

SERIE PROFESIONAL

Reformer

y estructura vertical



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

Beneficios para los usuarios y los grupos objetivo

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

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

Los elementos esenciales de los ejercicios

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

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

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

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

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

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

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

EQUILIBRIO: hacer equilibrio disminuyendo la base de apoyo.

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

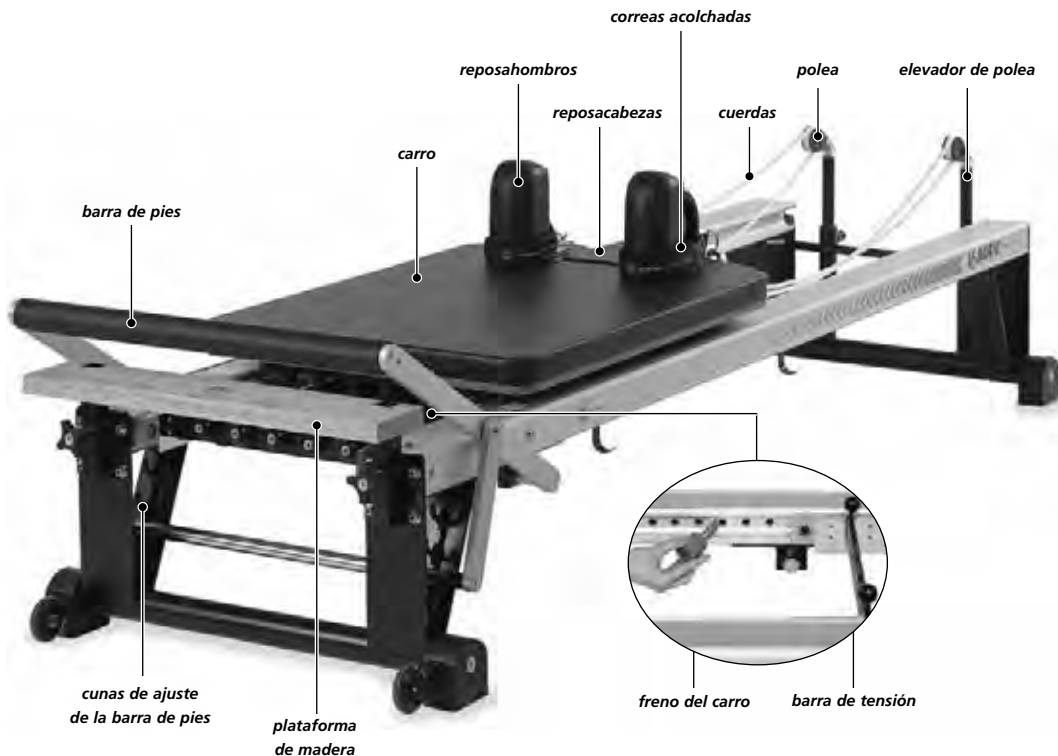
Principios de biomecánica

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

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

Anatomía de un reformer

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



TRES TIPOS DE REFORMER

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

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

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

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

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

IMPORTANTE

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

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

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

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

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

INSTRUCCIONES DE USO

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

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

PRECAUCIÓN

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

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

Seguridad y uso

VERIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD MECÁNICA

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

Lleve a cabo cada semana una inspección de lo siguiente:

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

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

CUIDADO Y LIMPIEZA

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

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

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

CONFIGURACIÓN DE REFORMER

FRENO DEL CARRO

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

AJUSTAR EL FRENO DEL CARRO

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

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

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

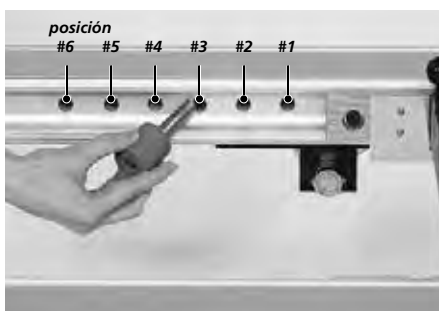
MUELLES/RESORTES

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

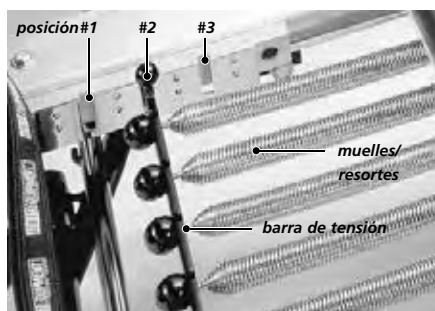
AJUSTE DE LOS MUELLES/RESORTES

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

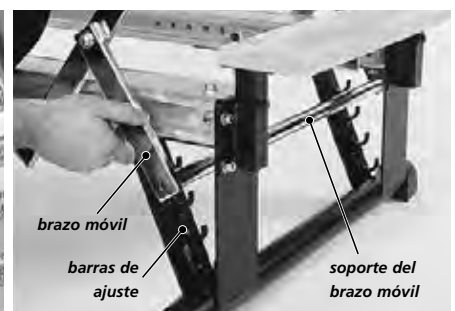
Características del Reformer



freno del carro



muelles/resortes y barra de tensión



ajuste de la barra de pies

BARRA DE TENSIÓN

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

AJUSTE DE LA BARRA DE TENSIÓN

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

TRADICIONAL

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

ALTA PRECISIÓN

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

BARRA DE PIES

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

AJUSTE DE LA BARRA DE PIES

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

CUERDAS

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

POLEAS

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

AJUSTE DE LOS ELEVADORES DE POLEAS

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

DESMONTAJE DE LOS ELEVADORES DE POLEAS

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

REPOSAHOMBROS

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

INSERCIÓN DE LOS REPOSAHOMBROS

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

REPOSACABEZAS

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

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

AJUSTE DEL REPOSACABEZAS

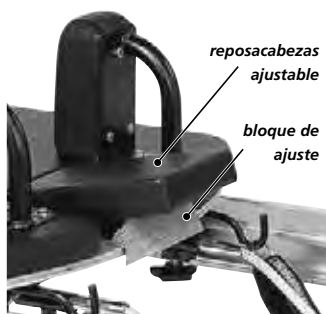
- ▶ Sin ningún peso sobre el reposacabezas, elévelo y pliegue el bloque de ajuste de tal manera que descansa firmemente sobre el borde de madera del carro.



barra de tensión de alta precisión



reposahombros móviles



reposacabezas ajustable



ajuste de la longitud de las cuerdas

Seguridad y uso continuación

PRIMEROS PASOS CON EL REFORMER

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

POSICIÓN SUPINA

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

POSICIÓN SENTADA O ESTIRADA SOBRE UNA CAJA

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

ASEGURE LAS MANOS Y LOS PIES

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

POSICIONES SOBRE LAS RODILLAS O DE PIE

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

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

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

TRANSPORTE DEL REFORMER

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

PREPARACIÓN PARA EL TRANSPORTE DEL REFORMER

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

APILADO Y ALMACENAJE DE LOS REFORMERS SPX MAX

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

PREPARACIÓN PARA EL APILADO O ALMACENAJE

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

APILADO DEL REFORMER

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

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



ADVERTENCIA

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

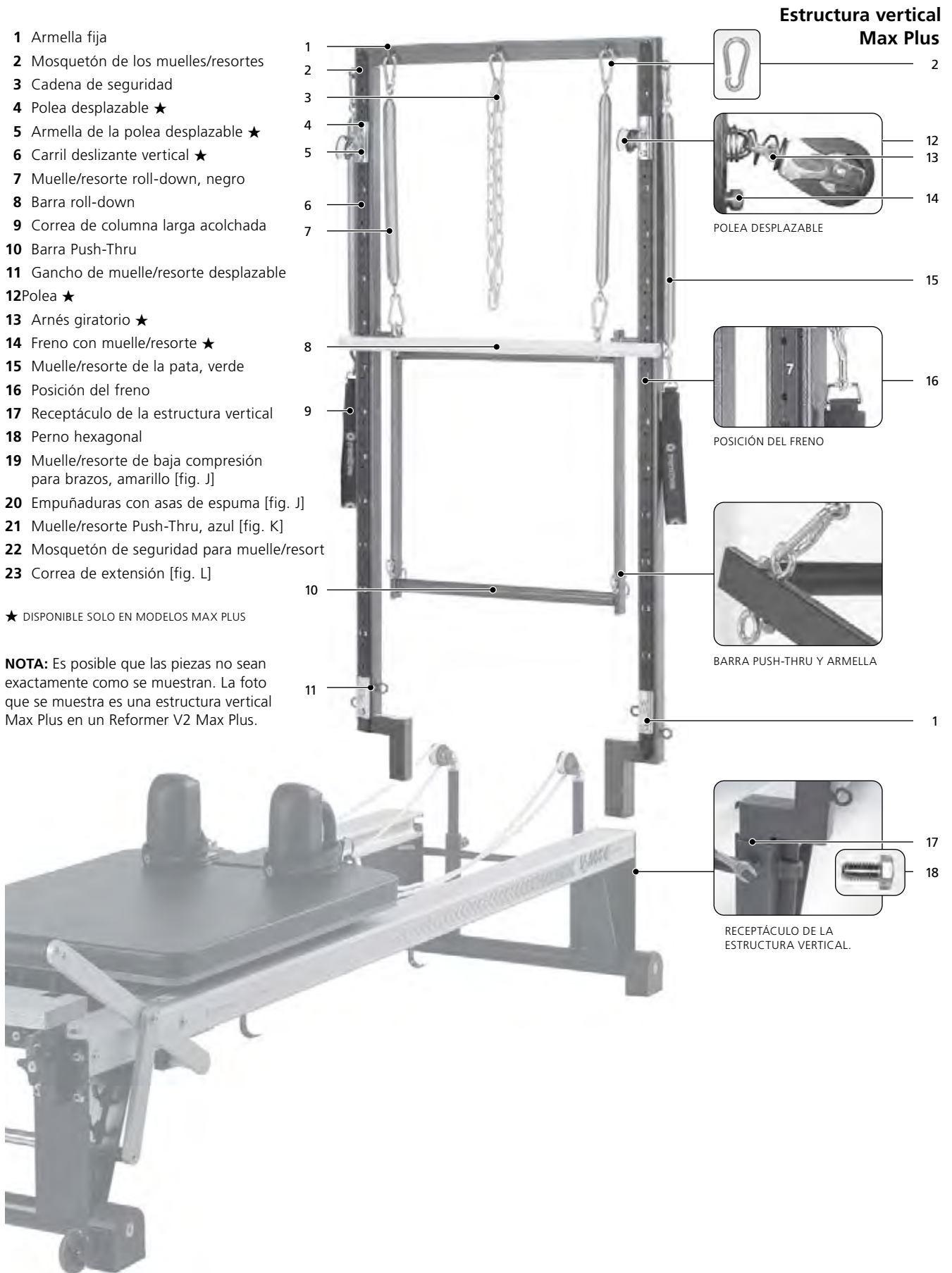
- Consulte a un médico antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios físicos.
- Este equipamiento está diseñado únicamente para usarse en interiores y para hacer Pilates.
- El Reformer debe utilizarse bajo la supervisión de un profesional entrenado.
- NUNCA se ponga de pie con ambos pies sobre la plataforma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

La estructura vertical

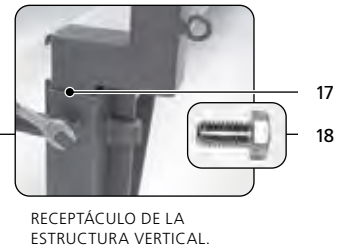
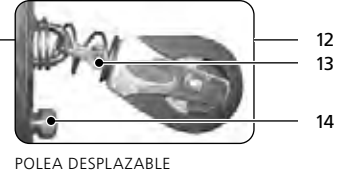
- 1 Armella fija
- 2 Mosquetón de los muelles/resortes
- 3 Cadena de seguridad
- 4 Polea desplazable ★
- 5 Armella de la polea desplazable ★
- 6 Carril deslizante vertical ★
- 7 Muelle/resorte roll-down, negro
- 8 Barra roll-down
- 9 Correa de columna larga acolchada
- 10 Barra Push-Thru
- 11 Gancho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

★ DISPONIBLE SOLO EN MODELOS MAX PLUS

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

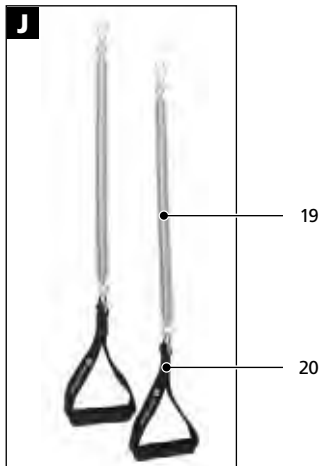


Estructura vertical Max Plus

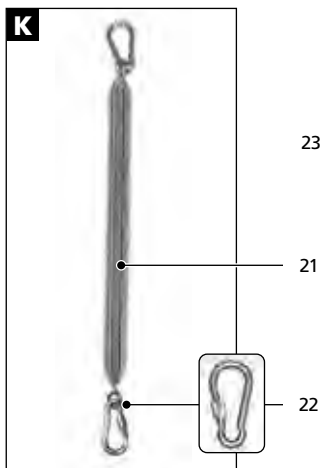


La estructura vertical continuación

Estructura vertical tradicional



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



MUELLE/RESORTE PUSH-THRU CON MOSQUETÓN DE SEGURIDAD



CORREAS DE EXTENSIÓN



Especificaciones

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

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

* de extremo a extremo

Instalación de la estructura vertical

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



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

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



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



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



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

Retiro de la estructura vertical



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

NOTA: Se necesitan dos personas.

Colocación de la estructura vertical

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

Barra Push-Thru, Muelles/resortes desde abajo



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

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

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

Barra Push-Thru, Muelles/resortes desde arriba



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

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

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

Sistema de poleas ajustables



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

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

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

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

Barra roll-down



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

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

Posiciones iniciales

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

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

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

TUMBADO BOCA ARRIBA

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

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

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

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

PIERNAS EN POSICIÓN DE TABLERO O DIAGONALES

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

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

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

SENTADO

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

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

TUMBADO BOCA ABAJO

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

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

ALINEACIÓN DE LAS PIERNAS

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

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

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

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

MODIFICACIONES

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

Trabajo de pies FOOTWORK

POSICIÓN INICIAL TODOS LOS EJERCICIOS DE TRABAJO DE PIES

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

1. DEDOS SEPARADOS, TALONES JUNTOS

TOES PART HEELS TOGETHER

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

POSICIÓN INICIAL

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

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

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

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

Complete 10–12 repeticiones.

OBJETIVOS

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

Trabajo de pies



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás



3. vuelva

Dedos separados, talones juntos



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás

2. AGARRAR LA BARRA CON LOS DEDOS

WRAP TOES ON BAR

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

POSICIÓN INICIAL

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

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

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

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

Complete 10–12 repeticiones.

OBJETIVOS

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

MODIFICACIÓN

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



Agarrar la barra con los dedos



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás

3. TALONES SOBRE LA BARRA

HEELS ON BAR

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

POSICIÓN INICIAL

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

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

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

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

Complete 10–12 repeticiones.

OBJETIVOS

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

4. DE PUNTILLAS

HIGH HALF TOE

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

POSICIÓN INICIAL

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

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

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

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

Complete 10–12 repeticiones.

OBJETIVOS

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

Talones sobre la barra



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás

De puntillas



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás

Trabajo de pies continuación

5. BAJAR Y ELEVAR LOWER & LIFT

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

POSICIÓN INICIAL

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

EJERCICIO

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

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

INSPIRE levante los talones (flexión plantar).

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

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

OBJETIVOS

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

Bajar y elevar



1. posición inicial



2. mueva hacia atrás



3. baje los talones



4. eleve los talones



5. vuelva

ESENCIA [EJERCICIOS 1-5]

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

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

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

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

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

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

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

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

MODIFICACIONES

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

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

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

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

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

OBJETIVOS TODOS LOS EJERCICIOS DE TRABAJO DE PIES

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

Los cien HUNDRED

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

POSICIÓN INICIAL

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

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

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

Después...

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

ESPIRE contando hasta cinco, mientras continua batiendo los brazos.

Complete 10 series (contando hasta un total de cien)

Para terminar...

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

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

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

ESENCIA

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

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

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

Los cien



1. posición inicial



2. posición flexionada



3. flexione las rodillas



4. vuelva

OBJETIVOS

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

MODIFICACIONES

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

Modificación 2



en la posición de tablero

Doblar y estirar BEND & STRETCH

1. PARALELAS PARALLEL

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

POSICIÓN INICIAL

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

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

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

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

Complete 10 repeticiones.

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

2. ROTACIÓN EXTERNA LATERALLY ROTATED

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

POSICIÓN INICIAL

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

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

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

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

Complete 10 repeticiones.

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

Paralelas



1. posición inicial



2. extiende las rodillas



3. flexione las rodillas

Rotación externa



1. posición inicial



2. extiende las rodillas



3. flexione las rodillas

3. ROTACIÓN INTERNA MEDIALY ROTATED

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

POSICIÓN INICIAL

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

EJERCICIO

Para prepararse, inspire...

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

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

Complete 10 repeticiones.

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

ESENCIA [EJERCICIOS 1-3]

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

[1] los aductores isométricamente para mantener la aducción

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

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

ESTABILIDAD: el tronco

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

OBJETIVOS [EJERCICIOS 1-3]

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

MODIFICACIÓN [EJERCICIOS 1-2]

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

Modificación 1



mantenga la flexión dorsal

Rotación interna



1. posición inicial



2. extienda las rodillas



3. flexione las rodillas

IMPORTANTE

Conserve este manual en un lugar seguro.



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



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



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

