

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ

Reformer

και κάθετο πλαίσιο



Διαβάστε αυτές τις σημαντικές **οδηγίες χρήσης** για τον νέο σας εξοπλισμό από τη Merrithew® και φυλάξτε τις για μελλοντική αναφορά.

Το κοινό που απευθύνεται και οφέλη για τον χρήστη

Οι εφαρμογές συγκεκριμένων θεραπευτικών ασκήσεων και ασκήσεων βελτίωσης της φυσικής κατάστασης που είναι δυνατές με τον εξοπλισμό Pilates της Merrithew αφορούν ποικίλες καταστάσεις. Στις ομάδες-στόχους ασθενών ανήκει κάθε άτομο που έχει λάβει σύσταση για άσκηση με σκοπό την αποκατάσταση τραυματισμού, τη διαχείριση μιας χρόνιας πάθησης ή για άτομα που θέλουν να αποφύγουν εκ νέου τραυματισμό, να επιβραδύνουν ή να αναστείλουν την εξέλιξη μιας συγκεκριμένης πάθησης. Οι ενδείξεις περιλαμβάνουν την αποκαταστατική ή μετα-αποκαταστατική διαχείριση μυοσκελετικών παθήσεων, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται τραυματισμοί σε μαλακούς ιστούς, όπως μύες, τένοντες, συνδέσμους, αρθρικές κάψες κ.λπ., νευρολογικές διαταραχές όπως οξύς τραυματισμός της σπονδυλικής στήλης, νόσος Αλτσχάιμερ, αμυοτροφική πλευρική σκλήρυνση (ALS), αποκατάσταση από χειρουργείο για οποιονδήποτε λόγο ή πληθώρα άλλων σωματικών προβλημάτων. Υπάρχουν πολύ λίγες αντενδείξεις για τη χρήση του εξοπλισμού Pilates της Merrithew, καθώς οι συνιστώμενες ασκήσεις μπορούν να τροποποιηθούν για να εξυπηρετήσουν κάθε είδος κινητικού περιορισμού ή βλάβης.

Ουσία ασκήσεων

Κάθε άσκηση της μεθόδου STOTT PILATES® έχει έναν συγκεκριμένο στόχο. Τα βασικά στοιχεία κάθε άσκησης αναφέρονται και περιγράφονται παρακάτω. Οι περισσότερες ασκήσεις περιλαμβάνουν πάνω από ένα στοιχεία, αλλά μπορεί σε μερικά στοιχεία να δίνεται περισσότερη έμφαση από άλλα. Λαμβάνετε υπόψη την ουσία κάθε άσκησης για να μπορούν να γίνουν τροποποιήσεις, ενώ εξακολουθείτε να προσπαθείτε να πετύχετε τον στόχο σας.

ΣΤΟΧΕΥΣΗ ΜΥΩΝ: Οι μύες ενδυναμώνονται και μπορεί να είναι είτε μύες σταθεροποίησης είτε κινητοποίησης. Δεν αφορά όλους τους μύες που μπορεί να λειτουργούν σε μια δεδομένη κίνηση ή άσκηση, αλλά μόνο αυτούς στους οποίους πρέπει να δοθεί έμφαση.

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ: Η διατήρηση ενός μέρους του σώματος ακίνητου ή σχετικά ακίνητου, ενώ ένα άλλο κινείται. Απαιτείται έλεγχος μαζί με σταθερή μυική συστολή. Λάβετε επίσης υπόψη ότι κατά τις ασκήσεις δίνεται προσοχή στη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης κατά την κίνηση, είτε πρόκειται για κάμψη, έκταση, περιστροφή είτε για πλάγια κάμψη. Ο ρόλος των πλάγιων κοιλιακών και των εν τω βάθει τμηματικών μυών της σπονδυλικής (και του πολυσχιδούς) στη σταθεροποίηση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης είναι πολύ σημαντικός.

Αρχές της βιομηχανικής

Η μέθοδος STOTT PILATES ενσωματώνει σύγχρονες θεωρίες από την επιστήμη της άσκησης και τη σπονδυλική αποκατάσταση μέσα από τις αρχές της βιομηχανικής. Αυτές οι αρχές, που αποτελούν τη βάση της τεχνικής για τις ασκήσεις, σχετίζονται με την αντίληψη του σώματος και τη σωστή ευθυγράμμιση. Οι έξι αρχές, η αναπνοή, η θέση της λεκάνης, η θέση του θώρακα, η κίνηση και η σταθεροποίηση της λεκάνης, η θέση του κεφαλιού και του αυχένα και η ευθυγράμμιση ισχίου, γονάτου, αστραγάλου και πέλματος, συνεργάζονται για να δημιουργήσουν μια έξυπνη μορφή άσκησης που είναι τόσο ασφαλής όσο και αποτελεσματική, χωρίς να αποτελούν ξεχωριστές οντότητες.

Τα αναμενόμενα οφέλη μπορεί να περιλαμβάνουν την ενδυνάμωση των σταθεροποιητών και κινητοποιητικών μυών, την αποκατάσταση των επιθυμητών μοτίβων κίνησης στις αρθρώσεις και του εύρους κίνησης, τη μεγαλύτερη σωματική και αισθητηριακή αντίληψη και τη βελτιωμένη σταθερότητα της στάσης του σώματος με μείωση της υπερβολικής χρήσης ελαττωματικών μοτίβων. Τα συγκεκριμένα οφέλη θα ευθυγραμμίζονται άμεσα με τη συνιστώμενη άσκηση και κίνηση και θα αφορούν συγκεκριμένα το εκάστοτε άτομο.

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ: Δίνει έμφαση στην κίνηση μιας άρθρωσης ή σειράς αρθρώσεων, όπως της σπονδυλικής στήλης.

ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ: Η σειρά στην οποία γίνεται η κίνηση σε μια άσκηση. Για παράδειγμα, ποια άρθρωση κινείται πρώτη, ποια δεύτερη και από πού ξεκινά η κίνηση. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν πρόκειται για την κίνηση της σπονδυλικής (ανεξάρτητα από το αν η κίνηση ξεκινά από το πάνω ή το κάτω μέρος της σπονδυλικής).

ΑΝΤΟΧΗ: Η ενεργοποίηση της ίδιας μυϊκής ομάδας για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

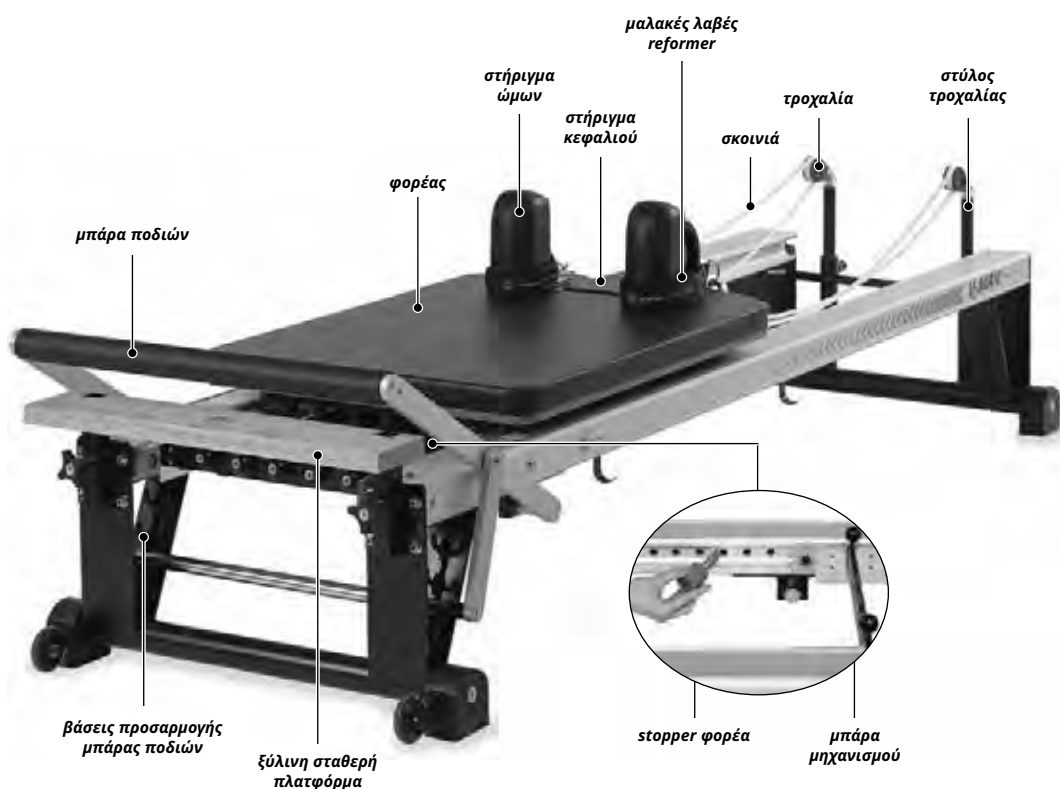
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ: Η δοκιμασία της ισορροπίας με τον περιορισμό της βάσης υποστήριξης.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ: Η δοκιμασία του συντονισμού με περισσότερες ταυτόχρονες κινήσεις ή με μια πιο περίπλοκη αλληλουχία κινήσεων.

Εάν οι πελάτες διδαχθούν τις αρχές από νωρίς στο πρόγραμμα, διασφαλίζεται ότι θα αποκτήσουν επίγνωση του τρόπου κίνησης και λειτουργίας του σώματος. Με αυτόν τον τρόπο, βελτιώνεται το επίπεδο των δεξιοτήτων και η επίγνωση και διασφαλίζονται η συγκέντρωση και ο έλεγχος, ώστε να μπορούν να αποκομίζουν όλα τα οφέλη αυτής της μεθόδου.

Η ανατομία ενός reformer

Η παρακάτω εικόνα είναι ενός τυπικού reformer της Merrithew®. Αν και υπάρχουν διαφορές σε κάθε μοντέλο, η βασική διαμόρφωση είναι ίδια. Τα μέρη που αναφέρονται εδώ αντιστοιχούν στο εγχειρίδιο. Για τις ονομασίες άλλων μερών και λεπτομέρειες για συγκεκριμένα μοντέλα, ανατρέξτε στο σχετικό εγχειρίδιο που έχετε.



ΤΡΕΙΣ ΤΥΠΟΙ REFORMER

Οι τρεις κατηγορίες των reformer της Merrithew, V2 Max®, Rehab και SPX®, διαφέρουν κυρίως στο ύψος του ποδιού



το reformer **v2 max** θεωρείται η τυπική επιλογή για επαγγελματική και οικιακή χρήση



τα ψηλότερα πόδια στα reformer **rehab** διευκολύνουν το την πρόβωση και απομάκρυνση από τον εξοπλισμό



τα reformer **spx** χαμηλού προφίλ στοιβάζονται και αποθηκεύονται εύκολα



Και στις τρεις κατηγορίες reformer μπορεί να προστεθεί ένα κάθετο πλαίσιο

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Αυτή η ενότητα περιέχει σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και τη χρήση. Διαβάστε την προσεκτικά προτού χρησιμοποιήσετε το reformer της Merrithew.

Η ΜΗ ΑΣΦΑΛΗΣ Η ΜΗ ΕΝΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΕΙΨΗ ΤΗΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ ΜΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΣΟΒΑΡΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ.

Δεν είναι δυνατή η πρόβλεψη κάθε κατάστασης και πάθησης που μπορεί να προκύψει κατά τη χρήση του reformer. Η Merrithew δεν εγγυάται την ασφαλή χρήση του reformer υπό όλες τις συνθήκες. Υπάρχουν κίνδυνοι που σχετίζονται με τη χρήση οποιουδήποτε εξοπλισμού γυμναστικής για τους οποίους δεν υπάρχει δυνατότητα πρόβλεψης ή αποφυγής και εσείς αναλαμβάνετε την ευθύνη για τον εν λόγω κίνδυνο.

Η Merrithew συνιστά την προσεκτική συναρμολόγηση και χρήση και σας εύχεται πολλές ώρες ασφαλούς και αποτελεσματικής άσκησης.

ΚΑΘΕ ΣΟΒΑΡΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΗ MERRITHEW ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΜΟΔΙΑ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΗΣΤΗ

Το reformer της Merrithew αποτελεί σύνθετο εξοπλισμό Pilates ο οποίος, εφόσον χρησιμοποιηθεί σωστά, μπορεί να διευκολύνει πολλές ασκήσεις με ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο. Ωστόσο, η φροντίδα και η προσοχή είναι απαραίτητες καθώς υπάρχουν ορισμένοι εγγενείς κίνδυνοι κατά τη χρήση κάθε εξοπλισμού γυμναστικής, ιδίως όταν περιλαμβάνει αντίσταση με ελατήρια.

ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ Η ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ, ΤΟ REFORMER ΤΗΣ MERRITHEW ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΜΟΝΟ ΥΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΗΡΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αντικαθιστάτε όλα τα ελατήρια κάθε 24 μήνες και τα κλιπ των ελατηρίων κάθε 12 μήνες ή σύμφωνα με τις ανάγκες εντός αυτού του χρονικού διαστήματος.

Η ΠΑΡΑΛΕΙΨΗ ΤΩΝ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΩΝ ΕΛΕΓΧΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ Η Η ΧΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΜΕ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΧΟΥΝ ΡΥΘΜΙΣΤΕΙ ΛΑΘΟΣ, ΕΙΝΑΙ ΧΑΛΑΣΜΕΝΑ Η ΦΘΑΡΜΕΝΑ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΣΟΒΑΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ.

Ασφάλεια και χρήση

ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Η σωστή συντήρηση και η έγκαιρη αντικατάσταση του εξοπλισμού σας ή των εξαρτημάτων του αποτελούν δική σας ευθύνη.

Πρέπει να διεξάγετε τακτικό εβδομαδιαίο έλεγχο για τα εξής:

- Σιγουρευτείτε ότι η μπάρα ποδιών είναι συνδεδεμένη με ασφάλεια.
- Σιγουρευτείτε ότι το στήριγμα του περιστρεφόμενου βραχίονα είναι συνδεδεμένο με ασφάλεια.
- Σιγουρευτείτε ότι όλα τα παξιμάδια νάιλον και οι βίδες των ελατηρίων είναι σφιχτά.
- Ελέγξτε αν έχουν φθαρεί τα σπειρώματα των βιδών με αστεροειδή κεφαλή και αντικαταστήστε τα αν χρειάζεται.
- Ελέγξτε αν έχουν φθαρεί τα σκονιά και αντικαταστήστε τα αν χρειάζεται.
- Σιγουρευτείτε ότι τα στηρίγματα ώμων έχουν μπει ολόκληρα στις υποδοχές.
- Ελέγξτε ότι τα παξιμάδια και οι βίδες των ελατηρίων, καθώς και οι στρογγυλές άκρες των ελατηρίων είναι σφιχτά.
- Ελέγξτε τη φθορά των κλιπ των ελατηρίων με μονή ή διπλή άκρη και αντικαταστήστε τα κάθε 12 μήνες ή ανάλογα με τις ανάγκες.
- Ελέγξτε την παραμόρφωση των ελατηρίων και αντικαταστήστε τα κάθε 24 μήνες ή ανάλογα με τις ανάγκες.

Η παράλειψη των συνιστώμενων ελέγχων ασφαλείας ή η χρήση του μηχανήματος με εξαρτήματα τα οποία έχουν ρυθμιστεί λάθος, είναι χαλασμένα ή φθαρμένα, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό σωματικό τραυματισμό.

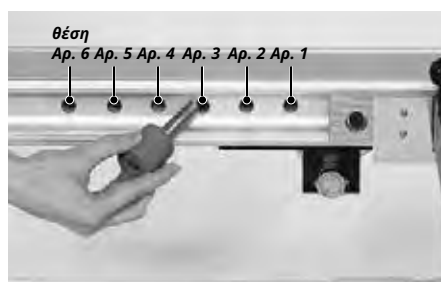
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Συνιστούμε τον καθαρισμό των επιφανειών βινυλίου με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι και για τον καθημερινό καθαρισμό την πλύση με καθαρό νερό. Βεβαιωθείτε ότι το σαπούνι δεν αφήνει λιπαρά υπολείμματα και ότι οι επιφάνειες δεν γλιστράνε. Δεν συνιστάται η χρήση χημικών προϊόντων.

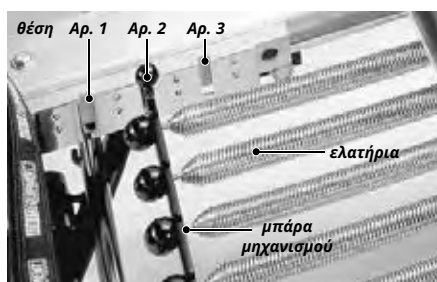
Το εσωτερικό των ραγών αλουμινίου και των κυλίνδρων πρέπει να καθαρίζεται κάθε εβδομάδα με καθαριστικό για τζάμια και πανί. Ψεκάστε πρώτα το πανί με καθαριστικό, αποφύγετε το ψέκασμα απευθείας σε επιφάνειες, στους κυλίνδρους ή τις ράγες αλουμινίου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μη χρησιμοποιείτε ποτέ λιπαντικά με ελαιώδη βάση γιατί μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στους κυλίνδρους.

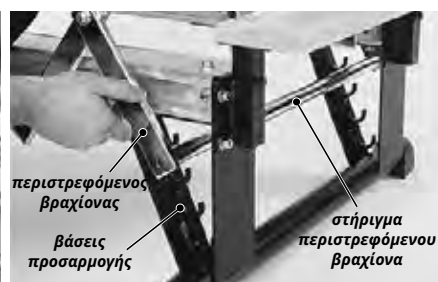
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ REFORMER



stopper φορέα



ελατήρια και μπάρα μηχανισμού



προσαρμογή μπάρας ποδιών

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΤΟΥ REFORMER

STOPPER ΦΟΡΕΑ

Η θέση του stopper φορέα καθορίζει πόσο κοντά γλιστρά ο φορέας προς την ξύλινη σταθερή πλατφόρμα και υπαγορεύει το εύρος κίνησης που απαιτείται από τις αρθρώσεις του σώματος. Η πλησιέστερη τρύπα στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα ονομάζεται θέση Αρ. 1, η επόμενη τρύπα θέση Αρ. 2 κ.λπ.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ STOPPER ΦΟΡΕΑ

- Κατά τη ρύθμιση δεν πρέπει να κάθεστε πάνω στον φορέα.
- Αφαιρέστε όλα τα ελατήρια από την μπάρα μηχανισμού.
- Εισαγάγετε το stopper φορέα σε μία από τις έξι θέσεις.
- Βεβαιωθείτε ότι το stopper φορέα έχει μπει ολόκληρο μέσα στην τρύπα και δεν είναι χαλαρό.

Η θέση του stopper φορέα επιλέγεται συνήθως με τρόπο που, σε ύπτια θέση (με την πλάτη στο έδαφος) με τις φτέρνες στην μπάρα ποδιών, δημιουργείται γωνία κάμψης 90° στο ισχίο, όταν ο φορέας βρίσκεται κόντρα στο stopper φορέα. Εάν η κάμψη των ισχίων ή των γονάτων περιορίζεται από τραυματισμό, ασθένεια ή άλλους περιορισμούς, ρυθμίστε το stopper φορέα τοποθετώντας το πιο μακριά. Υπάρχει δυνατότητα ρύθμισης και για την άσκηση που εκτελείτε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το stopper πρέπει ΠΑΝΤΑ να βρίσκεται σε μία από τις έξι θέσεις. Εάν το reformer χρησιμοποιείται χωρίς το stopper, μπορεί να προκληθεί ζημιά στην τροχαλία της μπάρας μηχανισμού, τους κυλίνδρους ή/και στη χυτή βάση των ελατηρίων.

ΕΛΑΤΗΡΙΑ

Ο αριθμός των ελατηρίων που έχουν προσαρτηθεί στην μπάρα μηχανισμού καθορίζει τη συνολική αντίσταση. Τα περισσότερα reformer της Merrithew είναι εξοπλισμένα με ένα ελατήριο τάσης 50% και τέσσερα ελατήρια τάσης 100%. Επιπλέον, διατίθενται ελατήρια τάσης 25% και 125%.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΛΑΤΗΡΙΩΝ

- Προσέχετε κατά τη σύνδεση και την αφαίρεση των ελατηρίων.
- Ακουμπήστε το ένα χέρι σας στην μπάρα μηχανισμού για ασφάλεια.
- Πιάστε γερά το ελατήριο, (όχι την σφαίρα του ελατηρίου) και τεντώστε το για να το γαντζώσετε ή να το απομακρύνετε από την μπάρα μηχανισμού.
- Σιγουρευτείτε ότι η σφαιρική άκρη του ελατηρίου ακουμπά με ασφάλεια στις κοίλες εσοχές της μπάρας μηχανισμού.

ΜΠΑΡΑ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ

Η ρύθμιση της μπάρας μηχανισμού καθορίζει την ένταση της αρχικής τάσης στα ελατήρια. Η πλησιέστερη θέση στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα είναι η θέση Αρ. 1, η επόμενη είναι η θέση Αρ. 2 κ.λπ. Στους μικρότερους αριθμούς θέσης ασκείται μεγαλύτερη τάση στα ελατήρια.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ

- ▶ Κατά τη ρύθμιση δεν πρέπει να κάθεστε πάνω στον φορέα.
- ▶ Αφαιρέστε όλα τα ελατήρια από την μπάρα μηχανισμού.

ΚΛΑΣΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

- ▶ Ανασηκώστε την μπάρα μηχανισμού και τοποθετήστε τη στην επιθυμητή θέση.
- ▶ Σιγουρευτείτε ότι η μπάρα μηχανισμού εισέρχεται ολόκληρη στις υποδοχές.
- ▶ Σιγουρευτείτε ότι οι κοίλες εσοχές βλέπουν προς την ξύλινη σταθερή πλατφόρμα.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ

- ▶ Τραβήξτε έξω τους δύο ελατηριωτούς πείρους.
- ▶ Σπρώξτε ολόκληρο τον μηχανισμό προς τα εμπρός ή προς τα πίσω στην επιθυμητή θέση.
- ▶ Απελευθερώστε τους πείρους και ασφαλίστε την μπάρα μηχανισμού στη θέση της.
- ▶ Σιγουρευτείτε ότι οι πείροι έχουν επανέλθει ολόκληροι στις υποδοχές.

ΜΠΑΡΑ ΠΟΔΙΩΝ

Η μπάρα ποδιών μπορεί να ρυθμιστεί σε τέσσερα διαφορετικά ύψη για την εκτέλεση διάφορων ασκήσεων στο reformer και για την εξυπηρέτηση σωματικών διαφορών και ικανοτήτων. Η υψηλότερη θέση είναι η θέση Αρ. 1, η χαμηλότερη είναι η θέση Αρ. 4 κ.λπ.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΜΠΑΡΑΣ ΠΟΔΙΩΝ

- ▶ Μπορείτε να ρυθμίσετε την μπάρα ποδιών ενώ στέκεστε δίπλα από το Reformer ή ενώ κάθεστε στον φορέα.
- ▶ Τραβήξτε μαλακά την μπάρα ποδιών προς τα πάνω και ανασηκώστε το στήριγμα περιστρεφόμενου βραχίονα έξω από τη βάση προσαρμογής ποδιών.
- ▶ Ανασηκώστε ή χαμηλώστε την μπάρα ποδιών στο επιθυμητό ύψος και τοποθετήστε το στήριγμα περιστρεφόμενου βραχίονα προσεκτικά στην πλησιέστερη βάση προσαρμογής ποδιών.

ΣΚΟΙΝΙΑ

Για να καθορίσετε το σωστό μήκος των σκοινιών, ρυθμίστε τον αναστολέα του φορέα στη δεύτερη τρύπα, χρησιμοποιήστε τα ελατήρια για να μην κινείται ο φορέας, μετά δέστε τις θηλιές του reformer στα σκοινιά και τοποθετήστε τις θηλιές στον φορέα, ώστε ο σταθερός κρίκος σε σχήμα D στη θηλιά να είναι ευθυγραμμισμένος με τη μεταλλική πλάκα του στηρίγματος ώμων.

ΤΡΟΧΑΛΙΣΣ

Συνιστούμε να προσαρμόσετε το ύψος των τροχαλιών στο ίδιο ύψος με το πάνω μέρος των στηριγμάτων ώμων.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΥΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ

- ▶ Τραβήξτε έξω τον ελατηριωτό πείρο και προσαρμόστε τους στύλους των τροχαλιών στο επιθυμητό ύψος.
- ▶ Απελευθερώστε τον πείρο και ασφαλίστε τον στύλο τροχαλίας στη θέση του.
- ▶ Σιγουρευτείτε ότι ο πείρος έχει επανέλθει ολόκληρος στην υποδοχή.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΣΤΥΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ

- ▶ Χαλαρώστε τις βίδες με την αστεροειδή κεφαλή ή τραβήξτε τους ελατηριωτούς πείρους (εάν υπάρχουν) και αφαιρέστε της βάσεις τροχαλίας από τους υποδοχείς.

ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΑ ΩΜΩΝ

Τα στηρίγματα ώμων αφαιρούνται για να μπορείτε να αποθηκεύετε το reformer και να διευκολύνεται η χρήση μετατροπέα στρώματος.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΩΝ ΩΜΩΝ

- ▶ Σπρώξτε τα τετράγωνα πόστα στους υποδοχείς του φορέα. Τοποθετήστε την πλευρά με το μαξιλαράκι προς την μπάρα ποδιών και τις λαβές προς την εξωτερική πλευρά του φορέα.
- ▶ Για να τα αφαιρέσετε, τραβήξτε κατευθείαν τις λαβές προς τα πάνω.

ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

Το στήριγμα κεφαλιού προσαρμόζεται σε τρεις θέσεις: επίπεδη, ημιανυψωμένη ή πλήρως ανυψωμένη. Θα πρέπει να προσαρμόζεται σύμφωνα με τις ατομικές ανάγκες για να διασφαλίζεται ότι ο λαιμός και οι ώμοι δεν έχουν ένταση σε ύπτια θέση.

Σε ασκήσεις κατά τις οποίες οι γοφοί βρίσκονται ψηλότερα από τους ώμους, το στήριγμα κεφαλιού πρέπει να είναι επίπεδο, ακόμη και όταν η άσκηση ξεκινά από ύπτια θέση. Σε ορισμένες ασκήσεις, ανυψώνεται για να παρέχει στήριξη στα πόδια.

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΡΙΓΜΑΤΟΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

- ▶ Χωρίς να υπάρχει βάρος στο στήριγμα κεφαλιού, σηκώστε το και γαντζώστε το εξάρτημα προσαρμογής για να ακουμπά με ασφάλεια στην ξύλινη άκρη του φορέα.



μπάρα μηχανισμού υψηλής ακριβείας



αποσπώμενα στηρίγματα ώμων



ρυθμιζόμενο στήριγμα κεφαλιού



προσαρμογή μήκους σκοινιών

Ασφάλεια και χρήση

συνέχεια

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΣΤΟ REFORMER

ΣΤΟΠ! Πριν ανεβείτε στο reformer, να βεβαιώνετε ότι τουλάχιστον ένα ελατήριο είναι συνδεδεμένο με ασφάλεια στην μπάρα μηχανισμού!

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

Καθίστε στον φορέα του reformer, με τα πόδια εκτός στη μία πλευρά. Τεντώστε το χέρι που βρίσκεται πιο κοντά στην μπάρα ποδιών κατά μήκος του σώματος και ακουμπήστε το στο στήριγμα ώμων. Βάλτε τον αντίθετο ώμο κάτω από το χέρι και ξαπλώστε ανάσκελα, χαμηλώνοντας το κεφάλι στο στήριγμα κεφαλιού. Σηκώστε τα πόδια και ακουμπήστε τα πέλματα στην μπάρα ποδιών, χαμηλώνοντας τα χέρια στο πλάι.

ΚΑΘΙΣΤΗ Η ΞΑΠΛΩΤΗ ΘΕΣΗ ΣΕ ΚΟΥΤΙ

Να τοποθετείτε πάντα το κουτί reformer σε σταθερή θέση πάνω στο reformer και να αφήνετε βάρος ακριβώς στο κέντρο για να μην πέσετε. Όταν χρησιμοποιείτε μιάνα ποδιών, βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται κάτω από την ξύλινη σταθερή πλατφόρμα και είναι δεμένος με ασφάλεια.

ΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ

Όταν ακουμπάτε τα χέρια ή τα πόδια σας στην μπάρα ποδιών, τα στηρίγματα ώμων ή το στήριγμα κεφαλιού, βεβαιωθείτε ότι δεν θα γλιστρήσουν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντιολισθητικό στρωματάκι.

ΟΡΘΙΑ Η ΓΟΝΑΤΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Ο φορέας είναι κινητή πλατφόρμα. Πρέπει πάντα να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη διατήρηση της ισορροπίας και της σταθερότητας, ιδίως κατά την εκτέλεση ασκήσεων σε γονατιστή ή όρθια θέση.

Προτού ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι ένα ή περισσότερα ελατήρια είναι συνδεδεμένα στην μπάρα μηχανισμού, για να ασφαλίσει ο φορέας. Ανεβείτε προσεκτικά στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντιολισθητικό στρωματάκι για να μη γλιστράτε. Ακουμπήστε το άλλο πόδι προσεκτικά πάνω στον φορέα. Όταν στέκεστε πάνω στον φορέα με δύο πόδια, συνιστάται να υπάρχει ένα άτομο που σας επιβλέπει, για να σταθεροποιεί τον φορέα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο τρόπος ανάβασης στο reformer SPX διαφέρει από τα άλλα reformer της Merrithew. Δείτε την προειδοποίηση παρακάτω.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ REFORMER

Όλα τα reformer διαθέτουν ευκίνητα ροδάκια που διευκολύνουν τη μετακίνηση ή την αλλαγή θέσης. Ενδέχεται να χρειαστούν δύο άτομα για να μετακινήσουν με ασφάλεια ένα reformer με κάθετο πλαίσιο λόγω του βάρους και του όγκου του.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ REFORMER

- Σιγουρευτείτε ότι τα σκονιά δεν σέρνονται και ότι τα ελατήρια είναι συνδεδεμένα με τέτοιο τρόπο ώστε ο φορέας να είναι ασφαλή.
- Σταθείτε στην άκρη του πόστου τροχαλίας του reformer, πιάστε την οριζόντια μεταλλική μπάρα και σηκώστε τη ελαφρώς. Σηκώστε το reformer αρκετά, ώστε να λειτουργήσουν τα ευκίνητα ροδάκια.

ΣΤΟΙΒΑΓΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΩΝ REFORMER SPX MAX

Μπορείτε να στοιβάξετε πέντε reformer SPX Max στην προαιρετική κυλιόμενη βάση ή έως έξι σε ευθύ δάπεδο χωρίς την κυλιόμενη βάση.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΤΟΙΒΑΓΜΑ Η ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

- Χαμηλώστε την μπάρα ποδιών, εισαγάγετε το stopper φορέα στην τρίτη θέση και χρησιμοποιήστε δύο ελατήρια.
- Αφαιρέστε τα στηρίγματα ώμων και εισαγάγετέ τα στους υποδοχείς, κάτω από το πλαίσιο.
- Αφαιρέστε τους στύλους της τροχαλίας χωρίς να απομακρύνετε τα σκονιά και ασφαλίστε τα στους υποδοχείς κάτω από το πλαίσιο.

ΣΤΟΙΒΑΓΜΑ REFORMER

- Για το στοιβάγμα, χρειάζονται δύο άτομα. Το άτομο με τη μεγαλύτερη δύναμη πρέπει να σηκώσει την πιο βαριά άκρη της μπάρας ποδιών.
- Κρατήστε την ατσάλινη πλάκα κάτω από την ξύλινη σταθερή πλατφόρμα. Μη σηκώνετε μόνοι σας την ξύλινη πλατφόρμα.
- Ανασηκώστε την άκρη του στύλου τροχαλίας, κρατώντας την οριζόντια μεταλλική μπάρα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Φροντίστε να στοιβάξετε τα reformer σε ύψος στο οποίο μπορείτε να τα σηκώνετε άνετα.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΣΟΒΑΡΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ:

- Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης.
- Αυτός ο εξοπλισμός προορίζεται για χρήση σε εσωτερικό χώρο και μόνο για ασκήσεις Pilates.
- Το reformer πρέπει να χρησιμοποιείται υπό την επίβλεψη εκπαιδευμένου επαγγελματία.
- ΠΟΤΕ μη στέκεστε με τα δύο πόδια στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα ενός reformer SPX. Πατήστε πρώτα στον ασφαλισμένο φορέα και μετά πατήστε με το ένα πόδι στην ξύλινη σταθερή πλατφόρμα. Πατάτε πάντα με το ένα πόδι στον ασφαλισμένο φορέα.
- Προτού μετακινήσετε ένα reformer της Merrithew, σιγουρευτείτε ότι τα σκονιά δεν σέρνονται και ότι τα ελατήρια είναι συνδεδεμένα με τέτοιο τρόπο ώστε ο φορέας να είναι ασφαλής.
- Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός έχει ρυθμιστεί κατάλληλα για το ύψος σας και το επίπεδο των ικανοτήτων σας.
- Τα reformer SPX Max, V2 Max και Rehab V2 Max πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από ένα άτομο κάθε φορά, με βάρος έως 350 lb/159 kg.
- Αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται σε ευθύ και σταθερό δάπεδο.
- Προτού χρησιμοποιήσετε το reformer, βεβαιωθείτε ότι το stopper φορέα έχει μπει ολόκληρο και ότι τουλάχιστον ένα ελατήριο είναι συνδεδεμένο με ασφάλεια στην μπάρα μηχανισμού.
- Σταματήστε την άσκηση αμέσως, εάν νιώσετε πόνο στο στήθος, έχετε τάσεις λιποθυμίας, δυσκολεύεστε στην αναπνοή ή νιώσετε μυοσκελετική δυσφορία.
- Κρατήστε τα μέρη του σώματος, τα ρούχα και τα μαλλιά μακριά από τα κινούμενα μέρη.
- Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό εάν φαίνεται φθαρμένος, κατεστραμμένος ή ότι έχει υποστεί ζημιές.
- Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε μόνοι σας τον εξοπλισμό, χωρίς να απευθυνθείτε στη Merrithew.
- Μην επιτρέπετε σε παιδιά να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό ή να βρίσκονται κοντά σε αυτόν χωρίς την επίβλεψη ενήλικου.
- Για την ιδανική απόδοση, πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος τουλάχιστον 60 εκατοστών σε κάθε πλευρά του reformer της Merrithew.

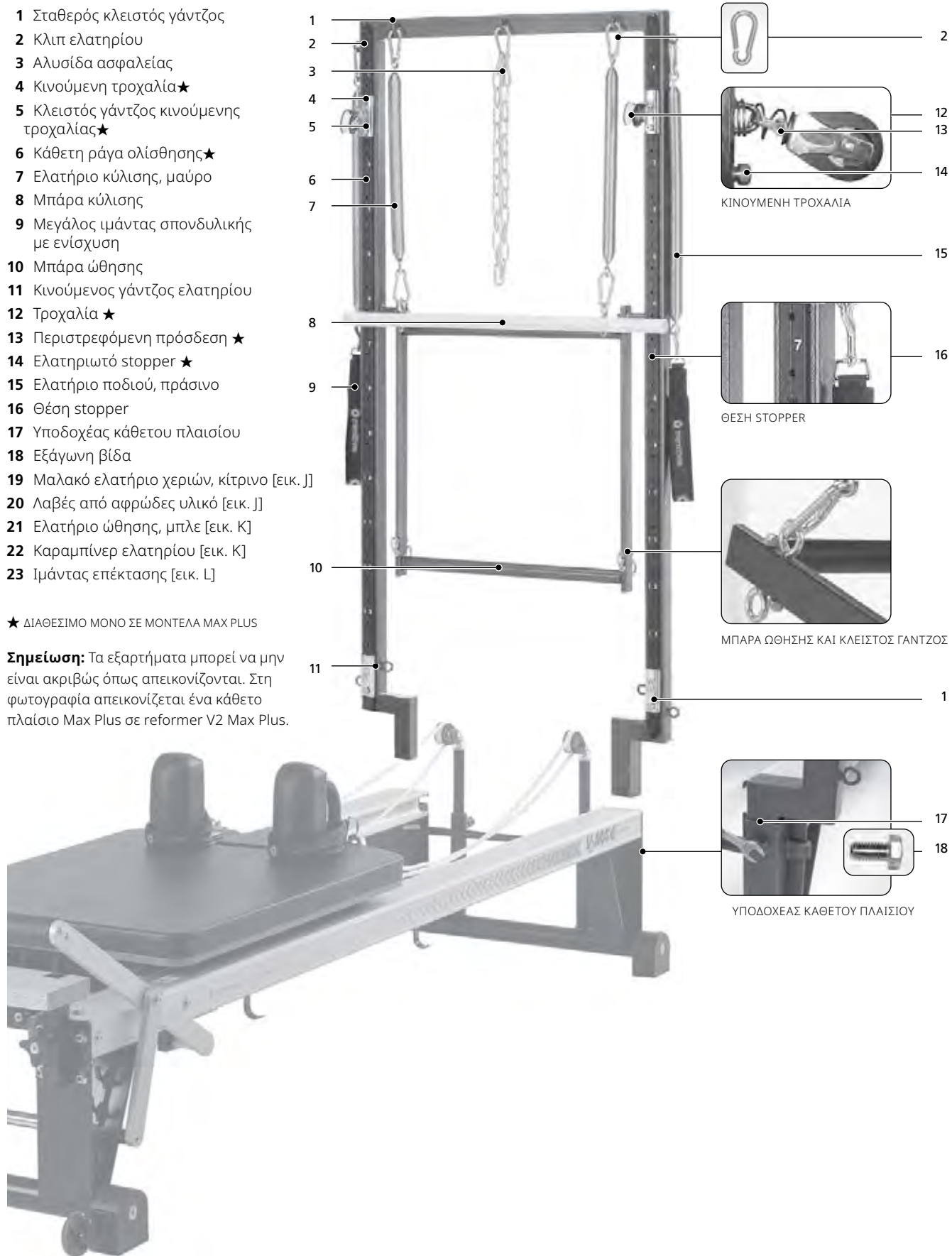
Το κάθετο πλαίσιο

- 1 Σταθερός κλειστός γάντζος
- 2 Κλιπ ελατηρίου
- 3 Αλυσίδα ασφαλείας
- 4 Κινούμενη τροχαλία★
- 5 Κλειστός γάντζος κινούμενης τροχαλίας★
- 6 Κάθετη ράγα ολίσθησης★
- 7 Ελατήριο κύλισης, μαύρο
- 8 Μπάρα κύλισης
- 9 Μεγάλος ιμάντας σπονδυλικής με ενίσχυση
- 10 Μπάρα ώθησης
- 11 Κινούμενος γάντζος ελατηρίου
- 12 Τροχαλία ★
- 13 Περιστρεφόμενη πρόσδεση ★
- 14 Ελατηριωτό stopper ★
- 15 Ελατήριο ποδιού, πράσινο
- 16 Θέση stopper
- 17 Υποδοχέας κάθετου πλαισίου
- 18 Εξάγωνη βίδα
- 19 Μαλακό ελατήριο χεριών, κίτρινο [εικ. J]
- 20 Λαβές από αφρώδες υλικό [εικ. J]
- 21 Ελατήριο ώθησης, μπλε [εικ. K]
- 22 Καραμπίνερ ελατηρίου [εικ. K]
- 23 Ιμάντας επέκτασης [εικ. L]

★ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ ΜΟΝΟ ΣΕ ΜΟΝΤΕΛΑ MAX PLUS

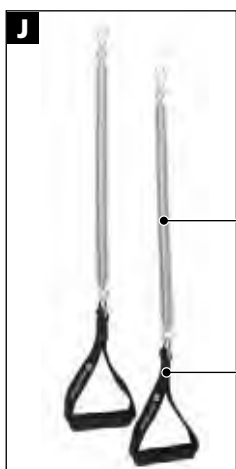
Σημείωση: Τα εξαρτήματα μπορεί να μην είναι ακριβώς όπως απεικονίζονται. Στη φωτογραφία απεικονίζεται ένα κάθετο πλαίσιο Max Plus σε reformer V2 Max Plus.

Κάθετο πλαίσιο Max Plus



Το κάθετο πλαίσιο συνέχεια

Παραδοσιακό κάθετο πλαίσιο

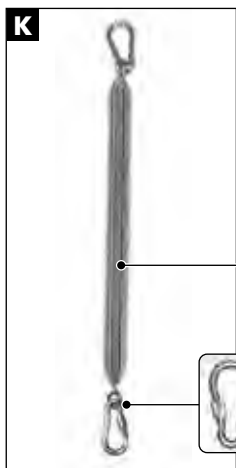


ΜΑΛΑΚΟ ΕΛΑΤΗΡΙΟ ΧΕΡΙΩΝ
ΜΕ ΛΑΒΗ ΑΠΟ ΑΦΡΩΔΕΣ ΥΛΙΚΟ

19

20

1



ΕΛΑΤΗΡΙΟ ΩΘΗΣΗΣ ΜΕ
ΚΑΡΑΜΠΙΝΕΡ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ

21

22



ΙΜΑΝΤΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ

23

Προδιαγραφές

ΤΥΠΟΣ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ	ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ (in)*	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ (lbf)	ΜΕΓΙΣΤΗ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ (cm)*	ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ (Nm)
25% (λευκό)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50% (μπλε)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100% (κόκκινο)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125% (μαύρο)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

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

* από άκρη σε άκρη

Εγκατάσταση κάθετου πλαισίου

Ανατρέξτε στο βίντεο συναρμολόγησης που θα βρείτε στη διεύθυνση merrithew.com/eq-assembly



1. Αφαιρέστε τα καλύμματα των υποδοχών και σπρώξτε το κάθετο πλαίσιο μέσα στους υποδοχείς. Για μοντέλα Max Plus, τοποθετήστε το σύστημα της τροχαλίας προς τον φορέα. Για παραδοσιακά μοντέλα, τοποθετήστε τους κλειστούς γάντζους που βρίσκονται στο υψηλότερο σημείο προς τον φορέα. Σφίξτε και τις τέσσερις εξάγωνες βίδες. Συνδέστε τα ελατήρια, την μπάρα κύλισης και την αλυσίδα ασφαλείας, όπως απεικονίζεται. *Βλ. σελίδα 7 [εικ. Παραδοσιακό κάθετο πλαίσιο].*

ΠΡΟΣΟΧΗ: Συνιστούμε αυτό το βήμα να γίνεται από δύο άτομα, για να διασφαλίσετε ότι οι μπάρες του πλαισίου είναι στο ίδιο ύψος και έχουν συνδεθεί ομοιόμορφα και με ασφάλεια στον υποδοχέα για σωστή ευθυγράμμιση.



2. ΠΛΑΙΣΙΑ MAX PLUS: Για τη χρήση κινούμενων τροχαλιών, την επέκταση των σκοινιών και την αποσύνδεση των περιστρεφόμενων διπλών κλιπ ελατηρίων και των μαλακών θηλιών του reformer. Πιάστε τη θηλιά στο τέλος των σκοινιών και περάστε τη μέσα από το κάτω μέρος των κινούμενων τροχαλιών. Συνδέστε ξανά τα περιστρεφόμενα διπλά κλιπ ελατηρίων και τις μαλακές θηλιές του reformer στο επιθυμητό μήκος.



3. Για να αλλάξετε το ύψος των κινούμενων τροχαλιών, τραβήξτε έξω τα ελατηριωτά stopper. Μετακινήστε τις κινούμενες τροχαλίες προς τα πάνω ή προς τα κάτω στις κάθετες ράγες ολίσθησης και απελευθερώστε τα ελατηριωτά stopper. Ταρακουνήστε τις τροχαλίες για να βεβαιωθείτε ότι έχουν κλειδώσει στις θέσεις των stopper.



4. Για ασκήσεις στις οποίες χρησιμοποιούνται τα ελατήρια χειρών ή ποδιών, συνδέστε τα ελατήρια στους γάντζους του κινούμενου ελατηρίου και προσαρμόστε το ύψος με τον ίδιο τρόπο όπως στις κινούμενες τροχαλίες. Αφού κάνετε την αλλαγή της θέσης, ταρακουνήστε τις τροχαλίες για να βεβαιωθείτε ότι έχουν κλειδώσει στις θέσεις των stopper.

Αφαίρεση κάθετου πλαισίου



Αφαιρέστε όλα τα ελατήρια από το κάθετο πλαίσιο, όπως και την μπάρα κύλισης και την αλυσίδα ασφαλείας. Χαλαρώστε και τις τέσσερις εξάγωνες βίδες στη βάση των υποδοχών. Κρατήστε την μπάρα ώθησης στη θέση της με το χέρι, ενώ αφαιρείτε το κάθετο πλαίσιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για αυτήν τη διαδικασία χρειάζονται δύο άτομα.

Ρύθμιση κάθετου πλαισίου

ΠΡΟΣΟΧΗ: Να βεβαιώνετε ότι τα κλιπ των ελατηρίων έχουν **κλείσει πλήρως και στις δύο άκρες** των ελατηρίων. Όταν ένα ελατήριο δεν έχει κλείσει εντελώς, υπάρχει κίνδυνος να αποσυνδεθεί με μεγάλη δύναμη.

Μπάρα ώθησης, ελατήρια από κάτω



ΠΡΟΣΟΧΗ: Η ΑΛΥΣΙΔΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΩΘΗΣΗΣ ΜΕ ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΑΠΟ ΚΑΤΩ.

Όταν χρησιμοποιείτε την μπάρα ώθησης με ελατήρια από κάτω, συνδέστε τα ελατήρια στους κλειστούς γάντζους που βρίσκονται στο χαμηλότερο σημείο του κάθετου πλαισίου, χρησιμοποιώντας τα караμπίνερ με τα ασφαλιζόμενα κλιπ. Στη συνέχεια, συνδέστε ένα ή δύο ελατήρια στους κλειστούς γάντζους στη χαμηλότερη πλευρά της μπάρας, διασφαλίζοντας ότι τα κλιπ ελατηρίων είναι εντελώς κλειστά και ασφαλή.

ΕΝΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΜΕΝΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΧΕΡΙ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ Η ΑΛΥΣΙΔΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.

Μπάρα ώθησης, ελατήρια από πάνω



ΠΡΟΣΟΧΗ: Για να αποφύγετε τον ακούσιο τραυματισμό, μην ακουμπάτε ποτέ το πρόσωπό σας (ή άλλο μέρος του σώματος) πάνω από την μπάρα ώθησης ή την μπάρα κύλισης, ενώ παρακολουθείτε μια άσκηση.

Όταν εκτελείτε ασκήσεις όπου η αντίσταση των ελατηρίων πρέπει να προέρχεται από πάνω από την μπάρα, συνδέστε το ελατήριο ώθησης στον κλειστό γάντζο στην πάνω πλευρά της μπάρας ώθησης με το караμπίνερ. Συνδέστε το άλλο άκρο του ελατηρίου ώθησης με το κλιπ ελατηρίου σε έναν από τους κλειστούς γάντζους στο κάθετο πλαίσιο.

Ένας εκπαιδευμένος επαγγελματίας πρέπει πάντα να έχει το χέρι του στην μπάρα ώθησης για κάθε άσκηση με ελατήρια που συνδέονται από πάνω. Τα κλιπ των ελατηρίων ώθησης πρέπει να χρησιμοποιούνται για τη σύνδεση ελατηρίων ώθησης στο κάθετο πλαίσιο από κάτω.

Ρυθμιζόμενο σύστημα τροχαλίας



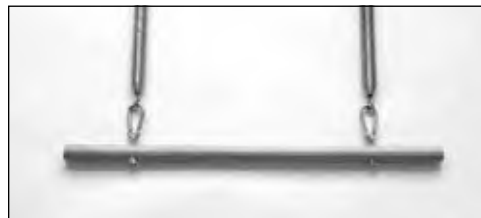
ΜΟΝΟ ΓΙΑ MAX PLUS: Το σύστημα ελατηριωτών διαδρομών παρέχει τη δυνατότητα ρύθμισης για τροχαλίες και γάντζους ελατηρίων σε όλο το εύρος του κάθετου πλαισίου.

ΑΛΛΑΓΗ ΥΦΟΥΣ ΤΗΣ ΚΙΝΟΥΜΕΝΗΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΙΝΟΥΜΕΝΩΝ ΓΑΝΤΖΩΝ ΕΛΑΤΗΡΙΩΝ

- Τραβήξτε το ελατηριωτό stopper στην κινούμενη τροχαλία.
- Μετακινήστε την κινούμενη τροχαλία πάνω ή κάτω στη διαδρομή και απελευθερώστε το ελατηριωτό stopper. Η τροχαλία θα κλειδώσει στην πλησιέστερη θέση stopper.
- Ταρακουνήστε την κινούμενη τροχαλία, για να βεβαιωθείτε ότι έχει κλειδώσει εντελώς στη θέση του stopper.
- Με τον ίδιο τρόπο προσαρμόζετε και τους κινούμενους γάντζους ελατηρίων.
- Προσαρμόστε το μήκος του σκοινιού αν χρειάζεται.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι το σύστημα της κινούμενης τροχαλίας είναι σε καλή κατάσταση και ότι οι βίδες των κινούμενων τροχαλιών είναι σφιχτές.

Μπάρα κύλισης



Συνδέστε τα ελατήρια κύλισης στην μπάρα κύλισης, μετά στους σταθερούς κλειστούς γάντζους στην κορυφή του κάθετου πλαισίου (βλ. σελίδα 7). Πρέπει να συνδεθούν και τα δύο ελατήρια. Για να μειώσετε ή να αυξήσετε την ένταση των ελατηρίων, αντικαταστήστε τα μαλακά ελατήρια χεριών με τα ελατήρια ποδιών ή αντίστροφα. Βεβαιωθείτε ότι τα κλιπ ελατηρίων είναι εντελώς κλειστά και ασφαλή.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μπάρα κύλισης μπορεί να απελευθερωθεί με μεγάλη ταχύτητα λόγω της έντασης των ελατηρίων. Πρέπει ΠΑΝΤΑ να έχετε γερό κράτημα. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε αντιολισθητικά στρωματάκια.

Αρχικές θέσεις ασκήσεων

Είναι σημαντικό να ξεκινάτε κάθε άσκηση από μια θέση με όσο το δυνατόν λιγότερη ένταση. Εάν υπάρχει ήδη ένταση πριν ξεκινήσετε, θα δημιουργηθεί υπερβολικό στρες μόλις ξεκινήσει η κίνηση.

Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει απόλυτη χαλάρωση. Για παράδειγμα, στην ύπτια θέση και ενώ ο κορμός διατηρεί ουδέτερη θέση (που είναι μια κοινή αρχική θέση), θα είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε τη μυϊκή ενεργοποίηση, για να διατηρήσετε τις θέσεις της λεκάνης, του θώρακα και της σπονδυλικής στήλης. Αφού μάθει τις Αρχές της βιομηχανικής σύμφωνα με τη μέθοδο STOTT PILATES, ο πελάτης θα καταφέρει σύντομα να πετύχει μια θέση χωρίς ένταση.

Στην καθημερινή προπόνηση, η σταθερή αρχική θέση είναι απαραίτητη. Η σταθεροποίηση είναι αναγκαία, ανεξαρτήτως της θέσης του κορμού, είτε βρίσκεται σε ύπτια, πρηνή, καθιστή είτε πλάγια θέση. Αυτή η ιδανική θέση έχει αρκετά κοινά στοιχεία. Οι τροποποιήσεις μπορεί να είναι απαραίτητες για πολλούς πελάτες, προκειμένου να μειωθεί η ένταση.

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

Όταν η άσκηση ξεκινά σε ύπτια θέση, με τον κορμό σε ουδέτερη ευθυγράμμιση, τα χέρια συνήθως βρίσκονται χαλαρά στο πλάι του σώματος. Σε αυτήν τη θέση, οι ωμοπλάτες, τα χέρια και η γληνοβραχιόνια άρθρωση πρέπει να είναι σε ουδέτερη θέση σε σχέση με το άνω μέρος του κορμού.

Εάν δεν είναι δυνατή η αποφυγή πρόταξης της ωμοπλάτης με τις παλάμες προς τα κάτω, γυρίστε τις παλάμες προς το σώμα.

Σε ύπτια θέση, ένας πελάτης με πρόσθια κλίση της κεφαλής μπορεί να παρουσιάσει ένταση στον λαιμό και υπερέκταση της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής. Τοποθετήστε ένα πλαστικό ένθεμα ή ένα μαξιλάρι από αφρώδες υλικό με το κατάλληλο ύψος κάτω από το κεφάλι, για να είναι σε ουδέτερη θέση η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής. Αυτό το βήμα μπορεί να είναι επίσης απαραίτητο αν υπάρχει κύφωση.

Εάν η ένταση στον λαιμό προκύπτει από αδυναμία στους καμπτήρες του αυχένα, τότε μια άσκηση που απαιτεί την κάμψη του άνω μέρους του κορμού από ύπτια θέση με τα χέρια στο πλάι του σώματος (για παράδειγμα, θέση για κοιλιακούς), μπορεί να οδηγήσει σε καταπόνηση του λαιμού. Όταν το ένα ή και τα δύο χέρια βρίσκονται πίσω από το κεφάλι, μπορεί να υπάρχει μεγαλύτερη υποστήριξη για το βάρος του κεφαλιού, ενώ η τροποποιημένη θέση της ωμοπλάτης μπορεί να ελαττώσει την πίεση στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής. Επιπλέον, θα αυξηθεί η δυσκολία για τους κοιλιακούς, καθώς θα γίνει μετατόπιση της κατανομής τους του βάρους προς το άνω μέρος του κορμού.

ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΘΕΣΗ «ΤΡΑΠΕΖΑΚΙ» Η ΔΙΑΓΩΝΙΑ

Η θέση «τραπεζάκι» των ποδιών αναφέρεται στην αρχική θέση κατά την οποία το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση, με τα γόνατα λυγισμένα να σχηματίζουν γωνία 90° προς τους γοφούς, ώστε οι γάμπες να βρίσκονται παράλληλα στο στρωματάκι. Η γωνία των ισχίων μπορεί να είναι λιγότερη από 90° για να μειωθεί η επιβάρυνση και να συμβάλει στη διατήρηση της σταθερότητας. Αντίστοιχα, μπορεί να αυξηθεί για να γίνει πιο δύσκολη η σταθεροποίηση. Το ίδιο ισχύει τόσο για την ουδέτερη θέση όσο και για την οπίσθια κλίση της λεκάνης (imprint).

Τα πόδια μπορούν να αρχίσουν να τεντώνουν διαγώνια, στην ύπτια θέση. Ωστόσο, είναι σημαντικό να χαμηλώνουν μόνο μέχρι το σημείο εκείνο στο οποίο η σπονδυλική και η λεκάνη μπορούν να είναι σταθερές, οι κοιλιακοί να διατηρούνται ενεργοποιημένοι, ενώ δεν δημιουργείται ένταση από το άνω μέρος του κορμού και την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής. Οι ασκήσεις με τα πόδια σε θέση «τραπεζάκι» ή διαγώνια εκτελούνται είτε σε θέση με οπίσθια κλίση της λεκάνης (imprint) είτε σε ουδέτερη ευθυγράμμιση. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να διατηρούνται η σταθερότητα και η ενεργοποίηση της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης από τους κοιλιακούς.

ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Όταν κάθεστε κάθετα, η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής πρέπει να έχει τη φυσική καμπύλη της, ελαφρώς κυρτή προς τα εμπρός, και το κεφάλι πρέπει να ισορροπεί ακριβώς πάνω από τους ώμους. Στην καθιστή θέση, υπάρχει πρόσθια κλίση της κεφαλής όταν το κεφάλι βρίσκεται μπροστά από τους ώμους και ο λαιμός είναι σε υπερέκταση. Πρέπει να γίνει προσπάθεια για μια πιο ουδέτερη ευθυγράμμιση.

Σε πολλές περιπτώσεις, η λεκάνη μπορεί να μην είναι κάθετη, σε καθιστή θέση με τα πόδια τεντωμένα. Σε αυτήν την περίπτωση, το άτομο μπορεί να καθίσει με τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα ή οκλαδόν, να καθίσει σε ένα στήριγμα, όπως ένα μαξιλάρι από αφρώδες υλικό ή μια προέκταση πλατόφρμας με επένδυση για να αναστηθεί η λεκάνη ή να χρησιμοποιήσει ένα κουτί, για να υπάρχει καλύτερη ευθυγράμμιση λεκάνης και σπονδυλικής.

ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ

Ανάλογα με τη μυοσκελετική ευθυγράμμιση και τις ανισορροπίες, ορισμένα άτομα ίσως μπορούν να βρουν πιο εύκολα μια σταθερή θέση, γονατίζοντας με τα πόδια σε ελαφριά απαγωγή (στο άνοιγμα της λεκάνης), σε ασκήσεις όπου τα πόδια πρέπει να βρίσκονται σε πλήρη προσαγωγή.

Η χρήση ενός στηρίγματος, όπως arc barrel ή πλαστικό ενθέματος, κάτω από τη λεκάνη μπορεί να χαλαρώσει τους σφιχτούς μύες ή να ελαττώσει τη δυσφορία και να παρέχει μεγαλύτερη σταθερότητα.

ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΠΟΔΙΩΝ

Στηρίγματα όπως πλαστικά ενθέματα, μπάλες, μαξιλάρια από αφρώδες υλικό ή σφουγγάρια, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αποστάτες ανάμεσα στα πόδια για σωστή ευθυγράμμιση. Με αυτόν τον τρόπο, ενεργοποιούνται οι προσαγωγοί ακόμη και όταν τα πόδια δεν είναι εντελώς ενωμένα. Παρομοίως, τα στηρίγματα που χρησιμοποιούνται στην εξωτερική πλευρά των ποδιών βοηθούν στην ενεργοποίηση των απαγωγών.

Όταν γυμνάζονται οι εκτείνοντες του ισχίου, η εξωτερική περιστροφή του ισχίου τείνει να ενεργοποιεί περισσότερες ίνες του μέγα γλουτιαίου και τους ιγνυακούς τένοντες. Κατά την εσωτερική περιστροφή ενεργοποιούνται περισσότερο οι έσω ιγνυακοί τένοντες. Παρομοίως, όταν γυμνάζονται οι καμπτήρες του ισχίου, η εξωτερική περιστροφή του ισχίου ενεργοποιεί περισσότερο τους λαγονοψοίτες. Στην παράλληλη θέση, ενεργοποιούνται περισσότερο οι ορθοί μηριαίοι. Κατά την εσωτερική περιστροφή ενεργοποιείται περισσότερο ο τείνων την πλατεία περιτονία. Υπάρχουν πολλές ασκήσεις στις οποίες επιλέγεται ο ένας ή ο άλλος μύς με στόχο συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η παράλληλη θέση είναι σημαντική, γιατί οι μύες γύρω από την άρθρωση του ισχίου γυμνάζονται με ισορροπημένο τρόπο.

Ωστόσο, στην οσφυϊκή έκταση, η ενεργοποίηση των απαγωγών και η εξωτερική περιστροφή είναι πάντα απαραίτητες για τη διευκόλυνση της κίνησης της λεκάνης στο μηριαίο οστό και την αποφυγή της υπερβολικής έκτασης της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής.

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Σε κάθε περίπτωση, οι αρχικές θέσεις πρέπει να προσαρμόζονται για να διασφαλιστεί ότι λαμβάνονται υπόψη όλες οι πλευρές, στις οποίες περιλαμβάνονται η βέλτιστη ευθυγράμμιση, η μείωση της έντασης, τα μοτίβα κίνησης, η αλληλουχία της μυϊκής ενεργοποίησης, καθώς και ότι όλα τα στοιχεία της ουσίας της άσκησης εκτελούνται σωστά.

Ασκήσεις ποδιών FOOTWORK

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

Υπτια θέση, λεκάνη και σπονδυλική σε ουδέτερη θέση. Χέρια τεντωμένα στο πλάι του σώματος, με τις παλάμες προς τα κάτω.

1. ΦΤΕΡΝΕΣ ΕΝΩΜΕΝΕΣ, ΔΑΧΤΥΛΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ TOES PART HEELS TOGETHER

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Πέλματα στην μπάρα ποδιών, ενωμένες φτέρνες, δάχτυλα προς τα έξω. Πόδια σε εξωτερική περιστροφή, γόνατα λυγισμένα λίγο πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ώμων. Τα γόνατα βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τα πέλματα.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Πιέστε τις φτέρνες μεταξύ τους και τεντώστε τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα.

ΕΙΣΠΝΟΗ Λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10-12 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- όσα αναφέρονται στη σελίδα 15
- Κρατήστε τις φτέρνες ενωμένες στη θέση τους, χωρίς να τις σηκώνετε ή να τις χαμηλώνετε
- Τα γόνατα συνεχίζουν να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τα πέλματα

Ασκήσεις ποδιών



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω



3. επιστροφή

Φτέρνες ενωμένες, δάχτυλα προς τα έξω



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω

2. ΠΙΑΣΙΜΟ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΔΑΧΤΥΛΑ WRAP TOES ON BAR

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Το περιφερικό άκρο των μεταταρσίων βρίσκεται στην μπάρα ποδιών, τα δάχτυλα ελαφρώς λυγισμένα γύρω από την μπάρα χωρίς να σφίγγουν, αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη. Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί, λυγισμένα γόνατα.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες στη θέση τους και τεντώστε τα γόνατα για να πιέσετε τον φορέα μακριά.

ΕΙΣΠΝΟΗ Λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10-12 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- όσα αναφέρονται στη σελίδα 15
- Διατηρήστε τη θέση των πελμάτων, μην ανοίξετε τα δάχτυλα των ποδιών
- Κρατήστε τις φτέρνες στη θέση τους, χωρίς να τις σηκώνετε ή να τις κατεβάσετε
- Κρατήστε ενωμένους τους έσω μηρούς, με τα πόδια παράλληλα

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ

1. ΔΙΑΜΗΚΗΣ ΚΑΜΑΡΑ. Τοποθετήστε το βαθύτερο σημείο της διαμήκουσ κάμαρας του ποδιού στην μπάρα ποδιών και λυγίστε ελαφρώς τα δάχτυλα για να ανακουφιστείτε από τις κράμπες στα δάχτυλα.

Πιάσιμο μπάρας με δάχτυλα



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω

3. ΦΤΕΡΝΕΣ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ

HEELS ON BAR

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Φτέρνες στην μπάρα ποδιών, αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη. Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί, λυγισμένα γόνατα.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τα πέλματα στη θέση τους και τεντώστε τα γόνατα για να σπρώξετε τον φορέα μακριά.

ΕΙΣΠΝΟΗ Λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10-12 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- όσα αναφέρονται στη σελίδα 15
- Κρατήστε τα πέλματα των ποδιών στη θέση τους σαν να βρίσκεστε πάνω σε φανταστικό δάπεδο, επιτρέποντας την κίνηση στις αρθρώσεις των αστραγάλων
- Κρατήστε ενωμένους τους έσω μηρούς, με τα πόδια παράλληλα

4. ΜΙΣΟ ΔΑΧΤΥΛΟ ΨΗΛΑ

HIGH HALF TOE

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Πέλματα στην μπάρα ποδιών, αστράγαλοι σε πελματιαία κάμψη. Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί, λυγισμένα γόνατα.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ψηλά και τεντώστε τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα.

ΕΙΣΠΝΟΗ Λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10-12 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- όσα αναφέρονται στη σελίδα 15
- Κρατήστε τις φτέρνες σχετικά ακίνητες στη θέση τους, χωρίς να επιτρέψετε να κατέβουν πολύ όταν πιέζετε
- Διατηρήστε το βάρος ομοιόμορφα καταμεμημένο στα πέλματα των ποδιών
- Αποφύγετε την υπερβολική πελματιαία κάμψη των ποδιών. Το βάρος πρέπει να βρίσκεται στα δάχτυλα των ποδιών και όχι στα πέλματα
- Κρατήστε ενωμένους τους έσω μηρούς, με τα πόδια παράλληλα

Φτέρνες στην μπάρα



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω

Μισό δάχτυλο ψηλά



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω

Ασκήσεις ποδιών συνέχεια

5. ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΚΑΙ ΑΝΕΒΑΣΜΑ LOWER & LIFT

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 3 ή 4 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Πέλματα στην μπάρα ποδιών, αστράγαλοι σε πελματιαία κάμψη. Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί, λυγισμένα γόνατα.

ΑΣΚΗΣΗ

ΕΙΣΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ψηλά και τεντώστε τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα.

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τεντωμένα τα πόδια και χαμηλώστε τις φτέρνες κάτω από την μπάρα (ραχιαία κάμψη).

ΕΙΣΠΝΟΗ Σηκώστε τις φτέρνες (πελματιαία κάμψη).

ΕΙΣΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ψηλά και λυγίστε γόνατα και γοφούς, ελέγχοντας την επαναφορά του φορέα.

Κάθε φορά, προσθέτετε άλλο ένα κατέβασμα και ανέβασμα των φτερνών, έως 6 επαναλήψεις.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

όσα αναφέρονται στη σελίδα 15

- Κρατήστε τις φτέρνες σχετικά ακίνητες στη θέση τους, χωρίς να επιτρέψετε να κατέβουν πολύ όταν πιέζετε
- Διατηρήστε το βάρος ομοιόμορφα κατανεμημένο στα πέλματα των ποδιών
- Αποφύγετε την υπερβολική πελματιαία κάμψη των ποδιών. Το βάρος πρέπει να βρίσκεται στα δάχτυλα των ποδιών και όχι στα πέλματα
- Κρατήστε τη λεκάνη σε ουδέτερη θέση καθώς χαμηλώνουν οι φτέρνες
- Αποφύγετε την εσωτερική και εξωτερική περιστροφή των μηριαίων οστών κατά το κατέβασμα και το ανέβασμα των φτερνών
- Κρατήστε ενωμένους τους έσω μηρούς, με τα πόδια παράλληλα

Κατέβασμα και ανέβασμα



1. αρχική θέση



2. ώθηση προς τα έξω



3. φτέρνες κατεβαίνουν



4. φτέρνες σηκώνονται



5. επιστροφή

ΟΥΣΙΑ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-5]

ΜΥΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ: πλάγιοι κοιλιακοί για τη σύσφιξη της κοιλιάς και τη σταθεροποίηση της περιοχής της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης, εν τω βάθει πυελικό έδαφος για την ενεργοποίηση των πλάγιων, πλάγιοι κοιλιακοί για την αποφυγή της έκτασης της σπονδυλικής, πλάγιοι κοιλιακοί και πολυσχιδής για την αποφυγή περιστροφής, ο έσω και ο έξω πλατύς λειτουργούν για να ευθυγραμμίζουν σωστά την επιγονατίδα

[1] εκτεινόντες του ισχίου, τετρακέφαλοι και προσαγωγοί ομοκεντρικά κατά την έκταση, εκκεντρικά κατά την επαναφορά, οι έξω στροφείς διατηρούν την περιστροφή στο ισχίο

[2] προσαγωγοί ισομετρικά για να διατηρούν την προσαγωγή, εκτεινόντες του ισχίου και τετρακέφαλοι ομοκεντρικά στην έκταση, εκκεντρικά στην επαναφορά, οι εσωτερικοί μύες των πελμάτων διατηρούν το πιάσιμο των δαχτύλων

[3] προσαγωγοί ισομετρικά για να διατηρούν την προσαγωγή, εκτεινόντες του ισχίου και τετρακέφαλοι ομοκεντρικά στην έκταση, εκκεντρικά στην επαναφορά (έμφαση στους ιγνυακούς τένοντες), η ραχιαία κάμψη των αστραγάλων διατηρεί τη θέση των πελμάτων

[4] γαστροκνήμιος και ο πελματικός γαστροκνήμιος διατηρούν την πελματιαία κάμψη, προσαγωγοί ισομετρικά για να διατηρούν την προσαγωγή, εκτεινόντες του ισχίου και τετρακέφαλοι ομοκεντρικά στην έκταση, εκκεντρικά στην επαναφορά

[5] γαστροκνήμιος και πελματικός γαστροκνήμιος εκκεντρικά καθώς οι φτέρνες κατεβαίνουν, ομοκεντρικά καθώς οι φτέρνες σηκώνονται, προσαγωγοί ισομετρικά για να διατηρούν την προσαγωγή

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ: κορμός (λεκάνη, σπονδυλική και θώρακας), ευθυγράμμιση ποδιών, δηλ. γόνατα στην ευθεία με τα πέλματα, οι αστράγαλοι δεν κλείνουν προς τα μέσα ούτε ανοίγουν προς τα έξω, ιδίως στο 4 και 5

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ: έκταση και κάμψη ισχίων και γονάτων, ραχιαία και πελματιαία κάμψη αστραγάλων στο 5

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

1. ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΑΝΑΠΝΟΗΣ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-4]. Εισπνοή κατά το σπρώξιμο του φορέα, εκπνοή κατά την επιστροφή. Για να δυσκολέψει η ενεργοποίηση των πλάγιων κοιλιακών κατά την εισπνοή, κρατήστε τη σταθερότητα της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης.

2. ΚΙΝΗΣΗ ΜΙΚΡΟΥ ΕΥΡΟΥΣ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-4]. Σπρώξτε τον φορέα προς τα έξω μέχρι τη μέση με πλήρη επαναφορά, δίνοντας έμφαση στην επαναφορά με την εκπνοή. Για να δυσκολέψει η ουδέτερη ευθυγράμμιση της λεκάνης και να δοθεί έμφαση στην εκκίνηση από τους εκτεινόντες του ισχίου για να σπρώξετε τον φορέα μακριά και να «φρενάρετε» κατά την επιστροφή του. Ιδανικό για περιορισμένο εύρος κίνησης.

3. ΚΙΝΗΣΗ ΑΚΡΑΙΟΥ ΕΥΡΟΥΣ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-4]. Σπρώξτε τον φορέα εντελώς προς τα έξω και αφήστε τον να επιστρέψει λίγο, δίνοντας έμφαση στην ώθηση με την εκπνοή. Εστιαστείτε στους πλατιούς μύες της επιγονατίδας καθώς και στην υποστήριξη στο πίσω μέρος του γονάτου. Ιδανικό για περιορισμένο εύρος κίνησης καθώς και για την ενδυνάμωση των ασταθών γονάτων.

4. ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΑΠΑΓΩΓΗ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 2-5]. Πόδια σε απαγωγή, μέχρι το άνοιγμα της λεκάνης. Για τη διατήρηση της παράλληλης ευθυγράμμισης από το ισχίο, το γόνατο και τον αστράγαλο.

5. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΠΟΣΤΑΤΗ. Τοποθετήστε ένα πλαστικό ένθεμα, ένα μαξιλάρι από αφρώδες υλικό ή μια μικρή μπάλα στα γόνατα ή/και τους αστραγάλους για τη διατήρηση της προσαγωγής των ισχίων. Χρησιμοποιήστε το όργανο γυμναστικής Flex Band γύρω από τους μηρούς, ακριβώς πάνω από τα γόνατα, για να διατηρηθεί η ενεργοποίηση των απαγωγών.

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

- Σταθεροποιήστε τη λεκάνη και την οσφυϊκή μοίρα σε ουδέτερη θέση και αποφύγετε την οπίσθια ή την εμπρόσθια κλίση
- Κρατήστε συνεχώς τη σταθεροποίηση θώρακα και ωμοπλάτης, για την αποφυγή έντασης του άνω μέρους του κορμού
- Τεντώστε εντελώς τα πόδια (εκτός από την παραλλαγή με το μικρό εύρος) χωρίς να «κλειδώνουν» ή να γίνεται υπερέκταση
- Διατηρήστε την ευθυγράμμιση από το κέντρο του ισχίου, το γόνατο και τις αρθρώσεις των αστραγάλων
- Χρησιμοποιήστε τους πλατιούς μύες για τη σωστή ευθυγράμμιση της επιγονατίδας (ο έσω πλατύς συχνά χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια)
- Και τα δύο πόδια δουλεύουν εξίσου στις ασκήσεις ποδιών και τη δεύτερη θέση
- Διατηρήστε ευθεία τη λεκάνη, αποφύγετε την περιστροφή και την εξωτερική κλίση
- Αποφύγετε την ένταση στο άνω μέρος των ώμων και τον αυχένα

Κατοστάρι HUNDRED

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 2 ή 3 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Ύπτια θέση, σε imprint (με ελαφριά οπίσθια κλίση λεκάνης) Πόδια παράλληλα, ενεργοποιημένοι προσαγωγοί στον αέρα, λυγισμένα γόνατα (θέση «τραπεζάκι»). Αγκώνες λυγισμένοι στο πλάι του σώματος. Χέρια στους ιμάντες, μακριά δάχτυλα, οι παλάμες κοιτούν μακριά. Σταθερές ωμοπλάτες.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Επιμηκύνετε τον αυχένα, διατηρήστε σταθερές τις ωμοπλάτες και σφίξτε τους κοιλιακούς για να γίνει κάμψη της θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής. Ταυτόχρονα, τεντώστε τους αγκώνες και τα χέρια στο πλάι, στο ύψος των ώμων και τεντώστε τα πόδια διαγώνια χαμηλά, μέχρι το σημείο στο οποίο μπορεί να διατηρηθεί η θέση imprint.

Μετά...

ΕΙΣΠΝΟΗ για πέντε χρόνους, διατηρώντας την κάμψη του άνω μέρους του κορμού, τη σταθερότητα ωμοπλάτης και λεκάνης, ενώ κινείτε τα χέρια πάνω-κάτω με μικρές κινήσεις.

ΕΚΠΝΟΗ για πέντε χρόνους, ενώ συνεχίζετε την παλμική κίνηση με τα χέρια.

Ολοκληρώστε 10 σετ (100 χρόνοι συνολικά).

Για το τέλος...

ΕΙΣΠΝΟΗ Διατηρήστε την κάμψη του άνω μέρους του κορμού, λυγίστε τα γόνατα και κρατήστε τα χέρια τεντωμένα.

ΕΚΠΝΟΗ λυγίστε τους αγκώνες και επιστρέψτε με τον κορμό στον φορέα. Τα πόδια παραμένουν στον αέρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει σε ουδέτερη θέση η οποία θα διατηρηθεί για όλη τη διάρκεια, αφού αποκτήσετε δύναμη και έχετε αυτήν τη δυνατότητα.

ΟΥΣΙΑ

ΜΥΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ: πλάγιοι κοιλιακοί για τη σύσφιξη της κοιλιάς και τη σταθεροποίηση της περιοχής της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης, εν τω βάθει πυελικό έδαφος για την ενεργοποίηση των πλάγιων, ορθοί και πλάγιοι κοιλιακοί ομοκεντρικά για τη δημιουργία και ισομετρικά για τη διατήρηση της θωρακικής κάμψης και τη σταθεροποίηση της λεκάνης, οι πλατιοί ραχιαίοι και οι μείζονες θωρακικοί σταθεροποιούν τα χέρια και ενεργοποιούνται από την αντίσταση που ασκείται από πίσω, καμπτήρες του ισχίου, προσαγωγοί και τετρακέφαλοι ισομετρικά για τη διατήρηση της θέσης των ποδιών, σταθεροποιητές της ωμοπλάτης

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ: η περιοχή της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης έναντι του βάρους των ποδιών, άνω μέρος του κορμού σε κάμψη, ωμοπλάτες κατά την κίνηση των χεριών

ΑΝΤΟΧΗ: κοιλιακοί για τη διατήρηση της θωρακικής κάμψης και τη συνεχή σταθεροποίηση της λεκάνης

Κατοστάρι (Hundred)



1. αρχική θέση



2. θέση κάμψης



3. γόνατα λυγίζουν



4. επιστροφή

ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Κρατήστε τη θέση imprint σε όλη την άσκηση
- Σταθεροποιείτε συνεχώς τη θωρακική κάμψη, τον θώρακα και τις ωμοπλάτες για την αποφυγή έντασης στον αυχένα
- Διατηρήστε πλατιά την ωμική ζώνη εμπρός και πίσω, δίνοντας ίδια έμφαση στους εμπρόσθιους και οπίσθιους σταθεροποιητές των ώμων για την αποφυγή πρόταξης των ώμων (η κίνηση του φορέα υποδεικνύει την απώλεια της σύνδεσης από τους σταθεροποιητές των ώμων ή την κάθετη κίνηση των αγκώνων)
- Η κίνηση των χεριών ξεκινά από την άρθρωση των ώμων και όχι από τους αγκώνες
- Μην καταπονείτε υπερβολικά τον ορθό κοιλιακό και μην κάνετε κάμψη πολύ ψηλά, δίνοντας την εντύπωση ότι οι κοιλιακοί πετάγονται προς τα έξω
- Αποφύγετε την υπερέκταση ή το «κλείδωμα» των αγκώνων
- Κρατήστε τεντωμένους τους καρπούς χωρίς να «σπάνε»

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- 1. ΚΕΦΑΛΙ ΣΤΟΝ ΦΟΡΕΑ.** Για την εξάσκηση της αναπνοής μαζί με την κίνηση των χεριών. Δίνεται έμφαση στη σταθεροποίηση της ωμοπλάτης και του μοτίβου ολόκληρης αναπνοής.
- 2. ΘΕΣΗ «ΤΡΑΠΕΖΑΚΙ».** Κρατήστε τα πόδια λυγισμένα στον αέρα. Ιδανική άσκηση για να χαλαρώσουν οι καμπτήρες του ισχίου ή ως ενδιάμεσο στάδιο για να αποκτήσετε τη δύναμη που χρειάζεται για τη σταθεροποίηση της περιοχής της λεκάνης και της οσφυϊκής μοίρας με πόδια εντελώς τεντωμένα.
- 3. ΧΩΡΙΣ ΙΜΑΝΤΕΣ.** Μπορείτε να κάνετε την άσκηση Hundred όπως και στο στρωματάκι, για να μειωθεί η ενεργοποίηση των πλατιών ραχιαίων, των σταθεροποιητών της ωμοπλάτης και των κοιλιακών.
- 4. ΠΕΛΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΜΠΑΡΑ ΠΟΔΙΩΝ, ΧΩΡΙΣ ΙΜΑΝΤΕΣ.** Για να μειωθεί η καταπόνηση των κοιλιακών και να είναι πιο εύκολη η σταθεροποίηση της περιοχής της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης.
- 5. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΠΟΣΤΑΤΗ.** Τοποθετήστε ένα πλαστικό ένθεμα, ένα μαξιλάρι από αφρώδες υλικό ή μια μικρή μπάλα στα γόνατα ή/και τους αστραγάλους για τη διατήρηση της προσαγωγής των ισχίων.
- 6. ΑΝΑΠΝΟΗ ΣΕ ΣΤΑΚΑΤΟ.** Βοηθά το μοτίβο της ολόκληρης αναπνοής, χωρίς να κρατάτε την ανάσα σας.
- 7. ΛΥΓΙΣΤΕ ΓΟΝΑΤΑ ΚΑΙ ΓΟΦΟΥΣ** για πέντε χρόνους στην εισπνοή (σε θέση «τραπεζάκι») και μετά τεντώστε τα πόδια για πέντε χρόνους στην εκπνοή. Δυσκολεύει τον συντονισμό.

Τροποποίηση 2



θέση «τραπεζάκι»

Κάμψεις και διατάσεις BEND & STRETCH

1. ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΘΕΣΗ PARALLEL

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 2 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Υπτια θέση, λεκάνη και σπονδυλική σε ουδέτερη θέση. Πέλματα σε ιμάντες, πόδια παράλληλα με ενεργοποιημένους προσαγωγούς, γόνατα λυγισμένα και αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη (κρατήστε τα πέλματα ακριβώς πάνω από τα γόνατα για να μην τρίβονται οι ιμάντες). Χέρια τεντωμένα στο πλάι του σώματος, με τις παλάμες προς τα κάτω.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τους έσω μηρούς ενωμένους με τα πόδια παράλληλα και πιέστε τα πέλματα στους ιμάντες, τεντώνοντας τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα. Ταυτόχρονα, θέση imprint, αστράγαλοι σε πελματιαία κάμψη και δάχτυλα ελαφρώς τεντωμένα. Τεντώστε τα πόδια χαμηλά, μέχρι το σημείο στο οποίο μπορεί να διατηρηθεί η θέση imprint.

ΕΙΣΠΝΟΗ Γόνατα και γοφοί λυγίζουν, αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη, λεκάνη έρχεται σε ουδέτερη θέση κατά την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10 επαναλήψεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει σε ουδέτερη θέση η οποία θα διατηρηθεί, αφού αποκτήσετε δύναμη και έχετε αυτήν τη δυνατότητα.

2. ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ LATERALLY ROTATED

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 2 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Υπτια θέση, λεκάνη και σπονδυλική σε ουδέτερη θέση. Πέλματα στους ιμάντες, φτέρνες ενωμένες, δάχτυλα προς τα έξω. Πόδια σε εξωτερική περιστροφή, με γόνατα λυγισμένα και αστραγάλους σε ραχιαία κάμψη. Χέρια τεντωμένα στο πλάι του σώματος, με τις παλάμες προς τα κάτω.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ενωμένες και διατηρήστε την εξωτερική περιστροφή των ποδιών. Πιέστε τα πέλματα στους ιμάντες, τεντώνοντας τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα. Ταυτόχρονα, θέση imprint, αστράγαλοι σε πελματιαία κάμψη και δάχτυλα ελαφρώς τεντωμένα. Τεντώστε τα πόδια χαμηλά, μέχρι το σημείο στο οποίο μπορεί να διατηρηθεί η θέση imprint.

ΕΙΣΠΝΟΗ Κρατήστε τις φτέρνες ενωμένες. Γόνατα και γοφοί λυγίζουν, αστράγαλοι σε ραχιαία κάμψη, λεκάνη έρχεται σε ουδέτερη θέση κατά την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10 επαναλήψεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει σε ουδέτερη θέση η οποία θα διατηρηθεί, αφού αποκτήσετε δύναμη και έχετε αυτήν τη δυνατότητα.

Παράλληλη θέση



1. αρχική θέση



2. γόνατα τεντώνουν



3. γόνατα λυγίζουν

Εξωτερική περιστροφή



1. αρχική θέση



2. γόνατα τεντώνουν



3. γόνατα λυγίζουν

3. ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ MEDIALLY ROTATED

θέση μπάρας ποδιών Αρ. 1, 2 ελατήρια, στήριγμα κεφαλιού ρυθμισμένο για τον ασκούμενο

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

Ύπτια θέση, λεκάνη και σπονδυλική σε ουδέτερη θέση. Πέλματα στους ιμάντες, πόδια σε εσωτερική περιστροφή με γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και αστραγάλους σε ραχιαία κάμψη, έτσι ώστε τα γόνατα και τα δάχτυλα αγγίζουν (αποφύγετε την υπερβολική περιστροφή στους αστραγάλους, με εσωτερική στροφή των πελμάτων). Χέρια τεντωμένα στο πλάι του σώματος, με τις παλάμες προς τα κάτω.

ΑΣΚΗΣΗ

Εισπνοή για προετοιμασία...

ΕΚΠΝΟΗ Κρατήστε την εσωτερική περιστροφή των ποδιών και πιέστε τα πέλματα στους ιμάντες, τεντώνοντας τα γόνατα για να σπρώξετε μακριά τον φορέα. Αφήστε τα γόνατα να απομακρυνθούν, αλλά τα δάχτυλα εξακολουθούν να αγγίζονται και οι αστράγαλοι να είναι σε ραχιαία κάμψη. Ταυτόχρονα, ύπτια θέση imprint. Τεντώστε τα πόδια χαμηλά, μέχρι το σημείο στο οποίο μπορεί να διατηρηθεί η θέση imprint.

ΕΙΣΠΝΟΗ Κρατήστε τα δάχτυλα ενωμένα και λυγίστε τα γόνατα μέχρι να ενωθούν. Η λεκάνη έρχεται σε ουδέτερη θέση κατά την επαναφορά του φορέα.

Ολοκληρώστε 10 επαναλήψεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει σε ουδέτερη θέση η οποία θα διατηρηθεί, αφού αποκτήσετε δύναμη και έχετε αυτήν τη δυνατότητα.

ΟΥΣΙΑ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-3]

ΜΥΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ: πλάγιοι κοιλιακοί για τη σύσφιξη της κοιλιάς και τη σταθεροποίηση της περιοχής της οσφυϊκής μοίρας και της λεκάνης, εν τω βάθει πυελικό έδαφος για την ενεργοποίηση των πλάγιων, πλάγιοι κοιλιακοί ομοκεντρικά για να δημιουργηθεί η θέση imprint και να σταθεροποιηθεί η λεκάνη, οι πλάγιοι και ο πολυσχιδής για να αντισταθούν στην περιστροφή, εκτείνοντες του ισχίου και τετρακέφαλοι ομοκεντρικά κατά των ώθησης και εκκεντρικά κατά την επαναφορά, ο έσω και ο έξω πλατύς λειτουργούν για να ευθυγραμμίζουν σωστά την επιγονατίδα

[1] προσαγωγοί ισομετρικά για τη διατήρηση της προσαγωγής

[2] προσαγωγοί ομοκεντρικά κατά την ώθηση και εκκεντρικά κατά την επαναφορά, οι έξω περιστροφείς διατηρούν την περιστροφή του ισχίου

[3] οι έσω περιστροφείς διατηρούν την περιστροφή του ισχίου

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ: κορμός

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ: έκταση και κάμψη ισχίων και γονάτων

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-3]

- ▶ Χρησιμοποιήστε τους κοιλιακούς για να διατηρήσετε τη σταθερότητα της λεκάνης καθώς τεντώνουν τα πόδια
- ▶ Γυμνάστε εξίσου και ταυτόχρονα και τα δύο πόδια κατά μήκος της κεντρικής γραμμής
- ▶ Αποφύγετε το «κλείδωμα» ή την υπερέκταση των γονάτων
- ▶ Διατηρήστε την περιοχή του ιερού οστού πάνω στον φορέα καθώς λυγίζουν τα γόνατα

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ [ΑΣΚΗΣΕΙΣ 1-2]

1. ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥΣ ΣΕ ΡΑΧΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ για πιο απλό συντονισμό.

Τροποποίηση 1



διατηρήστε τη ραχιαία κάμψη

Εσωτερική περιστροφή



1. αρχική θέση



2. γόνατα τεντώνουν



3. γόνατα λυγίζουν

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

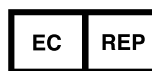
Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος.



™/® Εμπορικό σήμα ή καταχωρισμένο εμπορικό σήμα της Merrithew International Inc., αδειοδοτημένη χρήση. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.
*Αριθ. ευρεσιτεχνίας ΗΠΑ 7857736, 5792033, 2179793 και εκφερμών άλλες ευρεσιτεχνίες στις ΗΠΑ και την αλλοδαπή.



2200 Yonge Street, Suite 500, Τορόντο, Οντάριο, Καναδάς M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | εξωτ. 0907
customer care@merrithew.com | merrithew.com



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
Γαλλία



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



P00334 PU-ST01071F NOV23