

PROFESSZIONÁLIS SOROZAT

Reformer

és torony



Kérjük, olvassa át az újonnan vásárolt Merrithew® berendezéséhez tartozó **használati utasítást**, és tartsa kéznél a későbbi használat során.

Milyen csoportok milyen haszonnal használhatják

A Merrithew Pilates berendezéseken végezhető célzott terápiás és testedző gyakorlatok alkalmazása nagyon sokféle helyzetben szóba jöhet. A betegeket tekintve a célcsoportba tartoznak, akik számára valamilyen sérülés rehabilitációja, valamilyen krónikus állapot kezelése vagy újbóli sérülések megelőzése, illetve valamely kórkép progressziójának lassítása vagy megállítása céljából testedzést írnak elő. Az indikációk közé tartoznak a mozgásszervi panaszok rehabilitációs és posztrehabilitációs kezelése, beleértve a lágyszövetek, izmok, inak, szalagok, ízületi tokok stb. sérüléseit, a neurológiai rendellenességeket, például akut gerincvelő sérülés, Alzheimer-kór, amyotrófiás laterálszklerózis (ALS), bármilyen műtét utáni felépülés és egyéb testi problémák sokasága. A Merrithew Pilates berendezéssel végzett munkának nagyon kevés ellenjavallata van, mivel az előírt gyakorlatok mindenféle korlátozottsághoz és mozgásszervi károsodáshoz hozzáigazíthatók.

A várható előnyök közé tartozik a stabilizáló és mobilizáló izomzat erősítése, a kívánatos ízületi mozgásminták és mozgástartomány helyreállítása, nagyobb szomatikus és érzékszervi tudatosság, valamint stabilabb testtartás a túlterhelés és hibás mozgásminták csökkenésével. A konkrétan elért eredmény az egyénre jellemző, közvetlenül a gyakorlattal és az előírt mozgással van arányban.

A gyakorlatok lényege

Minden STOTT PILATES gyakorlat konkrét célt kíván elérni. Az alábbiakban felsoroljuk és ismertetjük az egyes gyakorlatok lényeges elemeit. A legtöbb gyakorlat több elemet is magában foglal, de nem minden elem kap mindegyikben azonos hangsúlyt. Ne feledje az adott gyakorlat lényegét, hogy majd módosítani tudja őket anélkül, hogy a hatásuk megváltozna.

MEGCÉLZOTT IZMOK: az erősíteni kívánt izmok, amelyek lehetnek mozgató izmok és stabilizáló izmok is lehetnek. Nem tartozik bele az adott mozgás vagy gyakorlat során dolgozó valamennyi izom, csak azok, amelyekre súlyt kívánunk fektetni.

STABILITÁS: a test egyik részének nyugalomban vagy viszonylagos nyugalomban tartása, miközben a másik mozog; az izom-összehúzódás irányítását és állandóságát követeli meg. Fontos még, hogy a gyakorlatokban figyelmet fordítunk a gerinc mozgás közbeni stabilizálására, legyen szó hajlításról, nyújtásról, forgatásról vagy oldalirányú hajlításról. A haránt hasizom és a mély hátizmok nyalábjai (beleértve a multifidus izmot is) szerepe kulcsfontosságú az ágyéki gerinc stabilizálásában.

MOBILITÁS: egy ízület vagy izületsorozat, például a gerinc mozgását hangsúlyozza.

SOROZAT: a mozdulatok sorrendje egy gyakorlaton belül; például, hogy melyik ízület mozog először, melyik másodsor, és honnan indul a mozdulat. Ez különösen fontos, amikor a gerinc mozgásáról beszélünk (függetlenül attól, hogy a mozgás a gerinc felső vagy alsó részéből indul-e ki).

ÁLLÓKÉPESSÉG: ugyanannak az izomcsoportnak a hosszú időtartamú igénybevétele.

EGYENSÚLY: egyensúlyozási feladat a támaszpont leszűkítésével.

KOORDINÁCIÓ: koordinációs feladat több mozdulat egyidejű végrehajtásával vagy összetettebb mozdulatsorral.

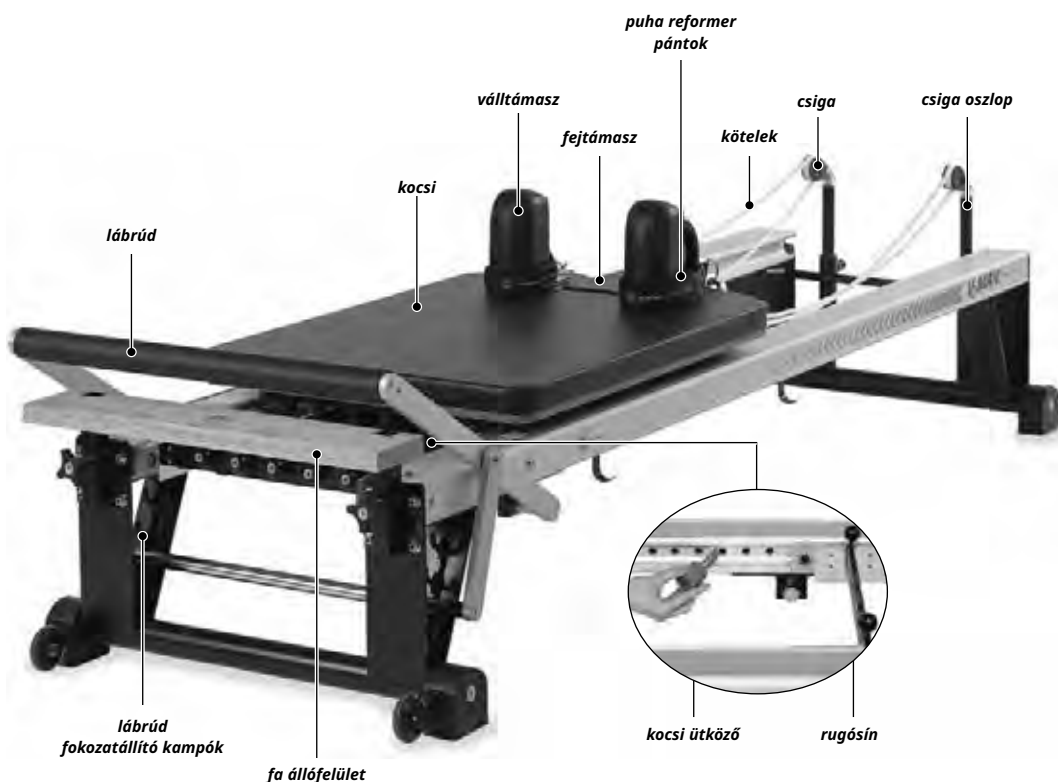
Biomechanikai alapelvek

A STOTT PILATES® módszer a biomechanikai alapelveken keresztül magában foglalja a modern edzéstudományi és gerincrehabilitációs elméleteket. Ezek a technika gyakorlatainak alapját képező alapelvek a testérzékelés és a helyes testtartás kialakításával kapcsolatosak. A hat alapelv – a légzés, a medence helyzete, a mellkas helyzete, a lapocka mozgása és stabilizálása, a fej és a nyaki rész helyzete, valamint a csípő, a térd, a boka és a lábfej összehangolása – nem külön-külön, hanem összedolgozva képezik az intelligens gyakorlatokat, amelyek egyszerre biztonságosak és hatékonyak.

Ha már a program korai szakaszában megtanítjuk az ügyfeleknek az alapelveket, az biztosítja, hogy tudatában legyenek a testük mozgásának és működésének. Ez segít a készségfejlesztésben és a figyelem fokozásában, valamint az összpontosítás és a kontroll elérésében is, lehetővé téve számukra, hogy teljes mértékben kiaknázzák a módszer előnyeit.

A Reformer felépítése

Az alábbi ábrán egy tipikus Merrithew® Reformer látható. Az egyes modellek között vannak különbségek, de alapvető felépítésük azonos. Az itt megnevezett részek megfelel az útmutatónak. Az egyéb alkatrészek neveit és a konkrét modelleket bővebben lásd a megfelelő használati útmutatóban.



A REFORMER HÁROM TÍPUSA

A Merrithew Reformer három kategóriája – V2 Max®, Rehab és SPX® – főleg a láb magasságában különbözik



a v2 max reformer az alapváltozat stúdióbeli és otthoni használatra



a magasabb lábú rehab reformereken könnyebb a fel- és leszállás



az alacsony profilú spx reformereket könnyebb egymásra helyezni és tárolni



A reformerek mindhárom osztálya bővíthető toronnyal

FONTOS

Ez a rész a biztonsághoz és használathoz kapcsolódó fontos információkat tartalmaz. Kérjük olvassa el figyelmesen, mielőtt használni kezdené a Merrithew Reformert.

SÚLYOS SÉRÜLÉST OKOZHAT A BERENDEZÉS NEM BIZTONSÁGOS VAGY NEM MEGFELELŐ HASZNÁLATA, HA NEM OLVASSÁK EL ÉS NEM TARTJÁK BE AZ ÖSSZES KÖVETELMÉNYT ÉS FIGYELMEZTETÉST.

Lehetetlen előre jelezni minden olyan helyzetet és körülményt, ami a Reformer használata közben előállhat. A Merrithew nem vállal felelősséget a Reformer minden körülmények közötti biztonságos használatáért. Minden edzőberendezés használata során vannak olyan kockázatok, amelyeket nem lehet előre jelezni és elkerülni, ezt a kockázatot Ön vállalja.

A Merrithew javasolja, hogy körültekintően szereljék össze és használják a berendezést, amellyel sok órányi biztonságos és hatékony edzést kíván.

A BERENDEZÉSSSEL KAPCSOLATOS BÁRMILYEN SÚLYOS BALESETET JELENTENI KELL A MERRITHEW-NAK ÉS A FELHASZNÁLÓ TAGÁLLAMA SZERINTI ILLETÉKES HATÓSÁGÁNAK.

REFORMER HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

HASZNÁLATI ÚTMUTATÁS

A Merrithew Reformer egy kiforrott Pilates berendezés, amellyel – megfelelő használat esetén – sok gyakorlat biztonságosan és hatékonyan elvégezhető; ugyanakkor ajánlott az óvatosság és a körültekintés, mivel minden edzőeszköz használatában rejlenek veszélyek, különösen, ha rugók megfeszítésével jár.

A MERRITHEW REFORMERT NEM ISMERŐ ÉS AZT ELSŐ ALKALOMMAL HASZNÁLÓ SZEMÉLYEK CSAK KÉPZETT SZAKEMBER FELÜGYELETE MELLETT DOLGOZHATNAK A GÉPPEL.

VIGYÁZAT

Minden rugót cseréljen ki 24 hónap után, a karabinereket pedig minden 12 hónap után, vagy igény szerint korábban.

AZ AJÁNLOTT BIZTONSÁGI ELLENŐRZÉSEK ELMULASZTÁSA, VAGY A BERENDEZÉS NEM MEGFELELŐEN BEÁLLÍTOTT, TÖRÖTT VAGY KOPOTT ALKATRÉSZEKKEL TÖRTÉNŐ HASZNÁLATA SÚLYOS TESTI SÉRÜLÉST OKOZHAT.

Biztonság és használat

A MECHANIKA BIZTONSÁGI ELLENŐRZÉSE

A berendezés és az alkatrészek megfelelő karbantartása és időben történő cseréjük az Ön felelőssége.

Rendszeresen, hetente végezze el a következő ellenőrzéseket:

- Ellenőrizze a lábrúd biztos rögzítését.
- Ellenőrizze a lengőkar támasz biztos rögzítését.
- Ellenőrizze, hogy minden nejlon biztosító anya és rugócsavar biztosan rögzítve legyen.
- Ellenőrizze valamennyi csillagfejű gombon a menet kopását, szükség esetén cserélje.
- Ellenőrizze a kötelek kopását, szükség szerint cserélje őket.
- Ellenőrizze a válltámaszok teljes mélységű beillesztését.
- Ellenőrizze, hogy a rugó anyák, rugó csavarok és a rugók gömb végződése biztosan rögzüljenek.
- Ellenőrizze az egy és kettős végű karabinerek kopását, és szükség esetén, de legkésőbb 12 havonta cserélje őket.
- Ellenőrizze, nem deformálódtak-e a rugók, 24 havonta, vagy szükség szerint cserélje őket.

Az ajánlott biztonsági ellenőrzések elmulasztása, vagy a gép nem megfelelően beállított, törött vagy kopott alkatrészekkel történő használata súlyos testi sérülést okozhat.

GONDOZÁS ÉS TISZTÍTÁS

A napi tisztításhoz a vinil felületek áttörését javasoljuk langyos, enyhe szappanos vízzel és tiszta vizes öblítést. Figyeljen, hogy ne maradjanak olajos nyomok a szappan után és ne váljanak síkossá a felületek. Vegyszer alapú termékek használatát nem javasoljuk.

Az alumínium sínek belsejét és a görgőket hetente meg kell tisztítani ablaktisztítóval és egy ruhadarabbal. A tisztítószeret először a ruhára fújja, és ne közvetlenül a felületekre, görgőkre vagy az alumínium sínekre.

VIGYÁZAT: Olaj kenőanyagokat ne használjon, kárt tehetnek a görgőkben.

REFORMER BEÁLLÍTÁSOK

KOCSI ÜTKÖZŐ

A kocsi ütköző pozíciója határozza meg, hogy a kocsi mennyire közel csúszik a fa állófelülethez és milyen mozgástartományban mozognak a test ízületei. A fa állófelülethez legközelebbi lyuk az 1-es pozíció; a következő lyuk a 2-es pozíció stb.

A KOCSI ÜTKÖZŐ BEÁLLÍTÁSA

- Állítás közben ne üljön rá a kocsira.
- Vegye le az összes rugót a rugósínről.
- Illesse be a kocsi ütközőt a hat pozíció egyikébe.
- Figyeljen rá, hogy a kocsi ütköző teljesen belemenjen a nyílásba és ne lötyögjön.

A kocsi ütköző pozícióját általában úgy választják ki, hogy hanyatt fekvésben (háton fekve) sarok a lábrúdon, és a csípőízület 90°-os szögben legyen behajlítva, amikor a kocsi az ütközőhöz ér. Ha sérülés, betegség vagy más korlátozás miatt a csípő vagy a térd hajlítása korlátozott, távolabbra helyezve igazítsa hozzá a kocsi ütközőjét. Beállításokat a végzett gyakorlathoz igazodóan is lehet tenni.

MEGJEGYZÉS: A kocsi ütközőt MINDIG be kell helyezni a hat pozíció egyikébe. A Reformer kocsi ütköző nélkül történő használata miatt károsodhat a rugósín tömb, a görgők és az öntött rugótartó.

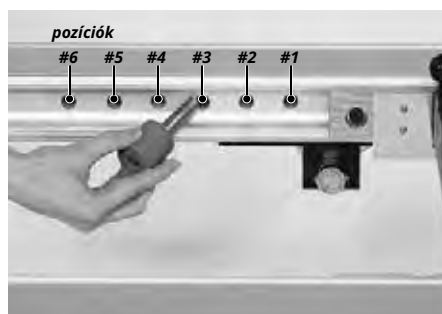
RUGÓK

A rugósínre akasztott rugók száma határozza meg a teljes ellenállás mértékét. A legtöbb Merrithew Reformer egy 50%-os és négy 100%-os feszültségű rugóval van felszerelve. 25%-os és 125%-os feszültségű rugók is rendelkezésre állnak.

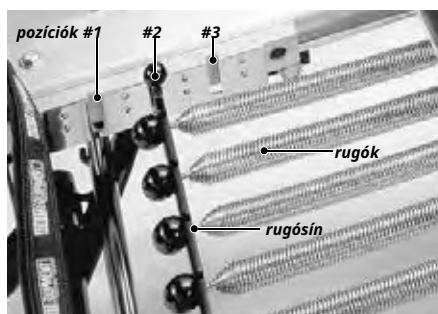
RUGÓK BEÁLLÍTÁSA

- Legyen óvatos a rugók felhelyezésekor, levételekor.
- Biztonság kedvéért egyik kezével fogja a rugósínt.
- Erősen fogja meg a rugót (nem a rugón lévő gömböt), majd húzza meg, hogy beakaszthassa vagy kiakaszthassa a rugósínből.
- Figyeljen rá, hogy a rugó gömb végződése biztosan fekdjön a rugósín homorú mélyedéseiben.

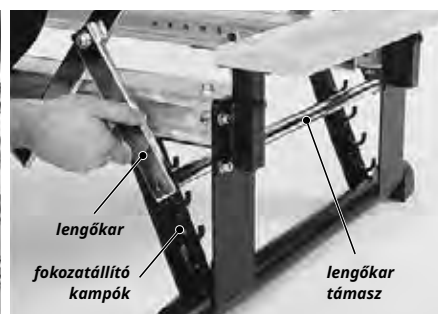
A Reformer bemutatása



kocsi ütköző



rugók és rugósín



a lábrúd beállítása

RUGÓSÍN

A rugósín beállítása dönti el, mekkora a rugók alapfeszültsége. A fa állófelülethez legközelebbi pozíció az 1-es pozíció; a következő a 2-es pozíció stb. A kisebb pozíció szám nagyobb rugófeszességet jelent.

A RUGÓSÍN BEÁLLÍTÁSA

- ▶ Állítás közben ne üljön rá a kocsiira.
- ▶ Vegye le az összes rugót a rugósínról.

HAGYOMÁNYOS

- ▶ Emelje meg a rugósínt és tegye a kívánt helyzetbe.
- ▶ Ügyeljen, hogy a rugósín teljes mértékben belecsússzon a nyílásokba.
- ▶ A homorú mélyedések nézzenek a fa állófelület irányába.

PRECÍZIÓS

- ▶ Húzza ki a két rugós csapot.
- ▶ Csúsztassa az egész szerkezetet előre vagy hátra a kívánt helyzetbe.
- ▶ Oldja ki a csapokat és rögzítse a rugósínt a helyén.
- ▶ Ügyeljen, hogy a csapokat teljesen visszategye a nyílásokba.

LÁBRÚD

A különféle Reformer gyakorlatok elvégzéséhez, valamint a testi különbségekhez és adottságokhoz igazodóan a lábrúd négy különböző magasságba állítható. A felső hely az 1-es pozíció; a legalsó pedig a 4-es.

A LÁBRÚD BEÁLLÍTÁSA

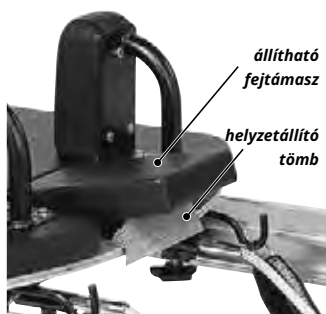
- ▶ A lábrúd a Reformer mellett állva vagy a kocsin ülve állítható be.
- ▶ Finoman húzza fel a lábrudat és emelje ki a lengőkar támaszt a lábrúd fokozatállító kampóiból.
- ▶ Emelje vagy süllyessze a lábrudat a kívánt magasságba és helyezze bele a lengőkar támaszt biztosan a legközelebbi lábrúd fokozatállító kampókba.



precíziós rugósín



levehető válltámaszok



állítható fejtámasz



kötelek hosszának beállítása

KÖTELEK

A kötelek megfelelő hosszának meghatározásához állítsa a kocsi ütközőjét a második lyukba, akassza be a rugókat, hogy a kocsi ne mozogjon, majd csatolja be a Reformer pántokba a köteleket, és úgy igazítsa a pántokat a kocsin, hogy a hurok rögzített D-gyűrűje éppen egy vonalba kerüljön a válltámasz fémlemezével.

JÁRÓCSIGÁK

A csigák magasságát a válltámaszok tetejével egyező magasságra javasoljuk beállítani.

A GYORSÁLLÍTÁSÚ CSIGAOSZLOPOK BEÁLLÍTÁSA

- ▶ Húzza ki a rugós csapot és állítsa a csigaoszlopot a kívánt magasságba.
- ▶ Oldja ki a csapot és rögzítse a csigaoszlopot a helyén.
- ▶ Ügyeljen, hogy a csapot teljesen visszategye a nyílásba.

A CSIGAOSZLOPOK ELTÁVOLÍTÁSA

- ▶ Lazítsa meg a csillagfejű gombot vagy húzza ki a rugós csapokat (ha az van) és vegye ki a csigaoszlopot a foglalatukból.

VÁLLTÁMASZ

A válltámaszok kivehetők a Reformer könnyebb tárolásához és a matrac átalakító könnyebb használatához.

A VÁLLTÁMASZOK BEHELYEZÉSE

- ▶ Csúsztassa a szögletes eresztéket a kocsin levő foglalatba. A párnázott fele néz a lábrúd felé, a fogantyúk pedig a kocsitól elfelé.
- ▶ Kivételkor csak húzza felfelé a fogantyúkat.

FEJTÁMASZ

A fejtámasz három helyzetbe állítható: sima, félig emelt és teljesen felemelt. Egyénre szabottan kell beállítani úgy, hogy a nyak és a váll hanyatt fekvésben ne feszüljön, kényelmes helyzetben legyen.

Olyan gyakorlatoknál, ahol a csípő a vállknál magasabbra emelkedik, a fejtámasznak laposnak kell lennie – akkor is, ha hanyatt fekvésből kezdünk. Egyes gyakorlatoknál megemeljük, hogy támasztékot nyújtson a lábnak.

A FEJTÁMASZ BEÁLLÍTÁSA

- ▶ A fejtámaszt terhelés nélkül emelje meg, és hajtsa fel a beállító tömböt, hogy biztosan feküdjön a kocsi fából készült peremére.

Biztonság és használat

folytatás

FELSZÁLLÁS A REFORMERRE

ÁLLJ! Mielőtt felszállna a Reformerre, ellenőrizze, hogy legyen legalább egy rugó biztonságosan rögzítve a rugósínre!

HANYATT FEKVŐ HELYZET

Üljön a Reformer kocsira, lábak az egyik oldalon lenn. A lábrúd felőli karját a törzs előtt átnyújtva tegye a válltámaszra. A másik oldali vállat a karja alatt átdugva gördüljön hátra, fejét tegye a fejtámlára. Hozza fel a lábakat és tegye a talpakat a lábrúdra, karok oldalt leeresztve.

ÜLÉS VAGY FEKVÉS A DOBOZON

A Reformer dobozt mindig stabilan helyezze rá a Reformerre, és pontosan a közepén terhelje, nehogy felbillenjen. Lábheveder használatakor ügyeljen arra, hogy az a fa állófelület alatt legyen, és biztonságosan egymáshoz legyen erősítve.

KÉZ ÉS LÁB BIZTOSÍTÁSA

Amikor a kezét vagy lábát a lábrúdra, a válltámaszra vagy a fejtámlára helyezi, figyeljen rá, nehogy elcsúszzanak edzés közben. Használhat tapadószőnyegeket.

ÁLLÓ ÉS TÉRDELŐ POZÍCIÓK

A koci mozgó felület. Mindig különös figyelmet kell fordítani az egyensúly és a stabilitás megőrzésére, különösen a térdelő és álló gyakorlatok végzésekor.

Kezdet előtt figyeljen rá, hogy egy vagy több rugó be legyen akasztva a rugósínbe a koci rögzítéséhez. Óvatosan lépjen a fa állófelületre – a csúszás megakadályozására használhat tapadószőnyeget. Óvatosan helyezze a másik lábát a kocsira. Ha két lábbal áll a kocsin, jó, ha van valaki, aki segít stabilizálni a kocsit.

MEGJEGYZÉS: Az SPX Reformert más módon kell felszerelni, mint a többi Merrithew Reformert. Lásd az alábbi figyelmeztetést.

A REFORMER MOZGATÁSA

Minden Reformert könnyen lehet mozgatni, könnyen át lehet helyezni a könnyen gurítható kerekkel. Ha a Reformeren van torony, a biztonságos mozgatásához két ember szükséges a súlya és mérete miatt.

FELKÉSZÜLÉS A REFORMER MOZGATÁSÁRA

- Ügyeljen rá, hogy a kötelek ne lógnanak és a rugók be legyenek akasztva, hogy a koci biztosítva legyen.
- Álljon a Reformer csigaoszlop felőli végéhez, fogja meg a vízszintes fém rudat és finoman emelje meg. Elég magasra emelje a Reformert, hogy a könnyen guruló kerek a földre érjenek.

AZ SPX MAX REFORMEREK EGYMÁSRA RAKÁSA ÉS TÁROLÁSA

Az opcionális gördülő talpazaton öt SPX Max Reformert, gördülő talpazat nélkül pedig legfeljebb hat darabot helyezhet egymásra egyenes padlón.

7P0

AZ EGYMÁSRA RAKÁS ÉS TÁROLÁS ELŐKÉSZÜLETEI

- Engedje le a lábrudat, helyezze be a koci ütközőket a harmadik pozícióba és akasszon be két rugót.
- Vegye ki a válltámaszt és illessze a váz alatti foglalatba.
- Vegye ki a csigaoszlopokat a kötelek kiakadása nélkül és rögzítse a váz alatti foglalatokban.

A REFORMER ELRAKÁSA

- Az elrakáshoz két ember kell. Az erősebb vigye a nehezebb lábrúd végi oldalt.
- Tartsa a fa állófelület alatti acéllemezt. Ne emelje csak a fa felületnél fogva.
- A csigaoszlop végét a vízszintes fém rúdnál fogva emelje meg.

VIGYÁZAT: Semmi esetre se rakja magasabbra a Reformert, mint azt a magassága kényelmesen megengedi.



VIGYÁZAT

AZ EDZŐBERENDEZÉS HELYTELEN HASZNÁLATA SÚLYOS TESTI SÉRÜLÉST OKOZHAT. A KOCKÁZAT CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN OLVASSA EL AZ ALÁBBIKAT:

- Mielőtt az edzésprogramba kezdene, beszélje meg orvosával.
- A berendezés csak beltéri használatra, Pilates gyakorlatokhoz készült.
- A Reformert képzett szakember felügyelete mellett kell használni.
- SOHA ne álljon mindkét lábával az SPX Reformer fa állófelületére. Először a biztosított kocsira lépjen, csak utána tegye egyik lábát a fa állófelületre. Egyik lábát mindig tartsa a biztosított kocsin.
- A Merrithew Reformer mozgatása előtt figyeljen rá, hogy a kötelek ne lógnanak és a rugók be legyenek akasztva, hogy a koci biztosítva legyen.
- Ellenőrizze, hogy az eszköz saját magasságához és edzettségének megfelelően legyen beállítva.
- Az SPX Max, V2 Max és Rehab V2 Max Reformereket egyszerre csak egy személy használhatja, akinek testsúlya nem haladja meg a 350 fontot/159 kg-ot.
- A berendezést vízszintes, szilárd padlóra kell felállítani.
- Mielőtt használná a Reformert, ellenőrizze, hogy a koci ütköző teljesen be legyen helyezve és legyen legalább egy rugó biztonságosan rögzítve a rugósínre.
- Azonnal hagyja abba a testmozgást, ha mellkasi fájdalmat érez, ájulás környékezi, nehezen kap levegőt vagy mozgásszervi nehézséget tapasztal.
- Tartsa távol a testét, ruházatát és haját minden mozgó résztől.
- Ne használja az eszközt, ha elhasználódottak, töröttnek vagy rongálódottak tűnik.
- Ne próbálkozzon saját maga az eszköz javításával anélkül, hogy megbeszélne a Merrithew céggel.
- Ne engedje, hogy az eszközt gyerekek használják vagy azt, hogy felnőtt felügyelete nélkül a közelében legyenek.
- Az optimális teljesítmény érdekében a Merrithew Reformer mindkét oldalán legalább két lábnyi szabad helyet kell hagyni.

A torony

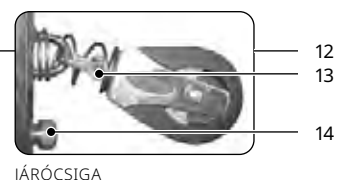
- 1 rögzített füles horog
- 2 karabiner
- 3 biztonsági lánc
- 4 járócsiga ★
- 5 járócsiga füles horog ★
- 6 függőleges csúszsín ★
- 7 lehúzó rugó, fekete
- 8 lehúzó rúd
- 9 párnázott hosszú gerinc pánt
- 10 kinyomórúd
- 11 mozgó rugó horog
- 12 csiga ★
- 13 forgóhám ★
- 14 rugós ütköző ★
- 15 láb rugó, zöld
- 16 ütköző pozíció
- 17 torony foglalát
- 18 hatlapfejű csavar
- 19 könnyű kar rugó, sárga [J. ábra]
- 20 bélelt markolatú fogantyúk [J. ábra]
- 21 kinyomó rugó, kék [K. ábra]
- 22 csavaros karabiner [K. ábra]
- 23 bővítő pánt [L. ábra]

★ CSAK MAX PLUS MODELLEKEN

MEGJEGYZÉS: Lehet, hogy az alkatrészek nem pontosan olyanok, mint az ábrán. A képen Max Plus torony látható V2 Max Plus Reformerre szerelve.



Max Plus torony



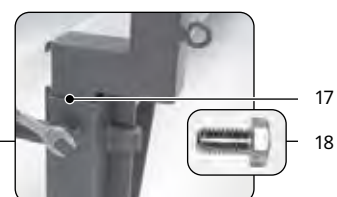
JÁRÓCSIGA



ÜTKÖZŐ POZÍCIÓK



KINYOMÓRÚD ÉS FÜLES HOROG



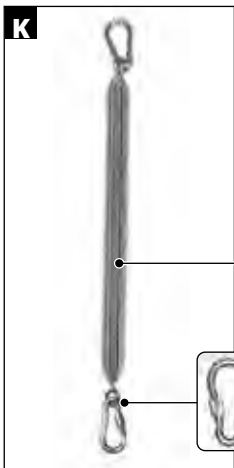
TORONY FOGLALAT

A torony folytatás

Hagyományos torony



KÖNNYŰ KAR RUGÓ BÉLELT MARKOLATÚ FOGANTYÚVAL



KINYOMÓ RUGÓ ÉS CSAVAROS KARABINER



BŐVÍTŐ PÁNTOK



Műszaki adatok

RUGÓ TÍPUS	MAXIMÁLIS NYÚLÁS (hüvelyk)*	MAXIMÁLIS ERŐ (font)	MAXIMÁLIS NYÚLÁS (cm)*	MAXIMÁLIS ERŐ (Nm)
25% (fehér)	95"	26 font	241,3 cm	35,25 Nm
50% (kék)	74"	36 font	187,9 cm	48,81 Nm
100% (piros)	58"	53 font	147,3 cm	71,86 Nm
125% (fekete)	57"	59 font	144,8 cm	79,99 Nm

A REFORMER TÍPUSA	SÚLY	FELÜLET MÉRETE
SPX Max Reformer	128 font/58 kg	17,85 sq ft/1,66 m ²
V2 Max Reformer	145 font/65,8 kg	20,21 sq ft/1,88 m ²
Rehab Reformer	185 font/83,9 kg	20,21 sq ft/1,88 m ²

* végétől végéig mérve

A torony beszerelése

Nézze meg az összeszerelést bemutató videónkat a merrithew.com/eq-assembly oldalon.



1. Vegye le a foglalat fedeleket és csúsztassa a toronyt a foglalatokba. A Max Plus modellnél a csiga rendszert a kocsival szembe helyezze el. Hagyományos modellnél a legmagasabb füles horgot helyezze el a kocsival szemben. Húzza meg mind a négy hatlapfejű csavart. Csatlakoztassa a rugókat, a lehúzó rudat és a biztonsági láncot az ábrának megfelelően. *Lásd 7. oldal* [Hagyományos torony ábra].

VIGYÁZAT: Mindenképpen azt javasoljuk, hogy ezt a lépést két személy végezze, hogy a torony oszlopok biztosan szintben legyenek, és egyenletesen, biztonságosan illeszkék őket a foglalatba, hogy a megfelelő beállítás lehetővé váljon.



2. MAX PLUS TORONY: A járócsigák használatához nyújtsa ki a köteleket, és vegye le a dupla végű forgó karabinereket és a puha Reformer pántokat. Csípjé össze a kötelek végén a hurkot, és dugja át a járócsigák alján. Tegye vissza a dupla végű forgó karabinereket és a puha Reformer pántokat és állítsa a köteleket a kívánt hosszra.



3. A járócsiga magasságának megváltoztatásához húzza ki a rugós ütközőt. Tolja fel vagy le a járócsigákat a függőleges csúszósínben és oldja ki a rugós ütközőket. A csigákat megrázva ellenőrizze, hogy teljesen rögzültek-e az ütköző pozíciókban.



4. A karrugókat és lábrugókat használó gyakorlatoknál akassza a rugókat a járócsiga hurkokba, magasságuk beállítása a járócsigákkal egyező módon történik. A pozíció megváltoztatása után a rugó horgokat megrázva ellenőrizze, hogy teljesen rögzültek-e az ütköző pozíciókban.

A torony eltávolítása



Vegyen le minden rugót a toronyról a lehúzó rudat és a biztonsági láncot is beleértve. Lazítsa meg mind a négy hatlapfejű csavart a foglalatok alján. A torony kivétele közben rögzítse a kezével a helyén a kinyomó rudat.

MEGJEGYZÉS: Két ember szükséges hozzá.

A torony felállítása

VIGYÁZAT: Figyeljen rá, hogy a karabinerek a rugók **mindkét végén tökéletesen záródjanak**. A csak félig zárt karabiner a nagy erővel való leválás veszélyét rejti

Átnyomó rúd, rugók alulról



VIGYÁZAT: A BIZTONSÁGI LÁNCOT BE KELL AKASZTANI, HA ALULRÓL RUGÓKKAL HASZNÁLJÁK AZ ÁTNYOMÓ RUDAT.

Ha alulról rugókkal használják az átnyomó rudat, a rugókat a tornyon a legalsó fűles horogba rögzítse a csavaros karabinerekkel. Utána akasszon egy vagy kettő rugót a fűles horogba a rúd alsó oldalán, figyelve, hogy minden karabiner tökéletesen zárva és biztosítva legyen.

EGY KÉPZETT SZAKEMBERNEK VÉGIG A RÚDON KELL TARTANIA A KEZÉT, ÉS BIZTONSÁGI LÁNCOT KELL HASZNÁLNI.

Átnyomó rúd, rugók felülről



VIGYÁZAT: A véletlen sérülések elkerülése érdekében soha ne tegye az arcát (vagy más testrészét) a kinyomó vagy a lehúzó rúd fölé gyakorlat végzése közben.

Ha olyan gyakorlatot végez, amelynél a rugóellenállásnak a rúdon fölülről kell érkeznie, akkor a rugót a kinyomó rúd felső oldalán lévő fűles horogba rögzítse a csavaros karabinerrel. A rugó másik végét rögzítse a karabinerrel a tornyon az egyik fűles horogba.

Egy képzett szakembernek végig a kinyomó rúdon kell tartania a kezét minden olyan gyakorlatnál, ahol a rugókat felülről rögzítik. A kinyomó rugókat a toronyra alulról csavaros karabinerekkel kell rögzíteni.

Állítható csigarendszer



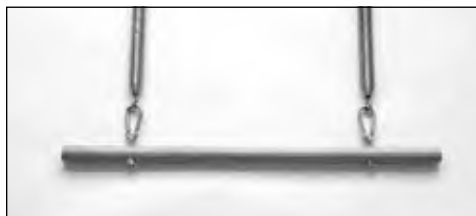
CSAK MAX PLUS ESETÉN: A rugófeszítésű sínrendszerrel a csigák és a mozgó horgok a torony teljes tartományában beállíthatók.

A járócsiga és mozgó rugóhorgok magasságának átállítása

- Húzza ki a járócsigán a rugós rögzítőt.
- Tolja a járócsigát fel vagy le a sínen és oldja ki a rugós ütközőt. A csigát a rugó rögzíti a legközelebbi ütköző pozícióba.
- A járó csigát megrázva ellenőrizze, hogy teljesen rögzült-e az ütköző pozícióban.
- Ugyanez a módszere a járócsiga horgok beállításán is.
- Szükség szerint állítsa be a kötelet.

VIGYÁZAT: Használat előtt ellenőrizze, hogy a mozgó csigarendszer rendben van-e, és hogy a menetes csavarok vagy a járócsigák biztonságosan rögzítve legyenek.

Lehúzó rúd



Akassza a rugókat a lehúzó rúdra, utána pedig a torony tetején a rögzített fűles horgokba (lásd 7. oldal). Mindkét rugót be kell akasztani. A rugófeszültség csökkentéséhez vagy növeléséhez rendre cserélje ki a könnyű karrugókat vagy a lábrugókat. Ellenőrizze, hogy minden karabiner tökéletesen zárva legyen.

VIGYÁZAT: A lehúzó rúd a rugó feszülés miatt nagy sebességgel kiszabadulhat. MINDIG ügyeljen a biztos fogásra. Ajánlott tapadószőnyegek használata.

Gyakorlat kiindulási helyzetek

Fontos, hogy minden gyakorlatot a lehető legkevésbé feszült helyzetből kezdjük. Ha már kezdés előtt is van feszülés, akkor a mozgás megkezdésekor a feszülés már túl nagy lesz.

Ugyanakkor ez nem jelenti a teljes ellazulást sem. Például hanyatt fekvésben, a törzs semleges helyzetének fenntartása mellett (gyakori kiinduló helyzet) a medence, a mellkas és a gerinc helyzetének fenntartásához szükséges izomerő. A STOTT PILATES Biomechanikai alapelveinek megtanulása után az ügyfél jó úton halad a feszültségmentes testtartás elérése felé.

Minden gyakorlatnál alapvető fontosságú a stabil kiinduló helyzet; a törzs elhelyezkedésétől függetlenül stabilizálásra van szükség, akár hanyatt, hason, ülve vagy oldalt fekvéssel végezzük. Ennek az ideális elhelyezkedésnek több közös eleme van. Sok ügyfélnél a kiinduló helyzet módosítására lehet szükség a feszülés enyhítéséhez.

HANYATT

Ha hanyatt fekvésből indulunk, a törzs semleges testtartásban van, a karok gyakran a test oldalán pihennek. Ebben a helyzetben a lapockáknak, a karoknak és a felkarcsonti és lapocka ízületeknek semleges helyzetben kell lenniük egymáshoz és a felsőtesthez képest.

Ha a lapockák kinyúlását nem lehet megakadályozni, ha a tenyér lefelé néz, akkor fordítsa a tenyereket a test felé.

Hanyatt fekvésben az előrehajló fejtartású ügyfél nyaka megfeszülhet és a nyaki gerincszakasz túlnyúlása figyelhető meg. Helyezzen megfelelő magasságú gumipárnát vagy habpárnát a fej alá, hogy a nyaki gerinc semleges helyzetbe kerüljön. Erre akkor is szükség lehet, ha púposság áll fenn.

Olyan esetekben, amikor a nyaki hajlítózomok gyengeségéből adódóan alakul ki nyakfeszülés, a karokkal a test melletti hanyattfekvő helyzetből a felsőtest hajlítását igénylő gyakorlat (például Ab Prep) nyakfeszülést eredményezhet. A fej mögé helyezett egy vagy két kéz további támaszt nyújthat a fej súlyának, és a lapocka helyzetének megváltoztatása enyhítheti a nyaki gerinc feszülését. A súlyeloszlást a felsőtest felé eltolva a hastájékat is nehezebb feladat elé állítja.

ASZTALLÁB VAGY ÁTLÓS

A lábak asztallap pozíciója azt a kiindulási helyzetet jelenti, amikor hanyatt fekvésben a térd és a csípő 90°-ban be van hajlítva, azaz az lábszárak párhuzamosak a matracca. A csípőízületnél a szög lehet a 90°-nál kisebb, akkor kisebb a terhelés és jobb a stabilitás, és lehet nagyobb, akkor nehezebb lesz fenntartani. Ez igaz a semleges és a lenyomott helyzetben végzett munkára is.

Hanyatt fekvésben a lábak gyakran átlósan kezdenek kinyúlni. Fontos azonban, hogy csak olyan alacsonyra nyúljanak, hogy a gerinc és a medence stabilizálható, a hasizom bevonása fenntartható legyen, és a felsőtest és az ágyéki gerinc ne feszüljön meg.

A lábakkal asztallap pozícióban vagy átlósan végzett gyakorlatok lenyomott vagy semleges testtartásban végezhetőek. Mindkét esetben fenn kell tartani az ágyéki-medencei stabilitást és a hasizomzat bevonását.

ÜLÉS

Függőleges ülésben a nyaki gerincnek természetes görbületet kell mutatnia, kissé előre kell domborulnia, a fej egyenesen a vállak felett. Előrehajló fejtartásról akkor beszélünk, ha ülő helyzetben a fej a vállak előtt van, és a nyak erősen ki van nyújtva. Semlegesebb testtartásra kell törekedni.

Sok esetben a medence függőlegessége nem érhető el, ha egyenes lábakkal ülünk. Ilyenkor enyhén hajlított lábakkal vagy törökülésben ülés, a medence megemlése egy támasztékon, például habpárnán, párnázott matrachosszabbítón vagy dobozon ülve optimálisabb helyzetbe hozhatja a medencét és a gerincet.

HASON

Olyan gyakorlatoknál, ahol teljesen zárni kellene a lábakat, egyesek a vázizomzat összehangoltságától és kiegyensúlyozatlanságától függően jobban tudnak stabil helyzetet találni hason fekvé, ha kissé terpesztve tartják a lábukat (csípőszélességben).

Valamilyen támasz, például gumipárna vagy íves hordó használata a medence alatt enyhítheti a feszességet és a kényelmetlenséget, és lehetővé teszi a nagyobb stabilitást.

LÁBTARTÁS

Olyan kellékek, mint gumipárnák, labdák, habpárnák vagy szivacsok használhatók a lábak közötti távolságtartóként a megfelelő testtartás elősegítésére. Ez segíthet aktiválni a közelítő izmokat akkor is, ha a lábak nem érnek össze teljesen. Hasonlóképpen, a lábak külső oldala körüli támaszok segíthetnek a terpesztő izmok működésbe hozásában.

A csípőnyújtók megdolgoztatásakor, a csípőnél az oldalsó elfordulás hajlamos a nagy farizom és a combhajlító izom több rostját is igénybe venni. A befelé csavarás inkább a középső combhajlító izmot vonja be. Hasonlóképpen a csípőt hajlító izmok megdolgoztatásakor, csípőnél oldalsó elfordulás több csípőhorpaszizmot von be. A párhuzamos helyzet több egyenes combizmot von be. A befelé csavarás inkább a combpólya-feszítő izom bevonására hajlamos. Sok olyan gyakorlat van, ahol az egyiket vagy a másikat lehet választani az egyes izmok megcélzása érdekében.

Fontos, hogy ne feledkezzünk meg a párhuzamos testhelyzetben végzett munka értékéről, hogy az izmokat kiegyensúlyozottan dolgoztassuk a csípőízület körül.

Az ágyéki nyújtásra váltáskor azonban mindig terpesztett és oldalirányba elfordult helyzetet kell alkalmazni, hogy a medence könnyen elmozdulhasson a combcsonton és megakadályozzuk az ágyéki gerinc túlzott kinyúlását.

MÓDOSÍTÁSOK

Minden esetben módosítani kell a kiinduló pozíciókat annak érdekében, hogy a gyakorlatok minden aspektusa érvényesüljön, beleértve az optimális testtartást, a feszülés csökkentését, a mozgásmintázatot, az izomaktiválás sorrendjét, valamint a gyakorlat lényegének minden elemét.

Lábmunka

FOOTWORK

KIINDULÁSI HELYZET MINDEN LÁBMUNKA GYAKORLATNÁL
Hanyatt fekvés, medence és gerinc semleges.
Nyújtott kar a test mellett, tenyér lefelé.

1. LÁBHEGY SZÉT, SAROK ÖSSZE

TOES PART HEELS TOGETHER

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Talppárna a lábrúdon, lábhegy szét, sarok össze. Lábak oldalra fordulnak, térdek vállszélességnél kicsit jobban széttárva. Térdek a talp közepe fölött.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS sarkokat összenyomva a térdet kinyújtjuk és kitoljuk a kocsi.

BELÉGZÉS térd csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsi.

Végezzen 10–12 ismétlést.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

- ▶ a 15. oldalon felsoroltak
- ▶ sarkok együtt tartva még a helyükön, nincs emelés sem leengedés
- ▶ térdek maradnak a láb közepe felett

Lábmunka



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás



3. vissza

Lábhegy szét, sarok össze



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás

Lábujjak átölelik a rudat



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás

2. LÁBUJYK ÁTÖLELIK A RUDAT

WRAP TOES ON BAR

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

A lábközép távoli végei a lábrúdon, a lábujjak finoman a rúd köré hajlítva szorítás nélkül, boka hátrahajlítva. Lábak párhuzamosan összezárva, térdek behajlítva.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS sarkok még a helyükön és a térdet kinyújtva kinyomjuk a kocsi.

BELÉGZÉS térd csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsi.

Végezzen 10–12 ismétlést.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

- ▶ a 15. oldalon felsoroltak
- ▶ lábfej helyzete marad, ne nyújtsa ki a lábujjakat
- ▶ sarkok maradnak még a helyükön, nincs emelés sem leengedés
- ▶ a combbelső érintkeznek, a lábak párhuzamosak

MÓDOSÍTÁS

1. HOSSZIRÁNYÚ ÍV. Helyezze a lábfej hosszanti boltozatának legmélyebb részét a lábrúdra, és óvatosan hajlítsa be a lábujjakat, hogy enyhítse a lábujjak görcsét.

3. SAROK A RÚDON

HEELS ON BAR

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Sarok a lábrúdon, lábfej pipázik.

Lábak párhuzamosan összezárva, térdek behajlítva.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS láb még a helyén és a térdet kinyújtva kinyomjuk a kocsit.

BELÉGZÉS térd csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsit.

Végezzen 10–12 ismétlést.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

- ▶ a 15. oldalon felsoroltak
- ▶ tartsa a talpat mint egy képzeletbeli padlón, még a helyükön; bokaízületnél engedje a mozgást
- ▶ a combbelső érintkeznek, a lábak párhuzamosak

4. „HIGH HALF TOE” GYAKORLAT

HIGH HALF TOE

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Talppárna a lábrúdon, lábfej kinyújtva.

Lábak párhuzamosan összezárva, térdek behajlítva.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS sarkok maradnak megemelve a térdet kinyújtjuk és kitoljuk a kocsit.

BELÉGZÉS térd csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsit.

Végezzen 10–12 ismétlést.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

a 15. oldalon felsoroltak

- ▶ sarkok maradnak viszonylag nyugalomban a helyükön; ne engedje őket sokkal lejjebb a kinyomásnál
- ▶ a súlyt egyenletesen oszlassa el a talppárnákon
- ▶ ne nyújtsa ki túl erősen a lábfejet és ne tegye a súlyt a lábujjakra a talppárna helyett
- ▶ a combbelső érintkeznek, a lábak párhuzamosak

Sarok a rúdon



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás

„High half toe” gyakorlat



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás

Lábmunka folytatás

5. LEENGED ÉS FELEMEL LOWER & LIFT

lábrúd 1. pozícióban, 3 vagy 4 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Talppárna a lábrúdon, lábfej kinyújtva.

Lábak párhuzamosan összezárva, térdek behajlítva.

GYAKORLAT

BELÉGZÉS sarkok maradnak megemelve a térdet kinyújtjuk és kitoljuk a kocsi.

KILÉGZÉS lábak egyenesen, sarkat leenged a rúd alá (lábfej pipa).

BELÉGZÉS sarok emelés (lábfej kinyújt).

BELÉGZÉS sarok marad megemelve, térd és csípő behajlítással irányítjuk a visszatérő kocsi.

Minden alkalommal adjunk hozzá egy további leengedést és sarokemelést, legfeljebb 6 ismétlésig.

ÖSSZPONTOSÍTÁS

a 15. oldalon felsoroltak

- ▶ sarkok maradnak viszonylag nyugalomban a helyükön; ne engedje őket sokkal lejjebb a kinyomásnál
- ▶ a súlyt egyenletesen oszlassa el a talppárnákon
- ▶ ne nyújtsa ki túl erősen a lábfejet és ne tegye a súlyt a lábujjakra a talppárna helyett
- ▶ a sarok leengedésekor a medence marad semleges
- ▶ ne csavarja befelé és ne fordítsa oldalirányban a combot a sarok leengedése és emelése közben
- ▶ a combbelsők érintkeznek, a lábak párhuzamosak

Leenged és felemel



1. kiindulási helyzet



2. kinyomás



3. sarok leenged



4. sarok felemel



5. vissza

LÉNYEGE [1–5 GYAKORLAT]

MEGCÉLZOTT IZMOK: haránt hasizom a has összenyomására és az ágyéki-medencei régió stabilizálására; mély medencefenék a harántizom használatának segítésére; ferde hasizom a gerincnyújtás megakadályozására; ferde hasizom és a multifidus izom az elfordulás megakadályozására; oldalsó és belső vaskosizom a térdkalács megfelelő követése érdekében

[1] csípőnyújtók, négyfejű combizom és távolítók koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor; oldalirányú forgatók a csípő elfordulásának fenntartására

[2] távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására; csípőnyújtók és négyfejű combizom koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor; a lábfej belső izmai a lábujj ölelés fenntartására

[3] távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására; csípőnyújtók és négyfejű combizom koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor (hangsúly a combhajlító izmon); a boka hajlítóizmai a lábak helyzetének fenntartására

[4] kétfejű lábikraizom és gázló izom a talphajlítás fenntartására; távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására; csípőnyújtók és négyfejű combizom koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor

[5] kétfejű lábikraizom és gázló izom a excentrikusan a sarok leengedésekor, koncentrikusan a sarok emelkedésekor, távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására

STABILITÁS: törzs (medence, gerinc és bordakosár); lábak igazítása, pl. a térdek a talpak közepe fölé mutatnak; a bokák nem gördülnek be vagy ki, különösen a 4. és 5. pontban

MOBILITÁS: csípő és térd nyújtás és hajlítás; boka talp kinyújtás és hátrahajtás 5-ben

MÓDOSÍTÁSOK

- 1. MÁSFAJTA LÉLEGZÉS [1–4 GYAKORLAT]** Kocsi kitoláskor belégzés, visszatéréskor kilégzés. A haránt hasizom dolgoztatása belégzéskor, az ágyéki-medencei stabilitás fenntartásával.
- 2. KIS TARTOMÁNYÚ IMPULZUS [1–4 GYAKORLAT].** Nyomja ki a kocsi félj és térjen vissza teljesen, a visszatéréskor kiléggzéssel. A semleges medencehelyzet kikényszerítése és a csípőnyújtókkal történő elindítás hangsúlyozása a kocsi kinyomására és a kocsi visszatérésekor a „fékezésre”. Ideális korlátozott mozgástartományhoz.
- 3. VÉG TARTOMÁNYÚ IMPULZUS [1–4 GYAKORLAT].** Nyomja ki a kocsi teljesen, majd kissé vissza, kiléggzéssel kísérve a kinyomást. Összpontosítson a térdet felhúzó és a térdet hátul támasztó vaskosizomra. Ideális korlátozott mozgástartományhoz, valamint instabil térd erősítésére.
- 4. LÁB ENYHÉN TERPESZBEN [2–5 GYAKORLAT]** Terpessze a lábakat, egészen ülőcsont távolságig. Segít fenntartani a csípő, a térd és a boka párhuzamos vonalát.
- 5. HASZNÁLJON TÁVTARTÓT.** Helyezzen gumipárnát, habpárnát vagy kisebb labdát a térdhez és bokához, hogy segítse fenntartani a csípőtávolító izmok aktiválását. Használjon Flex-Band edzőszalagot a combok köré kötve, közvetlenül a térdek felett, hogy fenntartsa a csípő közelítő izmok aktiválását.

ÖSSZPONTOSÍTÁS MINDEN LÁBMUNKA GYAKORLATNÁL

- stabilizálja a medencét és az ágyéki gerincet semleges helyzetben és kerülje a hátra és előre billenést
- stabilizálja végig a mellkast és a lapockát, hogy elkerülje afelsőtest feszülését
- nyújtsa ki teljesen a lábakat (kivéve, ha kis tartományú variációt végez) a térdek „zárása” és túlnyújtása nélkül
- a csípő-, térd- és bokaízületek középpontján keresztül tartsa fenn az igazodást
- használja a vaskos izmot a térdkalács követésére (a belső vaskosizom gyakran bátorításra szorul)
- mindkét láb egyformán dolgozzon a lábmunkában és a második pozícióban
- a medencét tartsa vízszintesen, kerülje az elfordulást és az oldalra billenést
- kerülje a felső váll és a nyak feszülését

Száz HUNDRED

lábúrd 1. pozícióban, 2 vagy 3 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Hanyatt fekvés, lenyomott helyzet. Lábak párhuzamosan levegőben összetárva, térd hajlított (asztallap pozíció). Könyök a test mellett hajlítva. Kéz a pántban, ujjak nyújtva, tenyér kifelé. Lapocka stabilan.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS nyújtsa meg a nyak hátsó részét, tartsa stabilizálva a lapockákat, és húzza össze a hasizmokat a mellkasi gerinc hajlításához. Ezzel egyidejűleg nyújtsa ki a könyökét, a karokat oldalra nyújtva a vállakkal egy magasságban, és nyújtsa ki a lábát átlósan olyan mélyen, amíg a lenyomott pozíció megtartható.

Majd...

BELÉGZÉS ötig számolva, felsőtest feszesen marad, lapocka és medence stabil, közben csináljon kis függőleges pulzálást a karokkal.

KILÉGZÉS ötig számolva, közben tovább is pulzálás a karokkal.

Végezzen 10 sorozatot (összesen 100-ig számolva).

Befejezésül...

BELÉGZÉS felsőtest marad feszes, térdhajlítás és folytassa a karnyújtást.

KILÉGZÉS könyökhajlítás és a felsőtest visszatér a kocsira. Lábak maradnak a levegőben.

MEGJEGYZÉS: Lehet végezni semleges pozícióban kezdve és azt végig fenntartva, megerősödés után és ha képes az elvégzésére.

LÉNYEGE

MEGCÉLZOTT IZMOK: haránt hasizom a has összenyomására és az ágyéki-medencei régió stabilizálására; mély medencefenék a harántizom használatának segítésére; egyenes és ferde hasizom koncentrikusan a törzhajlítás létrehozására és izometrikusan a fenntartására és a medence stabilizálására; a hátizmok és a mellizom a hátulról érkező ellenállással szemben a karok stabilizálására; a csípőhajlítók, a távolító és a négyfejű combizmok izometrikusan a lábak helyzetének fenntartására; a lapocka stabilizátorok

STABILITÁS: az ágyéki-medencei régió a lábak súlyával szemben; a felsőtest hajlításban; a lapockák a karok mozgása közben

KITARTÁS: hasizmok a mellkas hajlításának fenntartásához és a medence stabilizálásához az egész idő alatt

Száz



1. kiindulási helyzet



2. hajlított helyzet



3. térdhajlítás



4. vissza

ÖSSZPONTOSÍTÁS

- ▶ gerincét tartsa végig lenyomott helyzetben a gyakorlat közben
- ▶ stabilizálja végig a mellkast és a lapockát, hogy elkerülje a nyak feszülését
- ▶ maradjon széles a vállöv elülső és hátsó részén, egyenlő hangsúlyt fektetve az elülső és hátsó vállstabilizátorokra, hogy elkerülje a vállak kihúzódását (a kocsi mozgása a vállstabilizátorokon keresztül történő kapcsolat elvesztését vagy a könyökből történő pulzálást jelzi)
- ▶ a kar mozgást vállízületből indítsa, ne könyökből
- ▶ kerülje az egyenes hasizom túlterhelését és a túl magasra hajlítást, ami a hasizom kidudorodásának látszatát kelti
- ▶ kerülje a könyök túlnyújtását és zárását
- ▶ csuklót tartsa nyújtva, ne törjön meg

MÓDOSÍTÁSOK

1. **FEJ A KOCSIN.** Légzés gyakorlása karmozgással. Összpontosítás a lapocka stabilizációjára és a teljes légzésmintára.
2. **ASZTALLAP POZÍCIÓ.** Lábakat tartsa hajlítva a levegőben. Ideális a csípőhajlító izmok felszabadítására, vagy köztes lépésként a medence és az ágyéki régió stabilizálásához szükséges erő fejlesztésére teljesen kinyújtott lábakkal.
3. **HEVEDER NÉLKÜL.** Végezze el a Százat ugyanúgy, mint a Matworkben, hogy csökkentse a széles hátizom, a lapocka stabilizátorok és a hasizmok munkáját.
4. **LÁBA A LÁBRÚDON, HEVEDER NÉLKÜL.** A hasizmok terhelésének csökkentése, ami megkönnyíti az ágyéki-medencei régió stabilizálását.
5. **HASZNÁLJON TÁVTARTÓT.** Helyezzen gumipárnát, habpárnát vagy kisebb labdát a térdhez és bokához, hogy segítse fenntartani a csípőtávolító izmok aktiválását.
6. **LÉLEGEZZEN SZAGGATOTT RITMUSBAN.** Segíti a teljes légzés mintázatát és a légzésvisszatartás elkerülését.
7. **HAJLÍTSA A CSÍPŐJÉT ÉS A TÉRDÉT** ötig számolva belégzéskor (az asztallap pozícióba), majd kilégzéskor nyújtsa ki a lábát ötig számolva. Egyensúlyozást igényel.

2. változat



asztallap pozíció

Hajlítás és nyújtás BEND & STRETCH

1. PÁRHUZAMOS PARALLEL

lábrúd 1. pozícióban, 2 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Hanyatt fekvés, medence és gerinc semleges. Láb a hevederben, lábak párhuzamosak, térd hajlítva, lábfej pipál (a lábfejet éppen a térdek felett tartsa, hogy a hevederek ne dörzsöljenek). Nyújtott kar a test mellett, tenyér lefelé.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS combbelsők érintkeznek, a lábak párhuzamosak, nyomja a lábfejet a pántba, térd kinyújt és kocsi kitol. Ezzel egyidejűleg derekát nyomja le, hajlítsa be a bokáját és finoman nyújtsa a lábujjakat. Nyújtsa a lábát olyan mélyen, amíg a lenyomott pozíció megtartható.

BELÉGZÉS térd és csípő hajlítás, lábfej pipa, miközben a medencét a semleges irányba mozdítja, miközben a kocsi visszatér.

Végezzen 10 ismétlést.

MEGJEGYZÉS: Lehet végezni semleges pozícióban kezdve és azt fenntartva, megerősödés után és ha képes az elvégzésére.

2. OLDALRA FORDULÁS LATERALLY ROTATED

lábrúd 1. pozícióban, 2 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Hanyatt fekvés, medence és gerinc semleges. Lábak a pántban, sarok össze, lábfej szét. Lábak oldalra fordulnak, térdek nyújtva és a lábfejek pipálnak. Nyújtott kar a test mellett, tenyér lefelé.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS sarok együtt marad a lábak oldalirányban fordulnak és nyomja a lábfejet a pántba, térd kinyújt és kocsi kitol. Ezzel egyidejűleg derekát nyomja le, hajlítsa be a bokáját és finoman nyújtsa a lábujjakat. Nyújtsa a lábát olyan mélyen, amíg a lenyomott pozíció megtartható.

BELÉGZÉS sarok marad együtt, térd és csípő hajlítás, lábfej pipa, miközben a medencét a semleges irányba mozdítja, miközben a kocsi visszatér.

Végezzen 10 ismétlést.

MEGJEGYZÉS: Lehet végezni semleges pozícióban kezdve és azt fenntartva, megerősödés után és ha képes az elvégzésére.

Párhuzamos



1. kiindulási helyzet



2. térd kinyújt



3. térdhajlítás

Oldalra fordulás



1. kiindulási helyzet



2. térd kinyújt



3. térdhajlítás

3. BEFELÉ CSAVARÁS MEDIALLY ROTATED

lábrúd 1. pozícióban, 2 rugó, fejtámla az egyénhez beállítva

KIINDULÁSI HELYZET

Hanyatt fekvés, medence és gerinc semleges. Lábfaj a pántokban, lábak befelé csavarva, térdek kissé behajlítva, bokák pipálnak, úgy, hogy a térdek és a lábujjak összeérjenek (kerüljük a bokák túlzott elforgatását a lábak kifordításával). Nyújtott kar a test mellett, tenyér lefelé.

GYAKORLAT

Felkészüléshez, belégzés...

KILÉGZÉS lábak maradnak befelé csavarva, lábfejet nyomja a pántba, térd kinyújt és kocsi kitol; A térdek szétjöhethetnek, de a lábujjak érintkeznek, lábfej pipál. Egyidejűleg lenyomott derekú helyzet. Nyújtsa a lábát olyan mélyen, amíg a lenyomott pozíció megtartható.

BELÉGZÉS lábujjak továbbra is érintkeznek és hajlítsa a térdet, amíg érintkeznek, a medencét a semleges irányba mozdítsa, miközben a kocsi visszatér.

Végezzen 10 ismétlést.

MEGJEGYZÉS: Lehet végezni semleges pozícióban kezdve és azt fenntartva, megerősödés után és ha képes az elvégzésére.

LÉNYEGE [1-3 GYAKORLAT]

MEGCÉLZOTT IZMOK: haránt hasizom a has összenyomására és az ágyéki-medencei régió stabilizálására; mély medencefenék a harántizom használatának segítésére; ferde hasizom körkörös a lenyomott pozíció létrehozására és a medence stabilizálására; ferde hasizom és multifidus izom az elfordulás megakadályozására; a csípőnyújtók és a négyfejű combizmok koncentrikusan a kinyomáskor, excentrikusan a visszatéréskor; oldalsó és belső vaskosizom a térdkalács megfelelő követése érdekében

[1] távolítók izometrikusan a terpesz fenntartására

[2] távolítók koncentrikusan nyújtáskor, excentrikusan visszatéréskor; oldalirányú forgatók a csípő elfordulásának fenntartására

[3] középső forgatók a csípő elfordulásának fenntartására

STABILITÁS: törzs

MOBILITÁS: csípő és térd nyújtás és hajlítás

ÖSSZPONTOSÍTÁS [1-3 GYAKORLAT]

- ▶ lábnyújtáskor használja a hasizmokat a medence stabilizálására
- ▶ mindkét lábbal egyformán és egyszerre dolgozzunk a középvonal mentén
- ▶ kerülje a térdek „zárását” és túlnyújtását
- ▶ a térdhajlítás közben a keresztcsont területét tartsuk a kocsin

MÓDOSÍTÁS [1-2 GYAKORLAT]

1. A LÁBFEJ MARADJON PIPA ÁLLÁSBAN a könnyebb egyensúlyozáshoz.

1. változat



lábfaj pipa marad

Befelé csavarás



1. kiindulási helyzet



2. térd kinyújt



3. térdhajlítás

FONTOS

Biztonságos helyen őrizze meg az útmutatót.



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



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
Franciaország



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



P00334 PU-ST01071G NOV23 TM/® a Merrithew International Inc. védjegye vagy bejegyzett védjegye licenc alatt használva. Minden jog fenntartva.
* 7857736, 5792033, 2179793 US szabadalmi szám és egyéb bejegyzés alatt levő US és külföldi szabadalmak.