

SERIE PROFESSIONALI

Reformer

e Struttura Verticale



La invitiamo a leggere queste importanti **istruzioni per l'uso** della sua nuova attrezzatura Merrithew® e di conservarle per consultarle in futuro.

Gruppi target e benefici per l'utente

Le applicazioni di specifici esercizi terapeutici e di condizionamento fisico possibili sulle attrezzature Merrithew Pilates spaziano tra un'ampia varietà di situazioni. L'utilizzo delle attrezzature è indicato a chiunque necessiti di svolgere esercizi per la riabilitazione post-lesione, per gestire una condizione cronica o prevenire nuove lesioni e rallentare o arrestare l'evoluzione di una determinata condizione. Tra le indicazioni figurano la gestione riabilitativa e post-riabilitativa di condizioni muscolo-scheletriche, comprese lesioni ai tessuti molli tra cui muscoli, tendini, legamenti, capsule articolari, ecc., disturbi neurologici come lesioni acute del midollo spinale, morbo di Alzheimer, sclerosi laterale amiotrofica (SLA), recupero da interventi chirurgici per qualsiasi motivo, o altri problemi di carattere fisico. Esistono pochissime controindicazioni circa l'utilizzo delle attrezzature per Pilates Merrithew, dal momento che gli esercizi prescritti possono essere adattati a qualsiasi tipo di limitazione o difficoltà di movimento.

I benefici attesi possono includere il rafforzamento della muscolatura stabilizzatrice e mobilizzatrice, il ripristino dei comportamenti motori articolari desiderati e l'ampiezza di movimento, una maggior percezione e propriocezione e una miglior stabilità posturale abbinata ad una sensibile riduzione dei comportamenti scorretti. I benefici specifici si allineano direttamente alla prescrizione dell'esercizio e del movimento e sono specifici per ciascun individuo.

Elementi essenziali degli esercizi

Ciascun esercizio STOTT PILATES ha un obiettivo specifico.

Gli elementi essenziali di ciascun esercizio sono elencati e descritti di seguito. Nella maggior parte degli esercizi è coinvolto più di un elemento, ma può essere data più importanza ad alcuni piuttosto che ad altri. È utile tenere a mente l'essenza di ogni esercizio in modo tale che eventuali modifiche possano essere apportate mentre si continua a lavorare verso l'obiettivo prefissato.

MUSCOLI INTERESSATI: i muscoli che devono essere rafforzati, che possono essere stabilizzatori o mobilizzatori. La definizione non include tutti i muscoli che potrebbero lavorare in un determinato movimento o esercizio, ma solo quelli su cui ci si dovrà concentrare.

STABILITÀ: mantenere una parte del corpo ferma o relativamente ferma mentre un'altra si muove; richiede controllo e costanza della contrazione muscolare. Si noti anche che negli esercizi si presta attenzione alla stabilizzazione della colonna durante il movimento, sia in flessione, che in estensione, in rotazione o in flessione laterale. Il ruolo del trasverso addominale e dei muscoli spinali segmentali profondi (compreso il multifido) nella stabilizzazione della colonna lombare è fondamentale.

MOBILITÀ: enfatizza il movimento di un'articolazione o di una serie di articolazioni come la colonna vertebrale.

SEQUENZA: l'ordine in cui i movimenti avvengono in un esercizio; ad esempio, quale articolazione si muove per prima, quale per seconda, e da dove parte il movimento. Questo è particolarmente importante quando si parla di movimento spinale (se il movimento inizia dalla parte superiore o inferiore della colonna vertebrale).

RESISTENZA: sollecitare lo stesso gruppo muscolare per un intervallo prolungato.

EQUILIBRIO: rendere più difficile l'equilibrio riducendo la base di appoggio.

COORDINAZIONE: rendere più difficile la coordinazione con più movimenti che avvengono simultaneamente o con una sequenza di movimenti più complessa

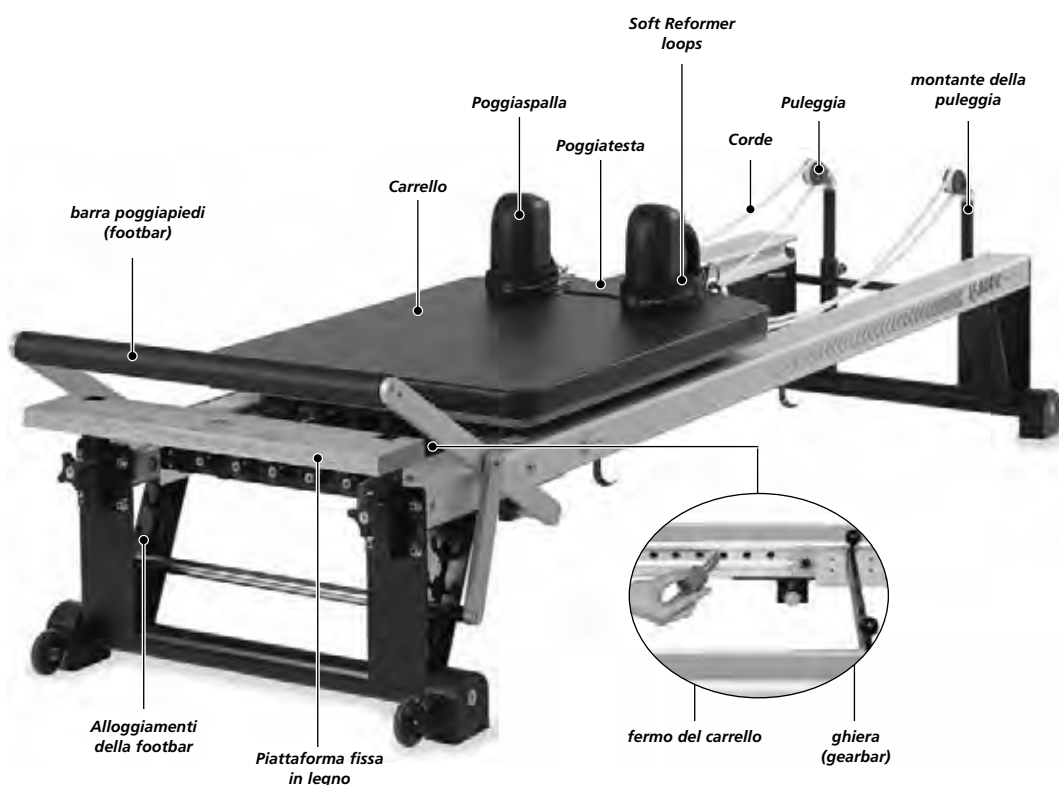
Principi biomeccanici

Il metodo STOTT PILATES® include le moderne teorie delle scienze motorie e della riabilitazione spinale attraverso i principi biomeccanici. Come base della tecnica di esecuzione degli esercizi, questi principi sono legati alla propriocezione e al corretto allineamento. Aniché essere entità separate, i sei principi – respirazione, posizionamento pelvico, posizionamento della gabbia toracica, movimento e stabilizzazione scapolare, posizionamento della testa e della cervicale e allineamento dell'anca, del ginocchio, della caviglia e del piede – lavorano in sinergia creando un esercizio intelligente, sicuro ed efficace.

Insegnare ai clienti i principi già nella fase iniziale del loro programma fa sì che diventino consapevoli di come il corpo si muove e funziona. Questo aiuta a migliorare il livello di abilità e la consapevolezza, e a garantire concentrazione e controllo, permettendo loro di trarre tutti i benefici di questo metodo.

Anatomia del Reformer

L'illustrazione qui sotto mostra un tipico Reformer Merrithew®. Sebbene esistano delle differenze in ciascun modello, la struttura di base è identica. Le parti qui identificate corrispondono a questo manuale. Per i nomi di parti e dettagli di modelli specifici, consultare il Manuale dell'Utente di riferimento.



TRE TIPI DI REFORMER

Le tre classi di Reformer Merrithew – V2 Max™, Rehab e SPX® – differiscono principalmente per l'altezza del montante.



IMPORTANTE

Questa sezione contiene importanti informazioni sulla sicurezza e sull'utilizzo. Si prega di leggerle attentamente prima di utilizzare il suo Reformer Merrithew.

L'UTILIZZO SCORRETTO O NON SICURO DI QUESTA ATTREZZATURA, LA MANCATA LETTURA E L'INOSSERVANZA DI TUTTI I REQUISITI E LE AVVERTENZE POSSONO PROVOCARE GRAVI LESIONI.

È impossibile prevedere ogni situazione e condizione che può verificarsi durante l'uso del Reformer. Merrithew non si riterrà in alcun modo responsabile per qualsiasi conseguenza dovuta ad un utilizzo improprio del Reformer. Esistono rischi associati all'uso di qualsiasi attrezzatura ginnica, che non possono essere previsti né evitati, dei quali l'utilizzatore si assume la responsabilità.

Merrithew raccomanda di prestare attenzione durante il montaggio e l'uso dell'attrezzatura, e auspica che l'utilizzatore possa beneficiare di molte ore di esercizio sicuro ed efficace.

QUALSIASI INCIDENTE GRAVE VERIFICATOSI IN RELAZIONE ALL'ATTREZZATURA DEVE ESSERE SEGNALATO A MERRITHEW E ALL'AUTORITÀ COMPETENTE DELLO STATO MEMBRO DELL'UTILIZZATORE.

LINEE GUIDA PER L'UTENTE

Il Reformer Merrithew è una sofisticata attrezzatura da Pilates che, se usata correttamente, può facilitare l'esecuzione di molti esercizi in modo sicuro ed efficace; tuttavia, è importante prestare attenzione perché esistono alcuni pericoli intrinseci legati all'uso di qualsiasi attrezzatura ginnica, specialmente quando viene utilizzata la resistenza elastica.

NEL CASO DI UTENTI INESPERTI O ALLE PRIME ARMI, IL REFORMER MERRITHEW DEVE ESSERE UTILIZZATO SOLO SOTTO LA SUPERVISIONE DI UN PROFESSIONISTA QUALIFICATO.

ATTENZIONE

Sostituire tutte le molle ogni 24 mesi e i morsetti delle molle almeno ogni 12 mesi o comunque prima, se necessario.

LA MANCATA ESECUZIONE DEI CONTROLLI DI SICUREZZA RACCOMANDATI E L'USO DELL'ATTREZZO CON ELEMENTI NON CORRETTAMENTE REGOLATI, ROTTI O CONSUMATI POSSONO PROVOCARE GRAVI LESIONI.

Sicurezza e utilizzo

CONTROLLO DI SICUREZZA DEGLI ELEMENTI MECCANICI

La corretta manutenzione e la sostituzione tempestiva dell'attrezzatura o degli elementi costitutivi sono responsabilità dell'utilizzatore.

Controllare settimanalmente quanto segue:

- ▶ Assicurarsi che la footbar sia ben fissata.
- ▶ Assicurarsi che il supporto del braccio oscillante sia ben fissato.
- ▶ Assicurarsi che tutti i controdadi in nylon e i bulloni delle molle siano ben fissati.
- ▶ Controllare il grado di usura di tutte le filettature delle manopole a stella; sostituire se necessario.
- ▶ Controllare il grado di usura delle corde e sostituirle se necessario.
- ▶ Assicurarsi che i poggia spalle siano inseriti completamente.
- ▶ Controllare che i dadi delle molle, i bulloni delle molle e le estremità sferiche delle molle siano ben fissati.
- ▶ Controllare l'usura dei morsetti delle molle a singola e doppia estremità e sostituirle ogni 12 mesi o secondo necessità.
- ▶ Controllare eventuali deformazioni delle molle e sostituirle ogni 24 mesi o secondo necessità.

La mancata esecuzione dei controlli di sicurezza raccomandati e l'uso della macchina con elementi non correttamente regolati, rotti o consumati possono provocare gravi lesioni.

CURA E PULIZIA

Si raccomanda di pulire le superfici in vinile usando acqua calda con sapone neutro e sciacquando con acqua pulita per l'igiene quotidiana. Assicurarsi che il sapone non lasci residui oleosi o renda le superfici scivolose. Si sconsiglia l'uso di prodotti a base chimica.

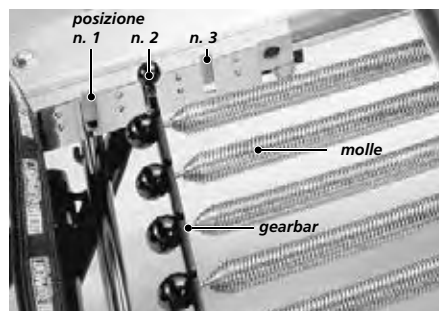
La parte interna delle guide di alluminio e dei rulli deve essere pulita settimanalmente con un detergente per vetri e un panno. Spruzzare prima il detergente su un panno, evitare di spruzzare direttamente sulle superfici, sui rulli o sulle guide di alluminio.

ATTENZIONE: Non usare mai lubrificanti a base d'olio: possono danneggiare i rulli.

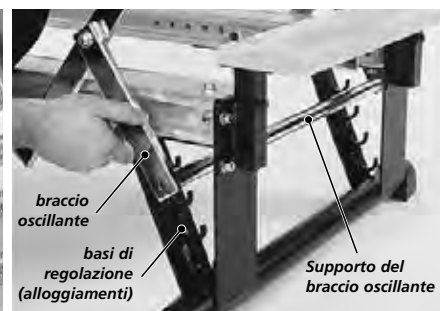
Caratteristiche del Reformer



fermo del carrello



molle e gearbar



Regolazione della footbar

CONFIGURAZIONE DEL REFORMER

FERMO DEL CARRELLO

La posizione del fermo del carrello determina quanto vicino il carrello scivolerà verso la piattaforma di legno per gli esercizi in piedi e determina l'ampiezza di movimento richiesta delle articolazioni del corpo. Il foro più vicino alla piattaforma di legno per gli esercizi in piedi viene indicato come posizione n. 1; il foro successivo è la posizione n. 2, ecc.

REGOLAZIONE DEL FERMO DEL CARRELLO

- ▶ Non sedersi sul carrello durante la regolazione.
- ▶ Rimuovere tutte le molle dalla gearbar.
- ▶ Inserire il fermo del carrello in una delle sei posizioni.
- ▶ Assicurarsi che il fermo del carrello sia completamente inserito nel foro e che non sia allentato.

La posizione del fermo del carrello viene di solito selezionata in modo tale che quando si è sdraiati supini (quindi sulla schiena), con i talloni sulla footbar, si formi un angolo di flessione di 90° in corrispondenza dell'articolazione dell'anca quando il carrello si trova contro il fermo. In caso di lesioni, malattie o altri impedimenti che limitino la flessione in corrispondenza delle anche o delle ginocchia, regolare il fermo del carrello in posizione più esterna. È anche possibile apportare modifiche all'esercizio in corso.

NOTA: Il fermo del carrello deve essere SEMPRE inserito in una delle sei posizioni. L'utilizzo del Reformer senza il fermo del carrello può causare danni al blocco della gearbar, ai rulli e/o al supporto sagomato della molla.

MOLLE

Il numero di molle fissate alla gearbar determina la resistenza totale. La maggior parte dei Reformer Merrithew è dotata di una molla con il 50% della tensione e di quattro molle con il 100% della tensione. Sono disponibili anche con molle con tensione al 25% e al 125%.

REGOLAZIONE DELLE MOLLE

- ▶ Prestare attenzione quando si agganciano e sganciano le molle.
- ▶ Per sicurezza, appoggiare una mano sulla gearbar.
- ▶ Afferrare saldamente la molla (non la sfera sulla molla) e allungarla per agganciarla o sganciarla dalla gearbar.
- ▶ Assicurarsi che l'estremità sferica della molla poggi saldamente nelle rientranze concave della gearbar.

GEARBAR

La posizione della gearbar determina la quantità di tensione iniziale sulle molle. La posizione più vicina alla piattaforma di legno per gli esercizi in piedi è la posizione n. 1; la successiva è la posizione n. 2, ecc. Più bassa sarà posizionata la gearbar, maggiore sarà la tensione della molla.

REGOLAZIONE DELLA GEARBAR

- ▶ Non sedersi sul carrello durante la regolazione.
- ▶ Rimuovere tutte le molle dalla gearbar.

VERSIONE TRADIZIONALE

- ▶ Sollevare la gearbar e collocarla nella posizione desiderata.
- ▶ Assicurarsi che la gearbar scivoli completamente nelle fessure.
- ▶ Assicurarsi che le rientranze concave siano rivolte verso la piattaforma di legno per gli esercizi in piedi.

VERSIONE "HIGH – PRECISION"

- ▶ Estrarre i due perni elastici.
- ▶ Far scorrere l'intero meccanismo in avanti o indietro nella posizione desiderata.
- ▶ Rilasciare i perni e bloccare la gearbar in posizione.
- ▶ Assicurarsi che i perni siano rientrati completamente nelle fessure.

FOOTBAR

La footbar può essere impostata a quattro diverse altezze per facilitare vari esercizi con il Reformer e per adattarsi a fisici e abilità diverse. La posizione più alta è la n. 1, la più bassa è la n. 4.

REGOLAZIONE DELLA FOOTBAR

- ▶ La footbar può essere regolata stando in piedi accanto al Reformer o seduti sul carrello.
- ▶ Sollevare delicatamente la footbar e il supporto del braccio oscillante dalla base di regolazione della footbar.
- ▶ Sollevare o abbassare la footbar all'altezza desiderata e posizionare saldamente il supporto del braccio oscillante nella base di regolazione della footbar più vicina.

CORDE

Per determinare la lunghezza corretta delle corde, mettere il fermo del carrello nel secondo foro, innestare le molle in modo che il carrello non si muova, quindi collegare le maniglie alle corde e posizionarle sul carrello in modo che l'anello a D fissato alla fibbia si allinei con la piastra metallica del poggiaspalle.

PULEGGE

Si consiglia di regolare l'altezza delle pulegge alla stessa altezza della parte superiore dei poggiaspalle.

CONFIGURAZIONE DEI MONTANTI DELLA PULEGGIA A REGOLAZIONE RAPIDA

- ▶ Estrarre il perno elastico e regolare i montanti della puleggia all'altezza desiderata.
- ▶ Rilasciare il perno e bloccare il montante della puleggia in posizione.
- ▶ Assicurarsi che il perno sia rientrato completamente nella fessura.

RIMOZIONE DEI MONTANTI DELLA PULEGGIA

- ▶ Allentare le manopole a stella o estrarre i perni elastici (ove applicabile) e rimuovere i montanti delle pulegge dagli alloggiamenti.

POGGIASPALLE

I poggiaspalle possono essere rimossi per consentire di riporre il Reformer e per facilitare l'uso di un Mat Converter.

INSERIMENTO DEI POGGIASPALLE

- ▶ Far scorrere i montanti quadrati negli alloggiamenti nel carrello. Rivolgere il lato imbottito verso la footbar e le maniglie verso l'esterno del carrello.
- ▶ Per rimuovere, tirare direttamente verso l'alto le maniglie.

POGGIATESTA

Il poggiatesta può essere regolato in tre posizioni: piatto, semi-risalzato o completamente alzato. Dovrebbe essere regolato su base individuale per garantire che il collo e le spalle siano comodi e privi di tensioni quando si è sdraiati supini.

Negli esercizi in cui i fianchi vengono sollevati più in alto delle spalle, il poggiatesta deve essere piatto, anche quando si inizia da una posizione supina. In alcuni esercizi viene sollevato per fornire un supporto ai piedi.

REGOLAZIONE DEL POGGIATESTA

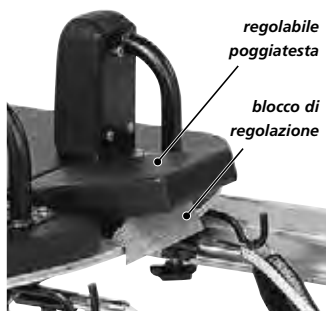
- ▶ Senza peso sul poggiatesta, sollevarlo insieme al blocco di regolazione della cerniera appoggiandolo saldamente sul bordo in legno del carrello.



gearbar ad alta precisione



poggiaspalle rimovibili



poggiatesta regolabile



regolazione della lunghezza delle corde

Sicurezza e utilizzo segue

SALIRE SUL REFORMER

STOP! Prima di salire sul Reformer, verificare che almeno una molla sia agganciata in modo sicuro alla gearbar!

POSIZIONE SUPINA

Sedersi sul carrello del Reformer con le gambe divaricate. Raggiungere il poggiaspalle con la mano più vicina alla footbar, incrociandola davanti al corpo. Portare la spalla opposta a contatto con il carrello, facendo scivolare la schiena fino ad appoggiare la testa al poggiatesta. Sollevare le gambe e posizionare i piedi sulla footbar abbassando le braccia a lato.

SEDUTI O SDRAIATI SU UNA REFORMER BOX

Posizionare sempre la Reformer box in una posizione stabile sul Reformer con il peso direttamente al centro per evitare che si ribalti. Quando si utilizza la cinghia per i piedi, assicurarsi che si trovi sotto la piattaforma di legno e che sia agganciata in modo sicuro.

ASSICURARE MANI E PIEDI

Quando si posizionano mani o piedi sulla footbar, sui poggiaspalle o sul poggiatesta, assicurarsi che non scivolino durante l'esercizio. È possibile utilizzare dei tappetini antiscivolo.

POSIZIONI IN PIEDI O IN GINOCCHIO

Il carrello è una piattaforma mobile. Deve essere sempre prestata particolare attenzione al mantenimento dell'equilibrio e della stabilità, soprattutto quando si eseguono esercizi in ginocchio o in piedi.

Prima di iniziare, assicurarsi che una o più molle siano innestate nella gearbar per assicurare il carrello. Salire con cautela sulla piattaforma di legno per gli esercizi in piedi – è possibile utilizzare un tappetino antiscivolo per evitare di scivolare. Posizionare con attenzione l'altro piede sul carrello. Quando si sta in piedi sul carrello con entrambi i piedi, è consigliabile coinvolgere una persona che stabilizzi il carrello.

NOTA: Il metodo di salita sul Reformer SPX differisce da quello utilizzato sugli altri Reformer Merrithew. Vedere l'avvertenza di seguito.

MUOVERE IL REFORMER

Tutti i Reformer sono dotati di ruote a scorrimento facilitato per favorire lo spostamento o il riposizionamento. Potrebbero essere necessarie due persone per spostare in sicurezza un Reformer con struttura verticale a causa del suo peso e delle sue dimensioni.

PRIMA DI MUOVERE IL REFORMER

- ▶ Assicurarsi che le corde non vengano trascinate e che le molle siano fissate in modo che il trasporto sia sicuro.
- ▶ Posizionarsi all'estremità del montante della puleggia del Reformer, afferrare la barra di metallo orizzontale e sollevare delicatamente. Sollevare il Reformer abbastanza in alto da innestare le ruote a scorrimento facilitato.

IMPILARE E STOCCARE GLI SPX MAX REFORMER

È possibile impilare cinque SPX Max Reformer sulla base mobile opzionale o un massimo di sei su un pavimento piano senza la base mobile.

PREPARAZIONE PER L'IMPILAMENTO O LO STOCCAGGIO

- ▶ Abbassare la footbar, inserire il fermo del carrello nella terza posizione e innestare due molle.
- ▶ Rimuovere i poggiaspalle e inserirli negli alloggiamenti sotto il telaio.
- ▶ Rimuovere i montanti delle pulegge senza sganciare le corde e fissarli negli alloggiamenti sotto il telaio.

IMPILARE IL REFORMER

- ▶ L'impilamento richiede due persone. La persona più forte dovrebbe afferrare l'estremità della footbar (più pesante).
- ▶ Tenere la piastra d'acciaio sotto la piattaforma di legno. Non sollevare solo dalla piattaforma di legno.
- ▶ Sollevare l'estremità del montante della puleggia afferrando la barra metallica orizzontale.

AVVISO: Assicurarsi di non impilare i Reformer più in alto di quanto la propria altezza consenta di sollevarli comodamente.



AVVISO

L'UTILIZZO IMPROPRIO DELL'ATTREZZATURA PER GLI ESERCIZI PUÒ CAUSARE GRAVI LESIONI CORPOREE. PER RIDURRE IL RISCHIO, SI PREGA DI LEGGERE QUANTO SEGUE:

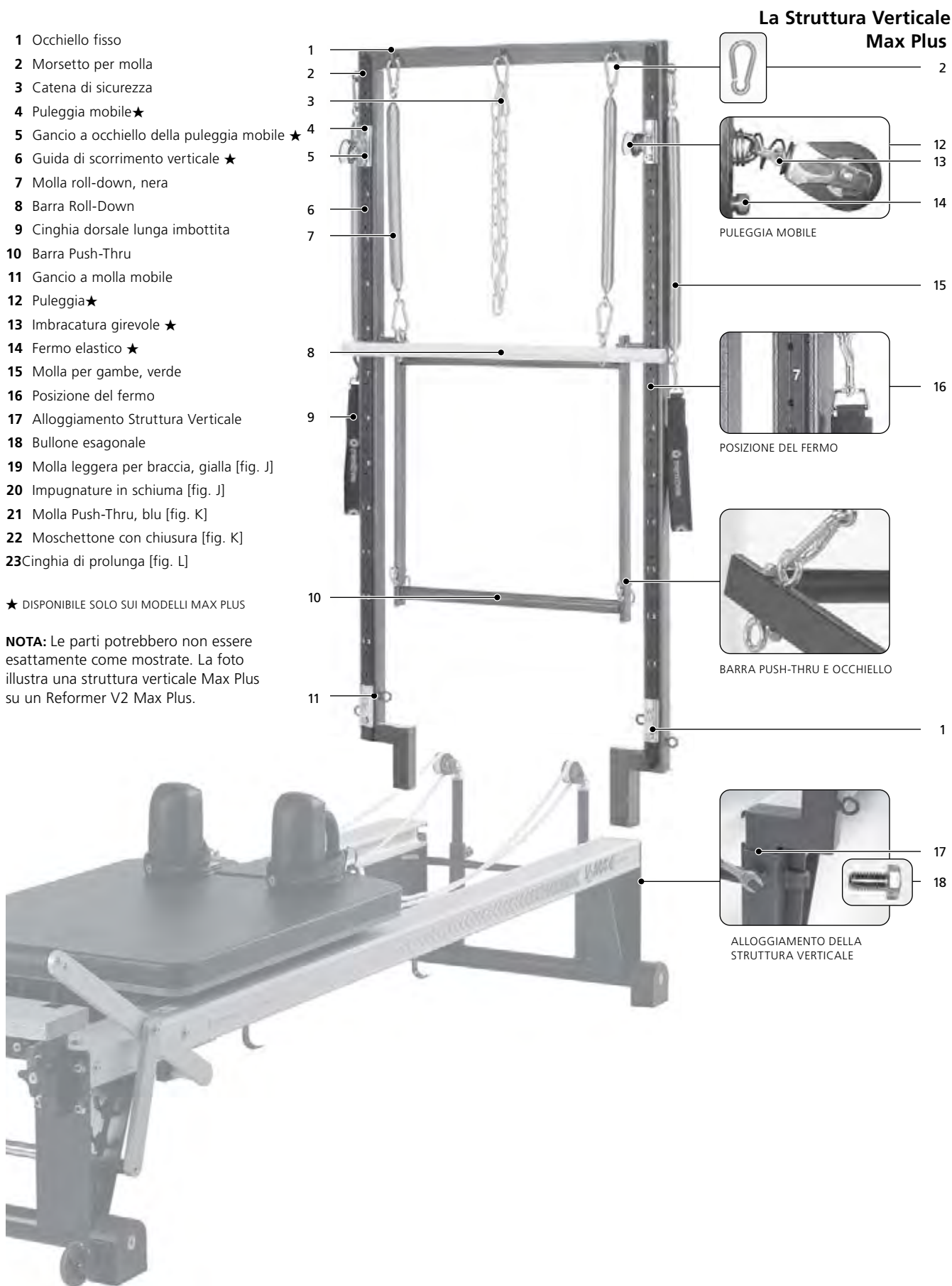
- ▶ Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare un medico.
- ▶ Questa attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso in ambienti interni e agli esercizi di Pilates.
- ▶ Il reformer deve essere utilizzato solo sotto la supervisione di un professionista qualificato.
- ▶ NON stare MAI con entrambi i piedi sulla piattaforma di legno di un SPX Reformer. Prima di posizionare un piede sulla piattaforma di legno, salire sul carrello ben fissato. Tenere sempre un piede sul carrello ben assicurato.
- ▶ Prima di spostare un Reformer Merrithew, assicurarsi che le corde non vengano trascinate e che le molle siano fissate in modo che il trasporto sia sicuro.
- ▶ Assicurarsi che l'attrezzatura sia regolata correttamente in base alla propria taglia e livello di abilità.
- ▶ Gli SPX Max, V2 Max e Rehab V2 Max Reformer devono essere utilizzati da una sola persona alla volta, di peso non superiore a 350 libbre/159 kg.
- ▶ Questa apparecchiatura deve essere installata su un pavimento piano e stabile.
- ▶ Prima di usare questo Reformer, assicurarsi che il fermo del carrello sia completamente inserito e che almeno una molla sia fissata in modo sicuro alla gearbar.
- ▶ Interrompere gli esercizi immediatamente se si avverte dolore al petto, se ci si sente svenire, se si hanno difficoltà respiratorie o se si hanno dolori muscolo-scheletrici.
- ▶ Tenere corpo, vestiti e capelli lontani da tutte le parti in movimento.
- ▶ Non usare l'attrezzatura se consumata, rotta o danneggiata.
- ▶ non cercare di riparare da soli l'attrezzatura senza aver prima consultato Merrithew.
- ▶ Non permettere ai bambini di usare o di restare in prossimità dell'attrezzatura senza la supervisione di un adulto.
- ▶ Per ottenere prestazioni ottimali, lasciare almeno 60 cm di spazio libero su entrambi i lati di un Merrithew Reformer.

La Struttura Verticale

- 1 Occhiello fisso
- 2 Morsetto per molla
- 3 Catena di sicurezza
- 4 Puleggia mobile★
- 5 Gancio a occhiello della puleggia mobile ★
- 6 Guida di scorrimento verticale ★
- 7 Molla roll-down, nera
- 8 Barra Roll-Down
- 9 Cinghia dorsale lunga imbottita
- 10 Barra Push-Thru
- 11 Gancio a molla mobile
- 12 Puleggia★
- 13 Imbracatura girevole ★
- 14 Fermo elastico ★
- 15 Molla per gambe, verde
- 16 Posizione del fermo
- 17 Alloggiamento Struttura Verticale
- 18 Bullone esagonale
- 19 Molla leggera per braccia, gialla [fig. J]
- 20 Impugnature in schiuma [fig. J]
- 21 Molla Push-Thru, blu [fig. K]
- 22 Moschettone con chiusura [fig. K]
- 23 Cinghia di prolunga [fig. L]

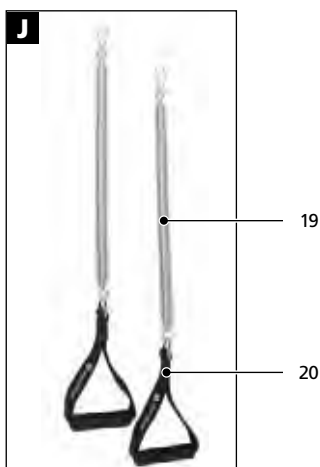
★ DISPONIBILE SOLO SUI MODELLI MAX PLUS

NOTA: Le parti potrebbero non essere esattamente come mostrate. La foto illustra una struttura verticale Max Plus su un Reformer V2 Max Plus.

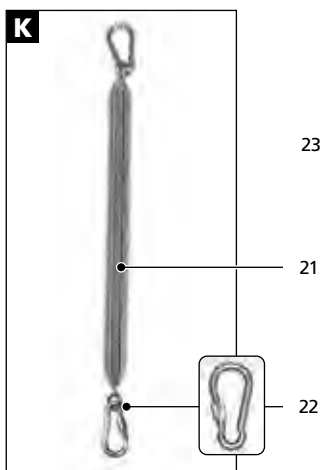


La Struttura Verticale segue

Struttura Verticale tradizionale



MOLLA LEGGERA PER BRACCIA CON IMPUGNATURA IN SCHIUMA



MOLLA PUSH-THRU CON MOSCHETTONE CON CHIUSURA A VITE



CINGHIE DI PROLUNGA



Specifiche

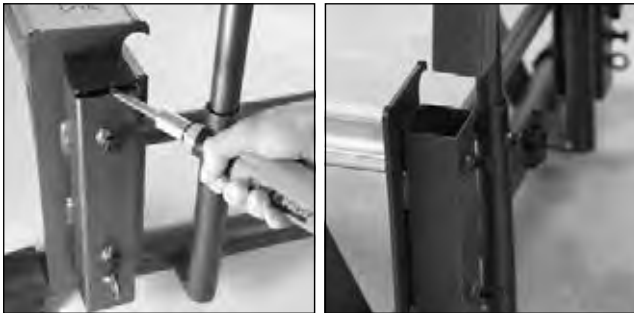
TIPO DI MOLLA	ALLUNGAMENTO MASSIMO (in)*	FORZA MASSIMA (lbf)	ALLUNGAMENTO MASSIMO (cm)*	FORZA MASSIMA (Nm)
25% (bianco)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50% (blu)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100% (rosso)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125% (nero)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

TIPO DI REFORMER	PESO	AREA DELLA SUPERFICIE
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.

* da un'estremità all'altra

Installazione della Struttura Verticale

Per il montaggio, guardare il nostro video online su merrithew.com/eq-assembly



1. Rimuovere i coperchi degli alloggiamenti e farvi scorrere la Struttura Verticale. Per i modelli Max Plus, posizionare il sistema a puleggia verso il carrello. Per i modelli tradizionali, posizionare la Struttura tenendo gli occhielli più alti rivolti verso il carrello. Serrare tutti e quattro i bulloni esagonali. Agganciare le molle, la barra roll-down e la catena di sicurezza come illustrato. *Vedere pagina 7* [fig. Struttura Verticale tradizionale].

ATTENZIONE: Si consiglia vivamente di eseguire questo passaggio in due per garantire che le barre del telaio siano a livello e si inseriscano in modo uniforme e sicuro negli alloggiamenti e consentire così il corretto allineamento.



2. STRUTTURE MAX PLUS: Per utilizzare le pulegge mobili, stendere le corde e sganciare i ganci a doppia estremità e le maniglie del Reformer. Afferrare le estremità delle corde e inserirle attraverso la parte inferiore delle pulegge mobili. Fissare nuovamente i ganci a doppia estremità e le maniglie del Reformer, quindi reimpostare la corda alla lunghezza desiderata.



3. Per modificare l'altezza delle pulegge mobili, estrarre i fermi elastici. Spostare le pulegge mobili in alto o in basso sulle guide di scorrimento verticali e rilasciare i fermi elastici. Scuotere le pulegge per confermare che siano completamente bloccate nelle posizioni dei fermi.



4. Per gli esercizi in cui si usano molle per le braccia o le gambe, collegare le molle ai ganci elastici mobili e regolare l'altezza allo stesso modo delle pulegge mobili. Dopo aver cambiato posizione, scuotere le pulegge per confermare che siano completamente bloccate nelle posizioni dei fermi.

Rimozione della Struttura Verticale



Rimuovere tutte le molle dalla Struttura Verticale, compresa la barra roll-down e la catena di sicurezza. Allentare tutti e quattro i bulloni esagonali alla base degli alloggiamenti. Fissare manualmente la barra push-thru in posizione mentre si rimuove la Struttura Verticale.

NOTA: Richiede due persone.

Configurazione della Struttura Verticale

ATTENZIONE: Assicurarsi che i morsetti siano **completamente chiusi in corrispondenza di entrambe le estremità** delle molle. Un morsetto chiuso solo in parte può staccarsi applicando una forza elevata

Barra push-thru, molle dal basso



ATTENZIONE: LA CATENA DI SICUREZZA DEVE ESSERE FISSATA QUANDO SI UTILIZZA LA BARRA PUSH-THRU CON LE MOLLE DAL BASSO.

Quando si utilizza la barra push-thru con le molle dal basso, fissare le molle agli occhielli della Struttura Verticale posti più in basso utilizzando i moschettoni con chiusura a vite. A questo punto, collegare una o due molle agli occhielli sul lato inferiore della barra, assicurandosi che i morsetti siano completamente chiusi e sicuri.

UN PROFESSIONISTA QUALIFICATO DEVE TENERE SEMPRE UNA MANO SULLA BARRA E DEVE ESSERE UTILIZZATA LA CATENA DI SICUREZZA.

Barra push-thru, molle dall'alto



ATTENZIONE: Per evitare lesioni accidentali, non mettere mai il viso (o altre parti del corpo) sopra la barra push-thru o la barra roll-down quando si guarda un esercizio.

Quando si eseguono esercizi che richiedono che la resistenza elastica provenga da sopra la barra, fissare la molla push-thru all'occhiello sul lato superiore della barra push-thru con il moschettoni con chiusura a vite. Fissare l'altra estremità della molla push-thru con il gancio a uno degli occhielli sulla Struttura Verticale.

Un professionista qualificato deve tenere una mano sulla barra push-thru per qualsiasi esercizio con le molle fissate dall'alto. I moschettoni con chiusura a vite devono essere utilizzati per fissare le molle push-thru dal basso alla Struttura Verticale.

Sistema a puleggia regolabile



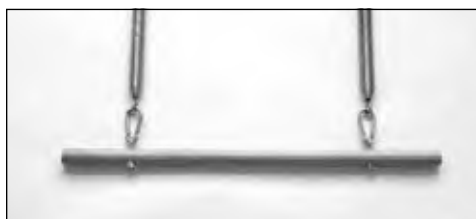
SOLO MAX PLUS: Il sistema di guide a molla consente di regolare le pulegge e i ganci elastici su tutta l'escursione del telaio verticale.

Modifica dell'altezza delle pulegge e degli occhielli mobili

- ▶ Estrarre il fermo elastico sulla puleggia mobile.
- ▶ Spostare la puleggia mobile sulla guida verso l'alto o verso il basso e rilasciare il fermo elastico. La puleggia si blocca per effetto della forza elastica nella posizione più vicina del fermo.
- ▶ Scuotere la puleggia mobile per assicurarsi che sia completamente bloccata nella posizione del fermo.
- ▶ Lo stesso metodo si applica alla regolazione degli occhielli mobili.
- ▶ Regolare la lunghezza della corda in base alla necessità

ATTENZIONE: Prima dell'uso, verificare che il sistema a puleggia mobile sia in buone condizioni e che i bulloni filettati o le pulegge mobili siano fissati saldamente.

Barra Roll-Down



Fissare le molle roll-down alla barra roll-down, quindi agli occhielli fissi nella parte superiore della Struttura Verticale (*vedere pagina 7*). Entrambe le molle devono essere fissate. Per diminuire o aumentare la tensione della molla, alternare le molle per le braccia e le molle per le gambe. Assicurarsi che i morsetti siano completamente chiusi e saldi.

ATTENZIONE: La barra roll-down può rilasciarsi velocemente a causa della tensione elastica. Assicurarsi di avere SEMPRE una presa salda. Si consiglia di utilizzare dei tappetini antiscivolo.

Posizioni iniziali degli esercizi

È importante iniziare ciascun esercizio in una posizione il più possibile priva di tensioni. Se c'è già della tensione, una volta iniziato il movimento lo stress sarà eccessivo.

Tuttavia, questo non significa una distensione completa. Ad esempio, quando si è supini e si mantiene una posizione neutrale in tutto il busto (una posizione di partenza frequente), sarà necessario utilizzare l'attivazione muscolare per mantenere il posizionamento pelvico, della gabbia toracica e della colonna vertebrale. Dopo aver appreso i principi biomeccanici STOTT PILATES, il cliente imparerà come assumere una posizione priva di tensioni.

In ogni esercizio è essenziale assumere una posizione di partenza stabile; e la stabilizzazione è necessaria indipendentemente dal posizionamento del busto, che ci si trovi supini, proni, seduti o sdraiati di lato. Vari sono gli elementi comuni a questo posizionamento ideale. Con molti clienti potrebbero essere necessarie modifiche alla posizione di partenza per alleviare la tensione.

POSIZIONE SUPINA

Quando si inizia da supini con il busto in allineamento neutro, le braccia sono spesso distese ai lati del corpo. In questa posizione, le scapole, le braccia e l'articolazione gleno-omeroale dovrebbero essere in una posizione neutra gli uni rispetto agli altri e alla parte superiore del busto.

Se non è possibile impedire alle scapole di protrarsi con i palmi rivolti verso il basso, ruotare invece i palmi verso il corpo.

Quando è supino, un cliente che presenta una postura della testa in avanti potrebbe manifestare della tensione al collo e un'iperestensione del rachide cervicale. Disporre un cuscinetto di gomma o un cuscino di gommapiuma dell'altezza appropriata sotto la testa per allineare il rachide cervicale in una posizione neutra. Questo può essere necessario anche in caso di cifosi.

Nei casi in cui la tensione al collo è dovuta alla debolezza dei flessori cervicali, un esercizio che richieda di flettere la parte superiore del busto da una posizione supina con le braccia lungo i lati del corpo (ad esempio l'ab prep) potrebbe provocare una sollecitazione del collo. Mettere una o due mani dietro la testa può offrire un supporto aggiuntivo al peso della testa, e la posizione modificata della scapola potrebbe alleviare la tensione nel rachide cervicale. Questo aumenta anche la difficoltà per gli addominali spostando la distribuzione del peso verso la parte superiore del busto.

GAMBE A TABLETOP O IN DIAGONALE

La posizione a tabletop delle gambe è una posizione di partenza in cui il corpo è supino, con le ginocchia e le anche flesse a 90° in modo che la parte inferiore delle gambe sia parallela al tappetino. L'angolo alle articolazioni dell'anca può essere ridotto da 90° per ridurre il carico e aiutare a mantenere la stabilità e, al contrario, può essere aumentato per rendere la stabilizzazione più impegnativa. Questo vale sia lavorando in posizione neutra sia in imprint.

Spesso le gambe iniziano a raggiungere la diagonale quando si è sdraiati supini. Tuttavia, è importante che raggiungano solo il punto in cui la colonna vertebrale e il bacino possono essere stabilizzati, l'impegno addominale può essere mantenuto e non si crea tensione attraverso la parte superiore del corpo e la colonna lombare.

Gli esercizi con le gambe a tabletop o in diagonale possono essere eseguiti in imprint o con un allineamento neutro. In entrambi i casi, devono essere mantenuti la stabilità lombo-pelvica e il coinvolgimento degli addominali.

POSIZIONE SEDUTA

Quando si è seduti in verticale, il rachide cervicale dovrebbe avere la sua curva naturale, leggermente convesso anteriormente, e la testa dovrebbe bilanciarsi direttamente sopra le spalle. La postura della testa in avanti si configura quando in posizione seduta la testa poggia in avanti rispetto alle spalle e il collo è iperesteso. Dovrebbe essere favorito un allineamento più neutro.

In molti casi, non è possibile ottenere un bacino verticale quando si è seduti con le gambe dritte. In questo caso, sedersi con le gambe leggermente piegate o incrociate, sollevare il bacino sedendosi su un sostegno come un cuscino di gommapiuma, un estensore della piattaforma imbottito o una scatola può portare il bacino e la colonna vertebrale ad un allineamento migliore.

POSIZIONE PRONA

A seconda dell'allineamento e degli squilibri muscoloscheletrici, alcuni individui potrebbero essere maggiormente in grado di trovare una posizione stabile quando sono proni con le gambe leggermente addotte (distanziate dall'anca) in esercizi che richiedono che le gambe siano completamente addotte.

L'uso di un sostegno come un cuscinetto di gomma o un Arc Barrel sotto il bacino può alleviare la tensione o il disagio e consentire una maggiore stabilizzazione.

ALLINEAMENTO DELLE GAMBE

Possono essere utilizzati supporti come cuscinetti di gomma, palle, cuscini in gommapiuma o spugne come distanziatori tra le gambe per favorire un corretto allineamento. Questo può aiutare ad attivare gli adduttori anche quando le gambe non si toccano completamente. Analogamente, i supporti intorno alla parte esterna delle gambe possono aiutare ad attivare gli adduttori.

Quando si lavorano gli estensori dell'anca, la rotazione laterale dell'anca tende a reclutare più fibre del grande gluteo e dei muscoli ischiocrurali. La rotazione mediale tende a reclutare maggiormente gli ischiocrurali mediali. Allo stesso modo, quando si lavorano i flessori dell'anca, la rotazione laterale dell'anca recluta maggiormente l'ileopsoas. Una posizione parallela recluta maggiormente il retto femorale. La rotazione mediale tende a reclutare maggiormente il tensore della fascia lata. Esistono molti esercizi in cui è possibile decidere di utilizzare l'una o l'altra opzione per lavorare muscoli specifici.

Preme ricordare l'importanza del lavoro in posizione parallela per far lavorare i muscoli in modo equilibrato attorno all'articolazione dell'anca.

Tuttavia, quando si passa all'estensione lombare, è sempre necessario utilizzare una posizione addotta e ruotata lateralmente per facilitare il movimento del bacino sul femore ed evitare quindi un'eccessiva estensione della colonna lombare.

MODIFICHE

In tutti i casi, è necessario apportare modifiche alle posizioni di partenza per garantire che tutti gli aspetti, inclusi l'allineamento ottimale, la riduzione della tensione, i pattern motori, la sequenza di attivazione dei muscoli e tutti gli elementi essenziali dell'esercizio, vengano eseguiti in modo efficace.

Footwork

POSIZIONE DI PARTENZA TUTTI GLI ESERCIZI DEL FOOTWORK
Supini, bacino e colonna vertebrale neutri. Braccia distese lungo il corpo, palmi rivolti verso il basso.

1. DITA DEI PIEDI DIVARICATE TALLONI UNITI TOES PART HEELS TOGETHER

*posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle,
poggiatesta regolato sulla persona*

POSIZIONE DI PARTENZA

Avampiedi sulla footbar, dita dei piedi divaricate, talloni uniti. Gambe ruotate lateralmente, ginocchia flesse appena più larghe delle spalle. Ginocchia che puntano al centro dei piedi.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE stringere i talloni ed estendere le ginocchia per spingere il carrello in fuori.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Eeguire 10–12 ripetizioni.

FOCUS

- ▶ quanto elencato a pagina 15
- ▶ tenere i talloni uniti e fermi nello spazio, senza sollevare né abbassare
- ▶ mantenere le ginocchia che puntano al centro dei piedi

2. AVVOLGERE LA BARRA CON LE DITA WRAP TOES ON BAR

*posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle,
poggiatesta regolato sulla persona*

POSIZIONE DI PARTENZA

Estremità distali del metatarso sulla footbar, dita dei piedi leggermente flesse intorno alla barra senza serrarle, caviglie dorsiflesse. Gambe parallele e addotte, ginocchia flesse.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE tenere i talloni fermi ed estendere le ginocchia per premere il carrello in fuori.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Eeguire 10–12 ripetizioni.

FOCUS

- ▶ quanto elencato a pagina 15
- ▶ mantenere la posizione dei piedi, non lasciare che le dita dei piedi si svolgano
- ▶ tenere i talloni uniti e fermi nello spazio, senza sollevare né abbassare
- ▶ mantenere le cosce unite internamente, con le gambe parallele

MODIFICA

1. ARCO LONGITUDINALE. Posizionare la parte più profonda dell'arco longitudinale del piede sulla footbar e flettere delicatamente le dita

Footwork



1. *posizione di partenza*



2. *spinta in fuori*



3. *ritorno*

Dita dei piedi divaricate talloni uniti



1. *posizione di partenza*



2. *spinta in fuori*

Avvolgere la barra con le dita



1. *posizione di partenza*



2. *spinta in fuori*

dei piedi per alleviare i crampi alle dita dei piedi.

3. TALLONI SULLA BARRA

HEELS ON BAR

posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Talloni sulla footbar, caviglie dorsiflesse.
Gambe parallele e addotte, ginocchia flesse.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE tenere i piedi fermi ed estendere le ginocchia per spingere il carrello in fuori.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Eeguire 10–12 ripetizioni.

FOCUS

- ▶ quanto elencato a pagina 15
- ▶ mantenere le piante dei piedi come su un pavimento immaginario, ancora nello spazio; consentire il movimento in corrispondenza delle articolazioni della caviglia
- ▶ mantenere le cosce unite internamente, con le gambe parallele

4. HIGH HALF TOE

HIGH HALF TOE

posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Avampiedi sulla footbar, caviglie in flessione plantare.
Gambe parallele e addotte, ginocchia flesse.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE tenere i talloni sollevati ed estendere le ginocchia per spingere il carrello in fuori.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Eeguire 10–12 ripetizioni.

FOCUS

quanto elencato a pagina 15

- ▶ tenere i talloni relativamente fermi nello spazio; non lasciare che si abbassino molto quando si preme in fuori
- ▶ mantenere un peso equo sugli avampiedi
- ▶ evitare una flessione plantare eccessiva dei piedi e di portare il peso sulle dita dei piedi anziché sugli avampiedi
- ▶ mantenere le cosce unite internamente, con le gambe parallele

Talloni sulla barra



1. posizione di partenza



2. spinta in fuori

High Half Toe



1. posizione di partenza



2. spinta in fuori

Footwork segue

5. ABBASSARE E SOLLEVARE LOWER & LIFT

posizione della footbar n. 1, 3 o 4 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Avampiedi sulla footbar, caviglie in flessione plantare. Gambe parallele e addotte, ginocchia flesse.

ESERCIZIO

INSPIRARE tenere i talloni sollevati ed estendere le ginocchia per spingere il carrello in fuori.

ESPIRARE tenere le gambe dritte e abbassare i talloni sotto la barra (dorsiflessione).

INSPIRARE sollevare i talloni (flessione plantare).

ESPIRARE tenere i talloni sollevati e flettere le ginocchia e le anche, controllando il ritorno del carrello.

Aggiungere ogni volta un ulteriore abbassamento e sollevamento dei talloni, fino a 6 ripetizioni.

FOCUS

quanto elencato a pagina 15

- ▶ tenere i talloni relativamente fermi nello spazio; non lasciare che si abbassino molto quando si preme in fuori
- ▶ mantenere un peso equo sugli avampiedi
- ▶ evitare una flessione plantare eccessiva dei piedi e di portare il peso sulle dita dei piedi anziché sugli avampiedi
- ▶ mantenere il bacino neutro mentre i talloni si abbassano
- ▶ evitare la rotazione mediale e laterale dei femori durante l'abbassamento e il sollevamento dei talloni
- ▶ mantenere le cosce unite internamente, con le gambe parallele

Abbassare e sollevare



1. *posizione di partenza*



2. *spinta in fuori*



3. *abbassare i talloni*



4. *sollevare i talloni*



5. *ritorno*

FONDAMENTALI [ESERCIZI 1-5]

MUSCOLI INTERESSATI: trasverso dell'addome per comprimere l'addome e stabilizzare la regione lombo-pelvica; pavimento pelvico profondo per aiutare a lanciare il trasverso; obliqui per prevenire l'estensione spinale; obliqui e multifido per impedire la rotazione; vasto mediale e laterale che lavorano per direzionare correttamente la rotula

[1] estensori dell'anca, quadricipiti e adduttori concentricamente in estensione, eccentricamente in ritorno; rotatori laterali per mantenere la rotazione dell'anca

[2] gli adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione; gli estensori dell'anca e i quadricipiti concentricamente in estensione, eccentricamente in ritorno; i muscoli intrinseci dei piedi per mantenere le dita in avvolgimento

[3] gli adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione; gli estensori dell'anca e i quadricipiti concentricamente in estensione, eccentricamente in ritorno (enfasi sugli ischiocrurali); i dorsiflessori delle caviglie mantengono la posizione dei piedi

[4] gastrocnemio e soleo per mantenere la flessione plantare; adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione; estensori dell'anca e quadricipiti concentricamente in estensione, eccentricamente in ritorno

[5] gastrocnemio e soleo eccentricamente quando i talloni si abbassano, concentricamente quando i talloni si sollevano; gli adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione

STABILITÀ: torso (bacino, colonna vertebrale e gabbia toracica); allineamento delle gambe, cioè le ginocchia che puntano sopra il centro dei piedi; le caviglie non circondano né all'interno né all'esterno, specialmente in 4 e 5

MOBILITÀ: estensione e flessione dell'anca e del ginocchio; flessione plantare e dorsiflessione della caviglia in 5

MODIFICHE

1. **RESPIRAZIONE ALTERNATIVA [ESERCIZI 1-4].** Inspirare per spingere il carrello in fuori, espirare per farlo ritornare. Per sollecitare il trasverso dell'addome in inspirazione, mantenendo la stabilità lombo-pelvica.

2. **IMPULSO PICCOLA GAMMA [ESERCIZI 1-4].** Spingere il carrello in fuori fino a metà corsa e farlo ritornare completamente, accompagnando il ritorno con un'espiazione. Per sollecitare l'allineamento neutro del bacino ed enfatizzare l'inizio con gli estensori dell'anca per spingere il carrello in fuori e "frenare" quando il carrello ritorna. Ideale in caso di ampiezza di movimento limitata.

3. **IMPULSO GAMMA FINALE [ESERCIZI 1-4].** Spingere il carrello completamente in fuori e tornare leggermente indietro, enfatizzando la spinta verso l'esterno con un'espiazione. Concentrarsi sui vasti che sollevano la rotula e sul supporto nella parte posteriore del ginocchio. Ideale in caso di ampiezza di movimento limitata e anche per rafforzare ginocchia instabili.

4. **PIEDI LEGGERMENTE ABDOTTI [ESERCIZI 2-5].** Abdurre le gambe, fino all'ischio, separate. Per contribuire a mantenere l'allineamento parallelo attraverso l'anca, il ginocchio e la caviglia.

5. **USARE UN DISTANZIATORE.** Inserire un cuscinetto di gomma, un cuscino di gommapiuma o una pallina in corrispondenza delle ginocchia e/o delle caviglie per contribuire a mantenere l'attivazione degli adduttori dell'anca. Usare una Flex-Band legata intorno alle cosce appena sopra le ginocchia per mantenere l'attivazione degli adduttori dell'anca.

FOCUS TUTTI GLI ESERCIZI DEL FOOTWORK

- stabilizzare il bacino e la zona lombare in posizione neutra ed evitare l'antiversione o la retroversione
- stabilizzare la gabbia toracica e le scapole, per evitare tensioni nella parte superiore del corpo
- estendere completamente le gambe (eccetto quando si eseguono piccole variazioni) senza "bloccare" o iperestendere le ginocchia
- mantenere l'allineamento al centro delle articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia
- usare i vasti per direzionare correttamente la rotula (il vasto mediale ha spesso bisogno di uno stimolo)
- entrambe le gambe lavorano allo stesso modo nel Footwork e in seconda posizione
- mantenere il bacino a livello, evitare la rotazione e l'inclinazione laterale
- evitare tensioni nella parte superiore delle spalle e del collo

Hundred

posizione della footbar n. 1, 2 o 3 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Posizione supina, imprint. Gambe parallele e addotte in aria, ginocchia flesse (posizione tabletop). Gomiti flessi ai lati del corpo. Mani nelle cinghie, dita lunghe, palmi rivolti verso l'esterno. Scapole stabilizzate.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE allungare la parte posteriore del collo, mantenere le scapole stabilizzate e contrarre gli addominali per flettere la colonna toracica. Contemporaneamente, estendere i gomiti fino a portare le braccia ai fianchi a livello delle spalle, ed estendere le gambe su una diagonale il più in basso possibile senza perdere l'imprint.

Quindi...

INSPIRARE contando fino a cinque, mantenendo la flessione della parte superiore del corpo, la stabilità scapolare e pelvica, mentre si eseguono piccoli impulsi verticali con le braccia.

ESPIRARE contando fino a cinque continuando a impulsare le braccia.

Completare 10 serie (un totale di 100 conteggi).

E per finire...

INSPIRARE rimanere in flessione con la parte superiore del corpo, flettere le ginocchia e continuare a raggiungere le braccia.

ESPIRARE flettere i gomiti e riportare la parte superiore del corpo al carrello. Le gambe rimangono in aria.

NOTA: Può essere fatto partendo da una posizione neutra e mantenendola per tutta la durata una volta acquisita forza e dimostrata la capacità.

FONDAMENTALI

MUSCOLI INTERESSATI: trasverso dell'addome per comprimere l'addome e stabilizzare la regione lombo-pelvica; pavimento pelvico profondo per aiutare a lanciare il trasverso; retto addominale e obliqui concentricamente per creare e isometricamente per mantenere la flessione toracica e stabilizzare il bacino; dorsali e pettorali per stabilizzare le braccia sollecitate dalla resistenza da dietro; flessori dell'anca, adduttori e quadricipiti isometricamente per mantenere la posizione delle gambe; stabilizzatori scapolari

STABILITÀ: regione lombo-pelvica contro il peso delle gambe; parte superiore del corpo in flessione; scapole durante il movimento delle braccia

RESISTENZA: addominali per mantenere la flessione toracica e stabilizzare il bacino per tutto l'esercizio

Hundred



1. *posizione di partenza*



2. *posizione flessa*



3. *flettere le ginocchia*



4. *ritorno*

FOCUS

- ▶ mantenere l'imprint per tutto l'esercizio
- ▶ stabilizzare la flessione toracica, la gabbia toracica e le scapole per tutto l'esercizio per evitare la tensione del collo
- ▶ rimanere larghi sulla parte anteriore e posteriore della cintura scapolare con uguale enfasi sugli stabilizzatori anteriori e posteriori della spalla per evitare la protrazione delle spalle (il movimento del carrello indica la perdita di unione tra gli stabilizzatori della spalla o la l'impulso dei gomiti)
- ▶ iniziare il movimento delle braccia dalle articolazioni delle spalle anziché dai gomiti
- ▶ evitare di sovraccaricare il retto addominale e di flettersi troppo in alto dando l'impressione di addominali sporgenti
- ▶ evitare di iperestendere o "bloccare" i gomiti
- ▶ mantenere il polso lungo senza "rotture"

MODIFICHE

1. **TESTA SUL CARRELLO.** Per praticare la respirazione con il movimento delle braccia. Focus sulla stabilizzazione scapolare e sul pattern di respirazione completo.
2. **POSIZIONE TABLETOP.** Mantenere le ginocchia flesse in aria. Ideale per rilasciare i flessori dell'anca o come fase intermedia per sviluppare la forza per stabilizzare il bacino e la regione lombare con le gambe completamente estese.
3. **NIENTE CINGHIE** Eseguire l' Hundred esattamente come nel Matwork, per ridurre il lavoro del gran dorsale, degli stabilizzatori scapolari e degli addominali.
4. **PIEDI SULLA FOOTBAR, NIENTE CINGHIE.** Per ridurre il carico di lavoro sugli addominali, facilitando la stabilizzazione della regione lombo-pelvica.
5. **USARE UN DISTANZIATORE.** Inserire un cuscinetto di gomma, un cuscino di gommapiuma o una pallina in corrispondenza delle ginocchia e/o delle caviglie per contribuire a mantenere l'attivazione degli adduttori dell'anca.
6. **RESPIRAZIONE A RITMO STACCATO.** Aiuta a promuovere il pattern di respirazione completo e ad evitare di trattenere il respiro.
7. **FLETTERE LE ANCHE E LE GINOCCHIA** contando fino a cinque inspirando (fino alla posizione tabletop), quindi estendere le gambe contando fino a cinque espirando. Coordinazione delle sollecitazioni.

Modifica 2



posizione tabletop (gambe a tavolino)

Piegare e Allungare

BEND & STRETCH

1. PARALLELA PARALLEL

posizione della footbar n. 1, 2 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Supini, bacino e colonna vertebrale neutri. Piedi nelle cinghie, gambe parallele e addotte con le ginocchia flesse e le caviglie dorsiflesse (tenere i piedi appena sopra le ginocchia in modo che le cinghie non sfreghino). Braccia distese lungo il corpo, palmi rivolti verso il basso.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE mantenere le cosce unite internamente con le gambe parallele, e premere i piedi nelle cinghie, estendendo le ginocchia per spostare il carrello in fuori. Contemporaneamente, imprimi, caviglie in flessione plantare e puntare delicatamente le dita dei piedi. Portare le gambe il più in basso possibile senza perdere l'imprint.

INSPIRARE flettere le ginocchia e le anche con i piedi in dorsiflessione, spostando il bacino verso la posizione neutra mentre il carrello ritorna.

Eeguire 10 ripetizioni.

NOTA: Può essere fatto partendo da una posizione neutra e mantenendola per tutta la durata una volta acquisita forza e dimostrata la capacità.

Parallela



1. posizione di partenza



2. estendere le ginocchia



3. flettere le ginocchia

In rotazione laterale



1. posizione di partenza



2. estendere le ginocchia



3. flettere le ginocchia

2. IN ROTAZIONE LATERALE LATERALLY ROTATED

posizione della footbar n. 1, 2 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Supini, bacino e colonna vertebrale neutri. Piedi nelle cinghie, talloni uniti, punte divaricate. Gambe ruotate lateralmente con le ginocchia flesse e le caviglie dorsiflesse. Braccia distese lungo il corpo, palmi rivolti verso il basso.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE mantenere i talloni uniti e le gambe ruotate lateralmente, e premere i piedi nelle cinghie, estendendo le ginocchia per spostare il carrello in fuori. Contemporaneamente, imprimi, caviglie in flessione plantare e puntare delicatamente le dita dei piedi. Portare le gambe il più in basso possibile senza perdere l'imprint.

INSPIRARE tenere i talloni uniti, flettere le ginocchia e le anche con i piedi in dorsiflessione, spostando il bacino verso la posizione neutra mentre il carrello ritorna.

Eeguire 10 ripetizioni.

NOTA: Può essere fatto partendo da una posizione neutra e mantenendola per tutta la durata una volta acquisita forza e dimostrata la capacità.

3. IN ROTAZIONE MEDIALE MEDIALLY ROTATED

posizione della footbar n. 1, 2 molle, poggiatesta regolato sulla persona

POSIZIONE DI PARTENZA

Supini, bacino e colonna vertebrale neutri. Piedi nelle cinghie, gambe ruotate medialmente con le ginocchia leggermente flesse e le caviglie dorsiflesse, in modo che le ginocchia e le dita dei piedi si tocchino (evitare di esagerare la rotazione delle caviglie invertendo i piedi). Braccia distese lungo il corpo, palmi rivolti verso il basso.

ESERCIZIO

Per prepararsi, inspirare...

ESPIRARE tenere le gambe ruotate medialmente e premere i piedi nelle cinghie, estendendo le ginocchia per spostare il carrello in fuori; permettere alle ginocchia di divaricarsi ma le dita dei piedi rimangono a contatto, le caviglie dorsiflesse. Contemporaneamente, eseguire l'imprint della colonna. Portare le gambe il più in basso possibile senza perdere l'imprint.

INSPIRARE tenere le dita dei piedi a contatto e flettere le ginocchia finché non si toccano, spostando il bacino verso la posizione neutra mentre il carrello ritorna.

Eeguire 10 ripetizioni.

NOTA: Può essere fatto partendo da una posizione neutra e mantenendola per tutta la durata una volta acquisita forza e dimostrata la capacità.

FONDAMENTALI [ESERCIZI 1-3]

MUSCOLI INTERESSATI: trasverso dell'addome per comprimere l'addome e stabilizzare la regione lombo-pelvica; pavimento pelvico profondo per aiutare a lanciare il trasverso; obliqui concentricamente per creare l'imprint e stabilizzare il bacino; obliqui e multifido per resistere alla rotazione; estensori dell'anca e quadricipiti concentricamente in spinta verso l'esterno, eccentricamente in ritorno; vasto mediale e laterale che lavorano per direzionare correttamente la rotula

[1] adduttori isometricamente per mantenere l'adduzione

[2] adduttori concentricamente in spinta verso l'esterno, eccentricamente in ritorno; rotatori laterali per mantenere la rotazione sull'anca

[3] rotatori mediali per mantenere la rotazione dell'anca

STABILITÀ: busto

MOBILITÀ: estensione e flessione dell'anca e del ginocchio

FOCUS [ESERCIZI 1-3]

- ▶ usare gli addominali per mantenere la stabilità pelvica mentre le gambe si estendono
- ▶ lavorare entrambe le gambe allo stesso modo e simultaneamente lungo la linea centrale
- ▶ evitare di "bloccare" o iperestendere le ginocchia
- ▶ mantenere la superficie del sacro sul carrello mentre le ginocchia si flettono

MODIFICHE [ESERCIZI 1-2]

1. **MANTENERE LE CAVIGLIE DORSIFLESSE** per semplificare la coordinazione.

Modifica 1



mantenere la dorsiflessione

In rotazione mediale



1. posizione di partenza



2. estendere le ginocchia



3. flettere le ginocchia

IMPORTANTE

Conservare questo manuale in un luogo sicuro.



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



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



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

