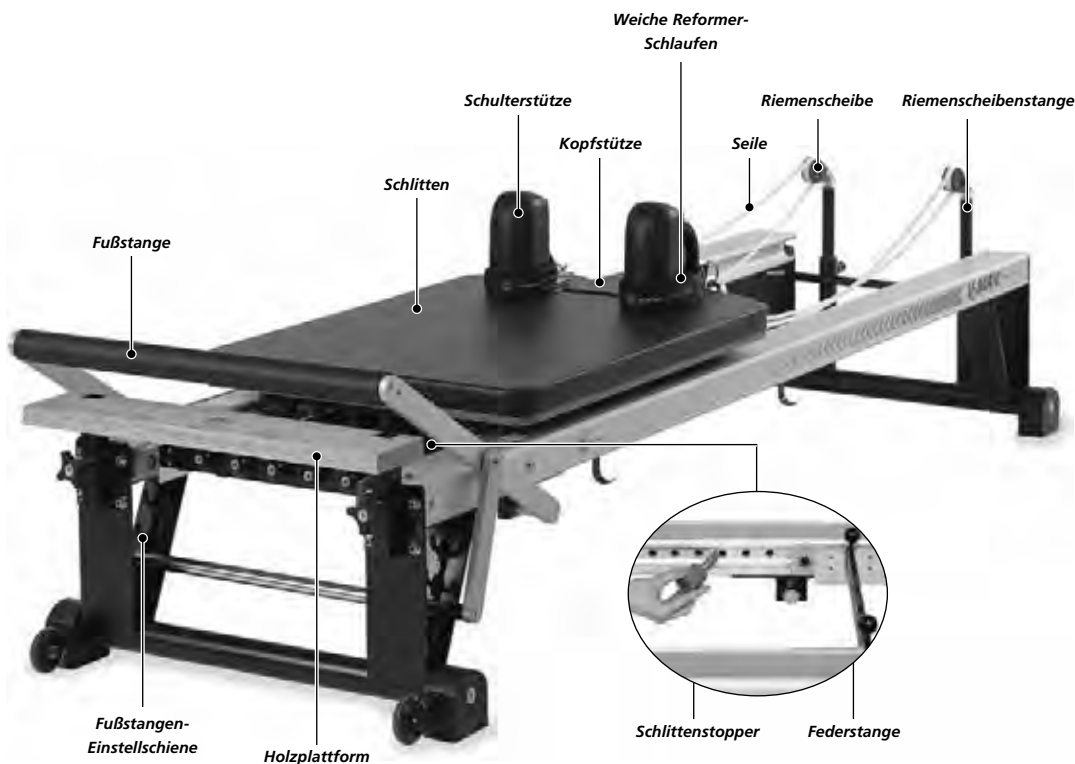
Biomechanische Prinzipien

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 SICHHERHEITSPRÜFUNGEN 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 Getriebemotor, den Rollen und/oder der geformten Federhalterung führen.

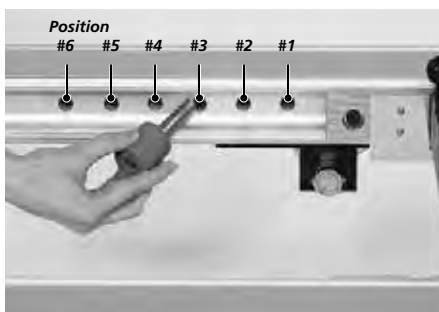
FEDERN

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.

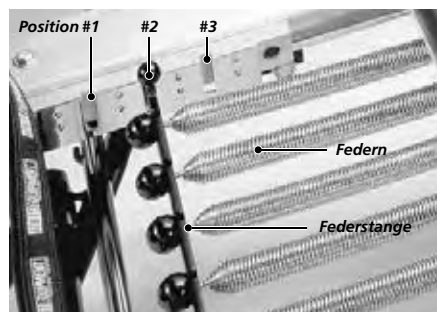
EINSTELLEN DER FEDERN

- 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.

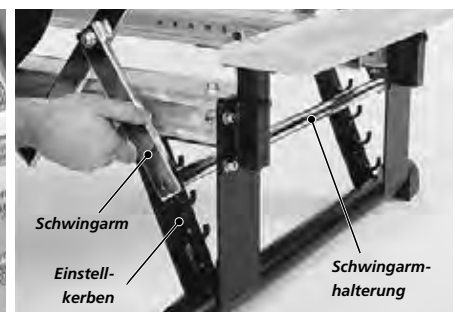
Eigenschaften des Reformers



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

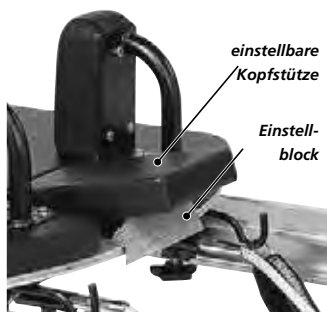
Um die richtige Länge der Seile zu bestimmen, setzen Sie den Schlittenstopper in das zweite Loch, lassen Sie die Federn einrasten, damit sich der Schlitten nicht bewegt, befestigen Sie dann die Reformerschlaufen an den Seilen und legen Sie die Schlaufen so auf den Schlitten, dass der feste D-Ring an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

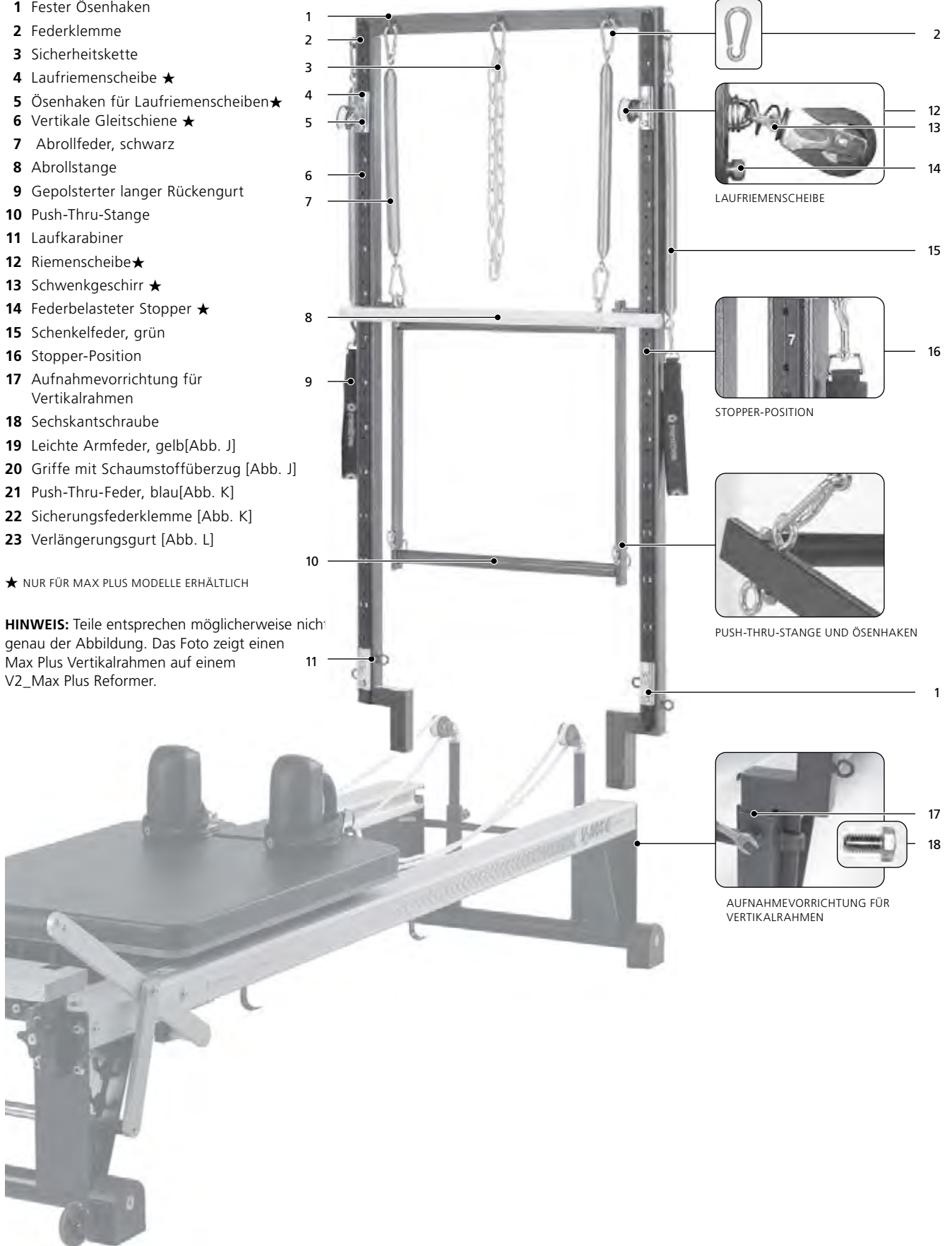
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogramms einen Arzt.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und für Pilates-Übungen vorgesehen.
- Der Reformer sollte nur unter Aufsicht einer ausgebildeten Fachkraft benutzt werden.
- Stellen Sie sich **NIEMALS** mit beiden Füßen auf die hölzerne 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]

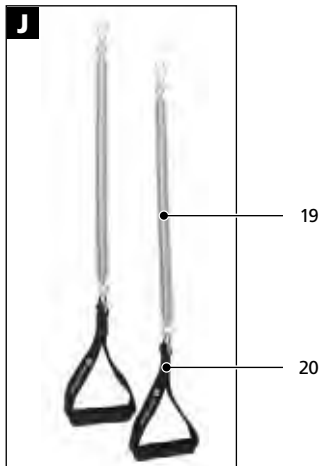
★ NUR FÜR MAX PLUS MODELLE ERHÄLTICH

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

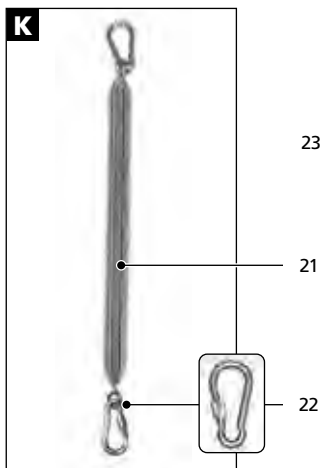


Der Vertikalrahmen Fortsetzung

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



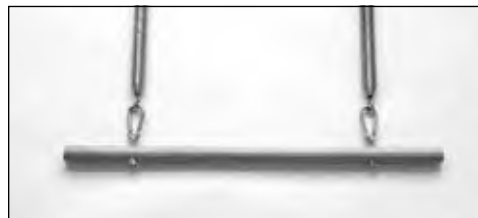
NUR MAX PLUS: Das federbelastete Schienensystem bietet Einstellmöglichkeiten für Rollen und Karabinerhaken im gesamten Bereich des Vertikalrahmens.

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 Hüftadduktoren 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@merithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



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

