

PROFESSIONEL SERIE

Reformer

og lodret ramme



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

Målgrupper og brugerfordele

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

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

De væsentlige øvelser

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

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

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

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

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

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

BALANCE: udfordring af balancen ved at indsnævre støtten.

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

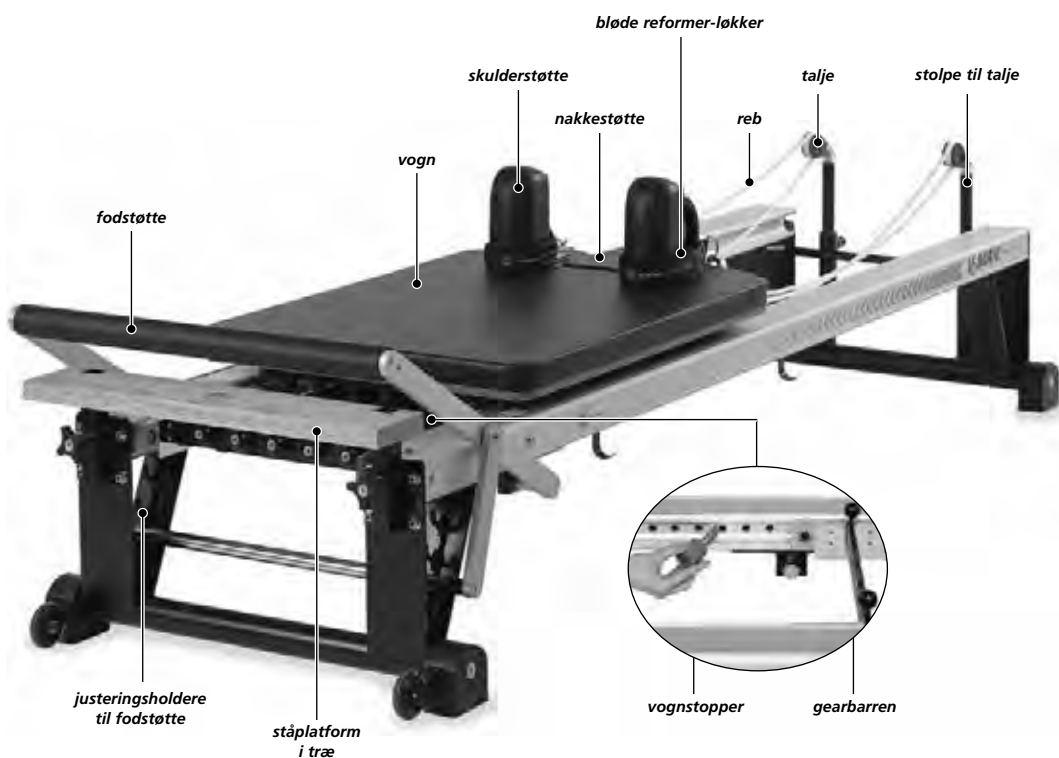
Biomekaniske principper

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

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

Reformers opbygning

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



TRE REFORMER-TYPER

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



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



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



den lave profil i spx-reformere letter stabling og opbevaring



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

VIGTIGT

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

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

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

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

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

RETNINGSLINJER FOR BRUGEREN

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

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

FORSIGTIG

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

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

Sikkerhed og brug

MEKANISK SIKKERHEDSKONTROL

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

Udfør en regelmæssig ugentlig inspektion af følgende:

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

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

PLEJE OG RENGØRING

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

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

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

REFORMER-INDSTILLINGER

VOGNSTOPPER

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

JUSTERING AF VOGNSTOPPER

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

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

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

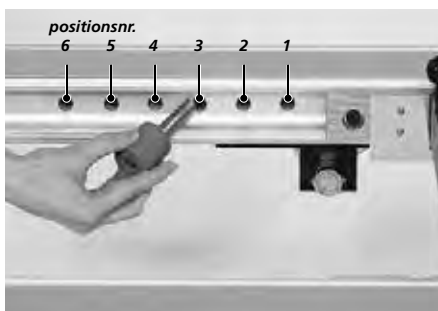
FJEDRE

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

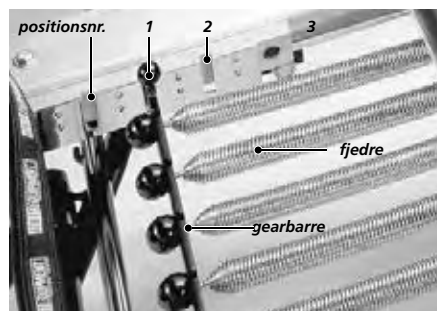
JUSTERING AF FJEDRE

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

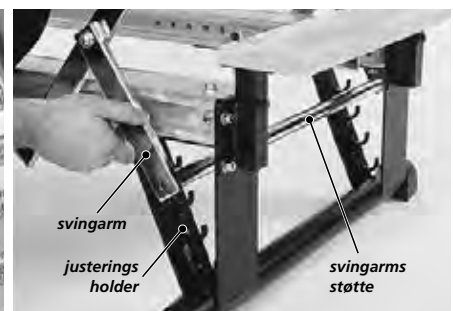
Reformer-funktioner



vognstopper



fjedre til gearbarre



justering af fodstøtten

GEARBARRE

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

JUSTERING AF GEARBARREN

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

ALMINDELIG

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

HØJ PRÆCISION

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

FODSTØTTE

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

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

JUSTERING AF FODSTØTTEN

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

REB

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

TALJER

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

JUSTERING AF KVIK-TALJESTOLPERNE

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

FJERNELSE AF TALJESTOLPERNE

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

SKULDERSTØTTER

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

INDFØRING AF SKULDERSTØTTER

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

NAKKESTØTTE

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

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

JUSTERING AF NAKKESTØTTEN

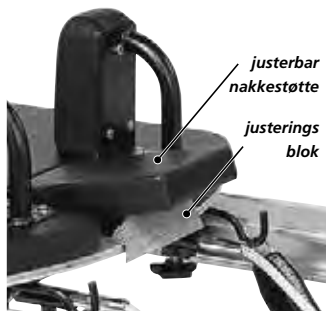
- Uden vægt på nakkestøtten, løftes den og hængseljusteringsblokken for at hvile sikkert på trækanten af vognen.



højpræcisionsgearbarre



aftagelige skulderstøtter



justerbar nakkestøtte



rejustering af reb længde

Sikkerhed og brug (fortsat)

KOM I GANG MED REFORMEREN

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

LIGGENDE PÅ RYGGEN

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

SID ELLER LIG PÅ EN KASSE

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

FASTGØR HÆNDER OG FØDDER

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

STÅENDE ELLER KNÆLENDE POSITION

Vognen er en bevægelig platform. Der skal altid lægges særlig vægt på at bevare balancen og stabiliteten, især når man udfører knælende eller stående øvelser.

Før du begynder, skal du sikre dig, at en eller flere fjedre er i indgreb i gearbarren for at sikre vognen. Træd forsigtigt op på ståplatformen i træ – en gribemåtte kan bruges til at forhindre udskridning. Sæt den anden fod forsigtigt på vognen. Når du står på vognen med to fødder, er det tilrådeligt at have en medhjælper til at holde vognen stabil.

BEMÆRK: Metoden til montering af SPX-reformere adskiller sig fra andre Merrithew-reformere. Se advarsel nedenfor.

BEVÆGELSE AF REFORMER

Alle reformere har letrullende hjul for at lette flytning eller omplacering. Det kan være nødvendigt med to personer for at flytte en reformer med en lodret ramme sikkert på grund af dens vægt og størrelse.

KLARGØR FLYTNING AF REFORMER

- Sørg for, at rebet ikke hænger løst, og at fjedrene er fastgjort, så vognen står sikkert.
- Stå for enden af reformeren, hvor taljestolpens stolper findes, tag fat i den vandrette metalstang og løft forsigtigt. Løft reformeren højt nok til at aktivere hjulene.

STABLING OG OPBEVARING AF SPX MAX REFORMER

Du kan stable fem SPX Max reformere på den valgfrie rullebase eller maksimalt seks på et fladt gulv uden rullebasen.

FORBEREDELSE TIL STABLING ELLER OPBEVARING

- Sænk fodstøtten, indsæt vognstopper i den tredje position, og fastgør to fjedre.
- Fjern skulderstøtterne og sæt dem ind i beslagene under rammen.
- Fjern taljestolperne uden at løsne rebene og fastgør dem til beslagene under rammen.

STABLING AF REFORMER

- Stabling kræver to personer. Den stærkere person bør tage den tungere fodstøtteende.
- Hold ståpladen under træstandpladen. Løft ikke i træplatform alene.
- Løft taljestolpens ende ved at tage fat i den vandrette metalstang.

FORSIGTIG: Sørg for ikke at stable reformerne højere end din højde komfortabelt tillader at løfte dem.



FORSIGTIG

FORKERT BRUG AF TRÆNINGSDSTYR KAN FORÅRSAGE ALVORLIG KROPSSKADE. LÆS FØLGENDE FOR AT MINDSKE RISIKOEN:

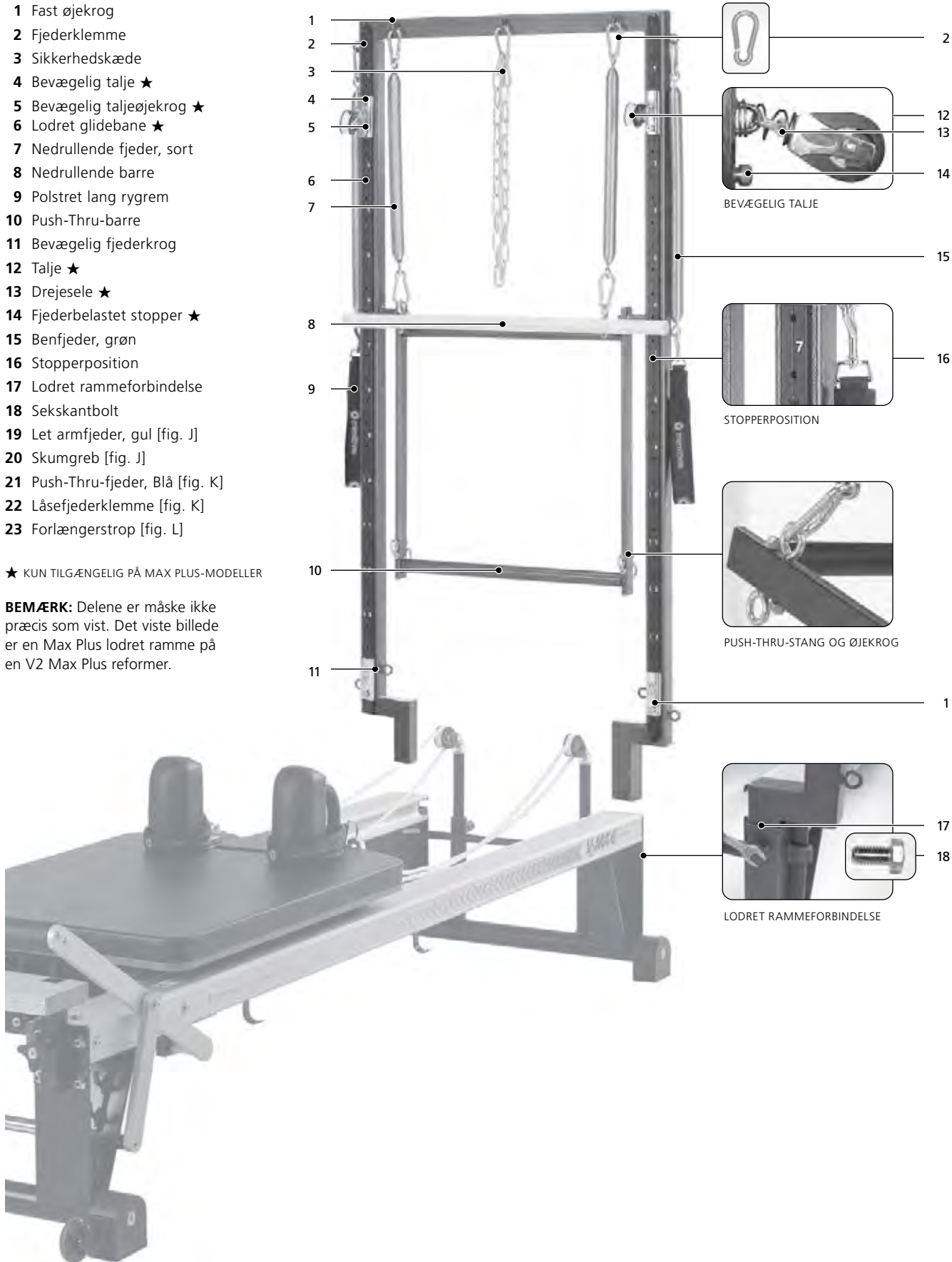
- Inden du starter et træningsprogram, skal du kontakte en læge.
- Dette udstyr er kun beregnet til indendørs brug og pilatesøvelser.
- Reformeren bør bruges under opsyn af en uddannet fagmand.
- Stå **ALDRIG** med begge fødder på en ståplatform af træ på en SPX Reformer. Stig på den sikrede vogn, før du sætter den ene fod på ståplatformen af træ. Hold altid en fod på den sikrede vogn.
- Før du flytter en Merrithew Reformer, skal du sikre dig, at rebet ikke hænger løst, og at fjedrene er fastgjort, så vognen står sikkert.
- Sørg for, at udstyret er korrekt justeret til din størrelse og evne.
- SPX Max, V2 Max og Rehab V2 Max Reformers bør kun bruges af én person ad gangen og må ikke veje over 350 lbs/159 kg.
- Dette udstyr skal installeres på et plant og stabilt gulv.
- Før du bruger denne Reformer, skal du sikre dig, at vognens stopper er helt indsat, og at mindst en fjeder er sikkert fastgjort til gearbarren.
- Stop øjeblikkeligt med at træne, hvis du oplever brystmerter, føler, du er ved at besvime, har vejrtrækningsbesvær eller oplever ubehag i bevægeapparatet.
- Hold krop, tøj og hår fri for alle bevægelige dele.
- Brug ikke udstyret, hvis det virker slidt, ødelagt eller beskadiget.
- Forsøg ikke selv at reparere udstyr uden at kontakte Merrithew.
- Lad ikke børn bruge eller være i nærheden af udstyret uden voksenopsyn.
- For optimal ydeevne skal du tillade mindst to fod fri plads på hver side af en Merrithew Reformer.

Den lodrette ramme

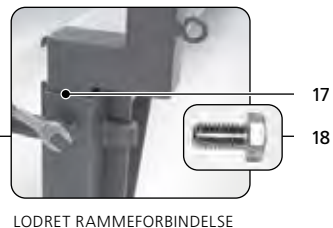
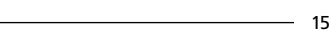
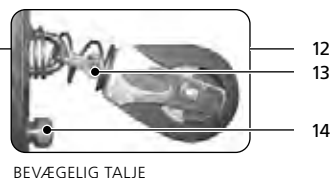
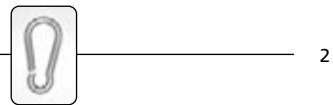
- 1 Fast øjekrog
- 2 Fjederklemme
- 3 Sikkerhedskæde
- 4 Bevægelig talje ★
- 5 Bevægelig taljeøjekrog ★
- 6 Lodret glidebane ★
- 7 Nedrullende fjeder, sort
- 8 Nedrullende barre
- 9 Polstret lang rygrem
- 10 Push-Thru-barre
- 11 Bevægelig fjederkrog
- 12 Talje ★
- 13 Drejesele ★
- 14 Fjederbelastet stopper ★
- 15 Benfjeder, grøn
- 16 Stopperposition
- 17 Lodret rammeforbindelse
- 18 Sekskantbolt
- 19 Let armfjeder, gul [fig. J]
- 20 Skumgreb [fig. J]
- 21 Push-Thru-fjeder, Blå [fig. K]
- 22 Låsefjederklemme [fig. K]
- 23 Forlængerstrop [fig. L]

★ KUN TILGÆNGLIG PÅ MAX PLUS-MODELLER

BEMÆRK: Delene er måske ikke præcis som vist. Det viste billede er en Max Plus lodret ramme på en V2 Max Plus reformer.

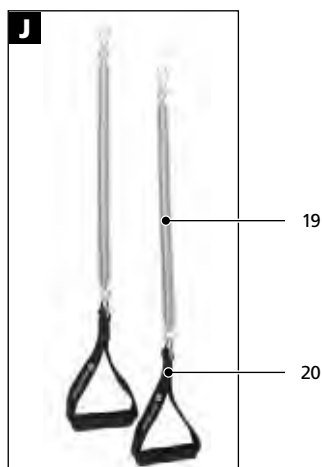


Max Plus lodret ramme

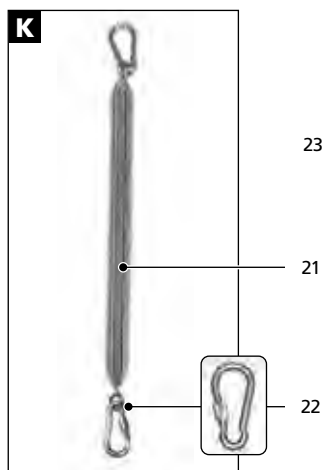


Den lodrette ramme (fortsat)

Almindelig lodret ramme



LET ARMFJEDER
MED SKUMGREB



PUSH-THRU-FJEDER MED
LÅSEFJEDERKLEMME



FORLÆNGERSTROPPER

1



Specifikationer

FJEDERTYPE	MAKSIMALT STRÆK (in)*	MAKSIMAL KRAFT (lbf)	MAKSIMALT STRÆK (cm)*	MAKSIMAL KRAFT (Nm)
25 % (hvid)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50 % (blå)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100 % (rød)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125 % (sort)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

REFORMER-TYPE	VÆGT	OVERFLADEOMRÅDE
SPX Max Reformer	128 lbs/58 kg	17,85 sq ft/1,66 sq m
V2 Max Reformer	145 lbs/65,8 kg	20,21 sq ft/1,88 sq m
Rehab Reformer	185 lbs/83,9 kg	20,21 sq ft/1,88 sq m

*fra ende til ende

Installation af den lodrette ramme

Se vores online monteringsvideo på merrithew.com/eq-assembly



1. Fjern lågene fra hullerne og skub den lodrette ramme ind i beslagene. På Max Plus-modeller placeres taljesystemet mod vognen. På almindelige modeller placeres de højeste øjekroge mod vognen. Spænd alle fire sekskantbolte. Fastgør fjedrene, den nedrullende stang og sikkerhedskæden som vist. Se side 7 [fig. Almindelig lodret ramme].

FORSIGTIG: Vi anbefaler kraftigt, at to personer udfører dette trin for at sikre, at rammestængerne er flade og passer jævnt og sikkert ind i hullerne for at muliggøre korrekt justering.



2. MAX PLUS-RAMMER: For at bruge taljer skal du forlænge reb og fjerne dobbeltendede drejefjederklemmer og de bløde reformerløkker. Klem endeløkken af rebene, og indsæt dem gennem bunden af de bevægelige kørende taljer. Fastgør den dobbelte fjederklemmer og de bløde reformerløkker igen, og nulstil rebet til den ønskede længde.



3. Træk de fjederbelastede stop ud for at ændre højden på taljerne. Flyt de bevægelige taljer op eller ned i de lodrette glideskinner, og løs de fjederbelastede stop. Ryst taljerne for at bekræfte, at de er helt låst i stoppositionerne.



4. Til øvelser med arm- eller benfjedre, fastgøres fjedrene til de bevægelige fjederkroge og højden justeres på samme måde som for aftagelige taljer. Efter at have ændret -positionen, rystes fjederkroge for at bekræfte, at de er helt låst i stoppositionerne.

Fjernelse af den lodrette ramme



Fjern alle fjedre fra den lodrette ramme, inklusive rullebarren og sikkerhedskæden. Løsn alle fire sekskantbolte fra beslagene. Fastgør push-thru-barren på sin plads med hånden, mens du fjerner den lodrette ramme.

BEMÆRK: Kræver to personer.

Opsætning af den lodrette ramme

FORSIGTIG: Sørg for at alle fjederklemmer er **helt lukkede i begge ender**. En fjederclips, der kun er delvist lukket, risikerer at løsne sig med stor kraft

Push-Thru-barre, fjedrer nedefra



FORSIGTIG: SIKKERHEDSKÆDEN SKAL FASTGØRES VED BRUG AF PUSH-THRU-BARREN MED FJEDRE NEDEFRA.

Ved brug af push-thru-barren med fjedre nedefra, fastgøres fjedrene på løkkekroge til de nederste løkkekroge på den lodrette ramme med låsefjederclips. Fastgør derefter en eller to fjedre til løkkekroge på undersiden af barren, og sørg for, at fjederklemmerne er helt lukkede og sikre.

EN UDDANNET SPECIALIST SKAL HELE TIDEN HAVE EN HÅND PÅ STANGEN, OG DER SKAL BRUGES EN SIKKERHEDSKÆDE.

Push-Thru-barre, fjedrer oppefra



FORSIGTIG: For at forhindre utilsigtet skade må du aldrig placere dit ansigt (eller nogen anden kropsdel) over push-thru- eller nedrulningsbarren, når du hjælper med en øvelse.

Når du udfører øvelser, der kræver, at fjedermodstanden kommer fra over stangen, skal du fastgøre push-thru-fjederen til løkkekroge på toppen af push-thru-barren med låsefjederklemmen. Fastgør den anden ende af push-thru-fjederen med fjederklemmen til en af øjekroge på den lodrette ramme.

En uddannet specialist skal hele tiden have en hånd på push-thru-barren, og der skal bruges en sikkerhedskæde. Låsefjederklemmen skal bruges til at fastgøre push-thru-fjedre nedefra til den lodrette ramme.

Justerbar taljesystem



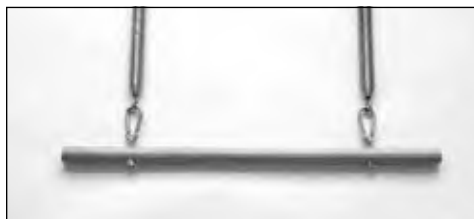
KUN MAX PLUS: Det fjederbelastede rillesystem giver justerbarhed for taljer og fjederkroge i hele den lodrette ramme.

Ændring af højden på bevægelige taljer og bevægelige fjederkroge

- Træk det fjederbelastede stop på den bevægelige talje ud.
- Flyt taljen op eller ned i rillen, og slip den fjederbelastede stopper. Taljen låser med fjederen til nærmeste stopposition.
- Ryst den bevægelige talje for at bekræfte, at den er helt låst i stopposition.
- Samme metode gælder for justering af bevægelige fjederkroge.
- Juster rebets længde efter behov.

FORSIGTIG: Før brug skal du kontrollere, at det bevægelige taljesystem er i god stand, og at gevindboltene eller de bevægelige taljer er forsvarligt fastgjort.

Nedrullende barre



Fastgør nedrulningsfjedre til nedrulningsbarren og derefter til de faste øjekroge øverst på den lodrette ramme (se side 7). Begge fjedre skal fastgøres. For at mindske eller øge fjederspændingen skal du erstatte henholdsvis lette armfjedre eller benfjedre. Sørg for, at fjederklemmerne er helt lukkede og sikre.

FORSIGTIG: Nedrulningsbarre kan udløses ved høj hastighed på grund af fjederspænding. Sørg for et sikkert greb på ALLE tidspunkter. Gribemåtter anbefales.

Øvelsesstartposition

Det er vigtigt at starte hver øvelse i en stilling så spændingsfri som muligt. Hvis der allerede er spændinger før start, vil der blive skabt for meget belastning, når bevægelsen begynder.

Dette betyder dog ikke fuldstændig afslapning. For eksempel, når man ligger på ryggen og opretholder en neutral placering i hele torsoen (en fælles startposition), vil det være nødvendigt at udnytte muskelaktivering for at opretholde bækken-, ribbens- og rygsøjleplacering. Efter at have lært STOTT PILATES biomekaniske principper, vil en klient være på vej til at opnå en spændingsfri position.

I hver øvelse er en stabil startposition vigtig; og stabilisering er påkrævet uanset placeringen af torsoen, om man ligger på ryggen, maven, sidder eller ligger på siden. Flere elementer er fælles for denne ideelle positionering. Hos mange klienter kan modifikationer af startpositionen være nødvendige for at lindre spændinger.

LIGGENDE PÅ RYGGEN

Når du begynder at ligge ned med din torso i neutral retning, hviler dine arme ofte på siderne af din krop. I denne stilling skal skulderbladene, armene og gleno-humeral-leddet være i neutral position i forhold til hinanden og overkroppen.

Hvis det ikke er muligt at forhindre skulderbladene i at rage ud med håndfladerne nedad, drej i stedet håndfladerne mod kroppen.

I liggende stilling kan en klient med fremadvendt hovedstilling udvise spændinger i nakken og overekstension i halshvirvelsøjlen. Placer en gummipude eller skumpude i passende højde under hovedet for at placere halshvirvelsøjlen neutralt. Dette kan også være nødvendigt, hvis du lider af kyfose.

I situationer, hvor nakkespændinger opstår på grund af svaghed i de cervikale bøjemusler, kan en øvelse, der kræver, at overkroppen bøjer sig fra liggende stilling med armene på siderne af kroppen (for eksempel "Ab Prep") resultere i nakkespændinger. At placere en eller to hænder bag hovedet kan give ekstra støtte til hovedets vægt, og den ændrede skulderbladsposition kan afhjælpe spændinger i halshvirvelsøjlen. Det vil også øge udfordringen for maven ved at flytte vægtfordelingen mod overkroppen.

BEN I BORDPOSITION ELLER DIAGONALT

At have benene i bordpladeposition refererer til en startposition, hvor kroppen ligger på ryggen, med knæ og hofter bøjet 90°, så underbenene er parallelle med måtten. Vinklen på hofteleddene kan reduceres fra 90° for at reducere belastningen og bevare stabiliteten og omvendt kan den øges for at gøre stabiliseringen mere udfordrende. Dette gælder, uanset om du arbejder i neutral eller imprint-stilling.

Benene begynder ofte at nå diagonalen, når de ligger på ryggen. Det er dog vigtigt, at de kun når så lavt, som rygsøjlen og bækkenet kan stabiliseres, maven kan holdes tilkøbt, og der skabes ikke spændinger i overkroppen og lændehvirvelsøjlen.

Øvelser med løftede, bøjede eller strakte ben kan foretages med ryggen i neutral position eller i imprint-position. I begge tilfælde skal lænd-bækkenbundsstabilitet og mavemuskelinvolvering opretholdes.

SIDDENDE

At placere en eller to hænder bag hovedet kan give ekstra støtte til hovedets vægt, og den ændrede skulderbladsposition kan afhjælpe spændinger i halshvirvelsøjlen. En fremadstrakt hovedstilling opstår, når hovedet i siddende stilling hviler foran skuldrene og nakken er for strakt. En mere neutral tilpasning bør tilskyndes.

I mange tilfælde kan et lodret bækken muligvis ikke opnås, når du sidder med lige ben. I dette tilfælde kan det at sidde med benene let bøjet eller placeret på tværs og hæve bækkenet ved at sidde på en støtte såsom en skumpude, polstret platformsforlænger eller en skuffe få bækken og rygsøjle i en mere optimal retning.

TILBAGELÆNET

Afhængigt af muskuloskeletal orientering og ubalancer kan nogle individer have bedre muligheder for at finde en stabil stilling, når de ligger på benene med let adskilte ben (hofteafstand fra hinanden) i øvelser, der kræver, at benene samles helt.

Brug af en støtte såsom en gummipude eller bue under bækkenet kan lindre stramhed eller ubehag og give mulighed for større stabilisering.

BENJUSTERING

Materialer som gummipuder, bolde, skumpuder eller skumgummisvampe kan bruges som afstandsstykker mellem benene for at stimulere korrekt justering. Dette kan hjælpe med at aktivere lændemuslerne, selv når benene ikke rører hinanden helt. På samme måde kan mellemlag omkring ydersiden af benene være med til at aktivere abduktormuslerne.

Når man træner med hofteforlængeren, har lateral rotation ved hoften en tendens til at aktivere flere fibre i gluteus maximus og haserne. Intern rotation har en tendens til at aktivere flere mediale haserne. På samme måde, når man øver sig med hoftebøjeren, aktiverer lateral rotation ved hoften iliopsoas mere. En parallel position aktiverer rectus femoris mere. Medial rotation har tendens til at belaste tensor fascia lata mere. Der er mange øvelser, hvor man kan vælge at bruge den ene eller den anden metode til at målrette specifikke muskler.

Det er vigtigt at huske værdien af at arbejde i en parallel stilling for at arbejde med musklerne på en afbalanceret måde omkring hofteleddet.

Men når man bevæger sig til lændeforlængelsen, er det altid nødvendigt at bruge en bøjet og lateralt roteret position for at lette bevægelse af bækkenet på lårbenet for at forhindre overdreven forlængelse af lændehvirvelsøjlen.

MODIFIKATIONER

Under alle omstændigheder bør der foretages justeringer af startpositioner for at sikre, at alle aspekter inklusive optimal tilpasning, spændingsreduktion, bevægelsesmønstre, muskelaktiveringssekvenser og alle dele af træningssensens udføres effektivt.

Fodarbejde

FOOTWORK

STARTPOSITION ALLE FODARBEJDSØVELSER

Rygposition, bækken og rygsøjle i neutral position. Arme ned langs siden af kroppen, håndfladerne nedad.

1. TÆERNE ADSKILT, HÆLENE SAMLET

TOES PART HEELS TOGETHER

fodstøttepositionsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Fodsålerne på fodstøtten, tæerne adskilt, hælene sammen. Ben drejet sidelæns, knæ bøjet lidt bredere end skulderafstande fra hinanden. Knæene peger over midten af fødderne.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD klem hælene sammen og stræk knæene for at skubbe vognen ud.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Gennemfør 10-12 gentagelser.

FOKUS

- ▶ alle dem, der er anført på side 15
- ▶ holde hælene sammen og stille i luften, uden at løfte eller sænke fødderne
- ▶ hold knæene i en position, hvor de peger over midten af fødderne

2. KRUM TÆERNE OM BARREN

WRAP TOES ON BAR

fodstøttepositionsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Distale ender af metatarsal på fodstøtten, tæerne bøjes blidt rundt om støtten uden at krumme sig sammen, anklerne bøjes opad.

Benene er parallelle og sammen, knæene bøjede.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold hælene på plads, og stræk knæene for at presse vognen ud.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Gennemfør 10-12 gentagelser.

FOKUS

- ▶ alle dem, der er anført på side 15
- ▶ fasthold føddernes stilling, lad ikke tæerne strække sig
- ▶ hold hælene stille i luften, uden at løfte eller sænke fødderne
- ▶ hold lårene tæt sammen, med benene parallelle

MODIFIKATION

1. **LÆNGDEBUE.** Placer den dybeste del af den langsgående fodbue på fodstøtten og bøj forsigtigt tæerne for at lindre krampes i tæerne.

Fodarbejde



1. startposition

2. pres udad

3. tilbage

Tæerne adskilt, hælene samlet



1. startposition



2. pres udad

Krum tæerne om barren



1. startposition



2. pres udad

3. HÆLENE PÅ FODSTØTTEN

HEELS ON BAR

fodstøttepositionsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Hælene på fodstøtten, anklerne bøjet opad.
Benene er parallelle og sammen, knæene bøjede.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold fødderne på plads, og stræk knæene for at skubbe vognen ud.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Gennemfør 10-12 gentagelser.

FOKUS

- ▶ alle dem, der er anført på side 15
- ▶ hold fodsålerne som på et imaginært gulv, hold dem stille i luften; tillad bevægelse ved anklerne
- ▶ hold lårene tæt sammen, med benene parallelle

4. HØJ HALVTÅ

HIGH HALF TOE

fodstøttepositionsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Fodsålerne på fodstøtten, anklerne bøjet.
Benene er parallelle og sammen, knæene bøjede.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold hælene løftet og stræk knæene for at skubbe vognen ud.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Gennemfør 10-12 gentagelser.

FOKUS

- ▶ alle dem, der er anført på side 15
- ▶ hold dine hæle relativt stille i luften; lad ikke dem falde væsentligt, når du skubber vognen ud
- ▶ hold vægten jævnt over fødderne
- ▶ undgå at bøje dine fødder for meget opad og placere vægt på dine tæer i stedet for på dine fodsåler
- ▶ hold lårene tæt sammen, med benene parallelle

Hælene på fodstøtten



1. startposition



2. pres udad

Høj halvtå



1. startposition



2. pres udad

Fodarbejde fortsat

5. SÆNK OG LØFT LOWER & LIFT

fodstøttestrømsnr. 1, 3 eller 4 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Fodsålerne på fodstøtten, anklerne bøjet.
Benene er parallelle og sammen, knæene bøjede.

ØVELSE

TAG INDÅNDING hold hælene løftet og stræk knæene for at skubbe vognen ud.

PUST UD hold benene lige og hælene nede under barren (bøjet opad).

TAG INDÅNDING løft hælene (bøjet ned).

PUST UD hold hælene løftet og bøj knæ og hofter, hold kontrollen over vognens tilbagekørsel.

Tilføj endnu en sænkning og løft af hælene hver gang, op til 6 gentagelser.

FOKUS

alle dem, der er anført på side 15

- ▶ hold dine hæle relativt stille i luften; lad dem ikke falde væsentligt, når du skubber vognen ud
- ▶ hold vægten jævnt over fødderne
- ▶ undgå at bøje dine fødder for meget opad og placere vægt på dine tæer i stedet for på dine fodsåler
- ▶ hold bækkenet neutralt, når du sænker hælene
- ▶ undgå medial og lateral rotation af lårbenet ved sænkning og løft af hælene
- ▶ hold lårene tæt sammen, med benene parallelle

Sænk og løft



1. startposition



2. pres udad



3. sænk hælene



4. løft hælene



5. tilbage

DET VÆSENTLIGE [ØVELSER 1-5]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis for at komprimere abdomen og stabilisere lænd-bækkenregionen; dyb bækkenbund for at hjælpe med at aktivere tværgående; skråninger for at forhindre spinal forlængelse; skævhed og multifidus for at forhindre rotation; vastus medialis og lateralis arbejder for at spore knæskallen korrekt

[1] hofteforlængere, quadriceps og adduktor koncentrisk ved ekstension, excentrisk ved retur; laterale rotatorer for at opretholde rotation ved hoften

[2] adduktor isometrisk for at opretholde adduktion; hofteekstensor og quadriceps koncentrisk ved ekstension, excentrisk ved retur; de indre muskler i fødderne for at holde tæerne bøjede

[3] adduktor isometrisk for at opretholde adduktion; hofteekstensor og quadriceps koncentrisk ved ekstension, excentrisk ved tilbagevenden (vægt på hamstrings); dorsalflexorer i anklerne opretholder føddernes position

[4] gastrocnemius og soleus for at opretholde plantarfleksion; abductors isometriske for at opretholde adduktion; hofteekstensor og quadriceps koncentrisk ved ekstension, excentrisk ved retur

[5] gastrocnemius og soleus excentrisk når hælene er sænket, koncentriske når hælene er hævet; abductors isometriske for at opretholde abduktion

STABILITET: torso (bækken, rygsøjle og bryst); benjustering, dvs. knæene peger over midten af fødderne; anklerne ruller ikke ind eller ud, især i 4 og 5

MOBILITET: hofte- og knæudvidelse og fleksion; ankel bøjet nedad og opad i 5

MODIFIKATIONER

1. **ALTERNATIVT ÅNDEDRÆT [ØVELSER 1-4].** Tag indånding for at presse vognen ud, pust ud for at vende tilbage. For at udfordre engagerende transversal abdominis-inhalation skal du opretholde stabilitet i lænd og bækken.

2. **PULS MED LILLE INTERVAL [ØVELSER 1-4].** Skub vognen halvvejs ud og helt tilbage, understreg returneringen ved at puste ud imens. At udfordre neutral bækkenjustering og understrege initiering med hofteforlænger for at skubbe vognen ud og "bremse", når vognen kommer tilbage. Ideel til begrænset bevægelsesomfang.

3. **PULS I SLUTOMRÅDET [ØVELSER 1-4].** Skub vognen helt ud og lidt tilbage, og understreg det udadgående pres med en udånding. Fokuser på at trække i lårmusklerne for at få knæskallen op og støtte på bagsiden af knæet. Ideel til begrænset bevægelsesområde og til at styrke ustabile knæ.

4. **FØDDERNE LET ADSKILTE [ØVELSER 2-5].** Bøj benene op til sædebenene fra hinanden. For at opretholde parallel justering gennem hofte, knæ og ankel.

5. **BRUG ET MELLEMLYKKE.** Indsæt en gummipude, skumpude eller en lille bold ved knæene og/eller anklerne for at opretholde aktiveringen af hofteadduktormusklerne. Brug et Flex-Band bundet rundt om lårene lige over knæene for at opretholde aktiveringen af hofteabduktorerne.

FOKUS ALLE FODARBEJDSØVELSER

- stabiliser bækkenet og lændehvirvelsøjlen i en neutral position og undgå posterior eller anterior hældning
- stabiliserer brystet og skulderbladene hele vejen igennem for at undgå spændinger i overkroppen
- stræk benene helt ud (undtagen når du laver små variationer) uden at "låse" eller overstrække knæene
- hold justering gennem midtpunkt i hofte, knæ- og ankelled
- brug lårmusklerne til at rette knæskallen korrekt (vastus medialis har ofte brug for stimulering)
- begge ben arbejder lige meget i fodarbejde og anden stilling
- oprethold bækkeniveauet, undgå rotation og sideværts vipning
- undgå spændinger i øvre skuldre og nakke

Hundrede HUNDRED

fodstøttestrømsnr. 1, 2 eller 3 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Liggende på ryggen, med ryggen presset mod gulvet. Benene er parallelle og adskilte i luften, knæene bøjede (bordpladeposition). Albuerne bøjet ved siden af kroppen. Hænderne i stropperne, fingrene strakt, håndfladerne vender væk. Stabiliserede skulderblade.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD stræk nakken, hold skulderbladene stabiliserede og træk maven sammen for at bøje thoraxrygsøjlen. Stræk begge albuer og ret armene ud til siden på niveau med skuldrene og stræk benene lige op så lavt, at ryggen kan holdes presset mod gulvet.

Derefter ...

TAG INDÅNDING mens du tæller til fem og opretholder overkropsfleksion, stabilitet af skulderblade og bækken, samtidig med at du laver små lodrette bevægelser med armene.

PUST UD mens du tæller til fem og fortsætter med at bevæge armene.

Udfør 10 gentagelser (i alt 100 øvelser).

Som afslutning ...

TAG INDÅNDING fortsæt med at have overkroppen bøjet, bøj knæene og fortsæt for at nå armene.

PUST UD bøj albuerne og vend overkroppen tilbage til vognen. Hold benene i luften.

BEMÆRK: Kan udføres med start i neutral position og vedligeholdes til enhver tid, når styrken er nået og evnen er demonstreret.

DET VÆSENTLIGE

MÅLMUSKLER: transversus abdominis for at komprimere maven og stabilisere lænd-bækkenregionen; dyb bækkenbund for at hjælpe med tværgående affyring; rectus abdominis og obliques koncentriske til at skabe og isometriske for at opretholde thoraxfleksion og stabilisere bækkenet; lats og pec major til at stabilisere arme udfordret af modstand bagfra; hoftebøjere, adduktormuskler og quadriceps isometriske for at opretholde benpositionen; skulderbladsstabilisatorer

STABILITET: lænd-bækkenområdet mod vægten af benene; overkrop i bøjning; skulderblade under armbevægelser

UDHOLDENHED: mavemuskler for at opretholde fleksion af brystet og stabilisere hele bækkenet

Hundrede



1. startposition



2. bøjet position



3. bøj knæ



4. tilbage

FOKUS

- ▶ hold ryggen mod gulvet igennem hele øvelsen
- ▶ stabiliser sammentrækning af bryst, brystkasse og skulderblade for at undgå belastning af nakken
- ▶ forbliv bredt på tværs af skulderbæltets for- og bagside med lige stor vægt på de forreste og bageste skulderstabilisatorer for at undgå, at skuldrene trækkes ind (vognbevægelse indikerer tab af forbindelse gennem skulderstabilisatorer eller pulsering fra albuer)
- ▶ igangsætte bevægelse af arme ved skulderled i stedet for albuer
- ▶ undgå at overanstrengte rectus abdominis og bøje for højt, hvilket giver et udseende af, at maven stikker ud
- ▶ undgå at overstrække eller "låse" albuer
- ▶ hold dit håndled lige uden at "knække" det

MODIFIKATIONER

1. **HOVEDET PÅ VOGNEN.** At øve vejtrækning med armbevægelse. Fokuserer på skulderbladsstabilisering og fuldt åndedrætsmønster.
2. **BORDPOSITION.** Hold knæene bøjet i luften. Ideel til at frigøre hoftebøjere eller som et mellemstadium til at udvikle styrke til at stabilisere bækken og lændehvirvel med fuldt udstrakte ben.
3. **INGEN STROPPER.** Udfør hundrede gentagelser ligesom i Matwork for at reducere arbejdet med latissimus dorsi, skulderbladsstabilisatorer og maven.
4. **FØDDERNE PÅ FODSTØTTEN, INGEN STROPPER.** For at mindske arbejdsbyrden på maven, hvilket gør det lettere at stabilisere lumbo bækkenregionen.
5. **BRUG ET MELLEMLYKKE.** Indsæt en gummipude, skumpude eller en lille bold ved knæ og/eller ankler for at hjælpe med at opretholde aktiveringen af hofteadduktorerne.
6. **TRÆK VEJRET I STACCATO-RYTME.** Hjælper med at fremme fuldt åndedrætsmønster og undgår, man holder vejret.
7. **BØJ HOFTER OG KNÆ** i fem tællinger ved indånding (til bordposition), stræk derefter benene i fem tællinger ved udånding. Udfordrer koordinationen.

Modifikation 2



bordposition

Bøj og stræk BEND & STRETCH

1. PARALLEL PARALLEL

fodstøttepositionsnr. 1, 2 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Rygposition, bækken og rygsøjle i neutral position. Fødderne i stropper, benene parallelle og spredte med bøjede knæ og anklerne bøjet opad (hold fødderne lige over knæhøjde, så stropperne ikke skærer huden). Arme ned langs siden af kroppen, håndfladerne nedad.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold inderlårerne samlet parallelt, og pres fødderne ind i stropperne, træk knæene ud for at flytte vognen ud. Hold ryggen i gulvet og stræk anklerne og stræk tæerne let. Ræk ud mod benene så lavt, at ryggen kan holdes presset mod gulvet.

TAG INDÅNDING bøj knæ og hofter og bøj fødder nedad, bevæg bækkenet mod neutral placering, mens vognen vender tilbage.

Udfør 10 gentagelser.

BEMÆRK: Kan udføres med start i og opretholdelses af en neutral position, når styrken er nået og evnen er vist.

2. DREJET TIL SIDEN LATERALLY ROTATED

fodstøttepositionsnr. 1, 2 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Rygposition, bækken og rygsøjle i neutral position. Fødderne i stropperne, hælene sammen, tæerne adskilt. Ben drejet sidelæns, knæ bøjet lidt og anklerne bøjet opad. Arme ned langs siden af kroppen, håndfladerne nedad.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold hælene samlet med benene drejet mod siden, og pres fødderne ind i stropperne, træk knæene ud for at flytte vognen ud. Hold ryggen i gulvet og stræk anklerne og stræk tæerne let. Ræk ud mod benene så lavt, at ryggen kan holdes presset mod gulvet.

TAG INDÅNDING hold hælene samlet, bøj knæ og hofter og bøj fødder nedad, bevæg bækkenet mod neutral placering, mens vognen vender tilbage.

Udfør 10 gentagelser.

BEMÆRK: Kan udføres med start i og opretholdelses af en neutral position, når styrken er nået og evnen er vist.

Parallel



1. startposition



2. stræk knæ



3. bøj knæ

Drejet til siden



1. startposition



2. stræk knæ



3. bøj knæ

3. MEDIALROTETERET MEDIALLY ROTATED

fodstøttepositionsnr. 1, 2 fjedre, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSITION

Rygposition, bækken og rygsøjle i neutral position. Fødderne i stropperne, ben roteret medialt med let bøjede knæ og ankler bøjet opad, så knæ og tæer rører hinanden (undgå at overdrive rotation ved anklerne ved at dreje fødderne). Arme ned langs siden af kroppen, håndfladerne nedad.

ØVELSE

For at forberede tages en dyb indånding ...

PUST UD hold dine ben medialt drejet og pres dine fødder ind i stropper, stræk dine knæ for at flytte vognen; lad knæene skilles, men tæerne forbliver samlet, anklerne bøjet opad. Hold samtidig ryggen i presseposition. Ræk ud mod benene så lavt, at ryggen kan holdes presset mod gulvet.

TAG INDÅNDING hold tæerne sammen og bøj knæene indtil de rører hinanden, flyt bækkenet til neutral position når vognen kommer tilbage.

Udfør 10 gentagelser.

BEMÆRK: Kan udføres med start i og opretholdelse af en neutral position, når styrken er nået og evnen er vist.

DET VÆSENTLIGE [ØVELSER 1-3]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis for at komprimere maven og stabilisere lænd-bækkenregionen; dyb bækkenbund for at hjælpe med at aktivere tværgående; læner sig koncentrisk for at skabe tryk og stabilisere bækkenet; skævheder og multifidus for at modstå rotation; hofteekstensor og quadriceps koncentrisk ved klemning, excentrisk ved tilbagevenden; vastus medialis og lateralis arbejder på at få patella korrekt

[1] abduktorer isometriske for at opretholde abduktion

[2] abduktorer koncentriske ved at klemme, excentriske ved retur; laterale rotatorer for at opretholde rotation ved hoften

[3] mediale rotationer for at opretholde rotation ved hoften

STABILITET: torso

MOBILITET: hofte- og knæstræk og bøjning

FOKUS [ØVELSER 1-3]

- brug maven til at opretholde bækkenets stabilitet, når benene strækkes
- bevæg begge ben ligeligt og samtidigt langs midterlinjen
- undgå at "låse" eller strække dine knæ for meget
- hold korsbenet på vognen, når knæene bøjes

MODIFIKATION [ØVELSER 1-2]

1. HOLD ANKLERNE BØJET OPAD for at forenkle koordination.

Modifikation 1



hold fødderne bøjet opad

Medialroteret



1. startposition



2. stræk knæ



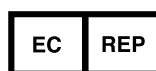
3. bøj knæ

VIGTIGT

Opbevar denne vejledning et sikkert sted.



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



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



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



P00334 PU-PU-ST01071E NOV23 TM@ Varemærke eller registreret varemærke tilhørende Merrithew International Inc., brugt under licens. Alle rettigheder forbeholdes.
^{*}Amerikansk patentnummer. 7857736, 5792033, 2179793 og andre amerikanske og udenlandske patenter under behandling.