

PROFESSIONELL SERIE

Reformer

och vertikal ram



Läs igenom denna viktiga **bruksanvisning** för din nya Merrithew®-utrustning och ha den nära till hands för framtida referens.

Målgrupper och användarfördelar

Tillämpningarna av specifika terapeutiska och fysiska konditionsövningar som är möjliga på Merrithew Pilates utrustning spänner över en mängd olika situationer. Patientmålgrupperna skulle inkludera alla individer som får träning föreskriven för rehabilitering av en skada, behandling av ett kroniskt tillstånd eller de som vill förebygga en ny skada, bromsa eller stoppa utvecklingen av ett specifikt tillstånd. Indikationer skulle omfatta rehabiliterande och postrehabiliterande behandling av muskuloskeletala tillstånd inklusive skador på mjukvävnader som muskler, senor, ligament, ledkapslar, o.s.v., neurologiska sjukdomar som akut ryggmärgsskada, Alzheimers sjukdom, amyotrofisk lateralskleros (ALS), återhämtning från operation av någon anledning, eller några andra fysiska problem. Det finns mycket få kontraindikationer för att arbeta med Merrithew Pilates utrustning eftersom föreskrivna övningar kan modifieras för att passa alla typer av begränsningar eller rörelsehinder.

De förväntade fördelarna kan inkludera förstärkning av den stabiliserande och mobiliserande muskulaturen, återställande av önskade ledrörelsemönster och rörelseomfång, större somatisk och sensorisk medvetenhet och förbättrad postural stabilitet med en minskning av överanvändning eller felaktiga mönster. Specifika fördelar skulle passa direkt med tränings- och rörelseföreskrifterna och skulle vara specifika för den enskilda individen.

Det väsentliga i övningarna

Varje STOTT PILATES-övning har ett specifikt mål. De väsentliga delarna av varje övning anges och beskrivs nedan. I de flesta övningar är mer än ett element inblandat, men mer vikt kan läggas på vissa huvuddelar. Tänk på det huvudsakliga syftet med varje övning så att du kan göra ändringar samtidigt som du arbetar mot målet.

MÅLMUSKLER: muskler som ska stärkas och som kan vara antingen stabiliserande eller mobiliserande. Detta inkluderar inte alla muskler som kan tänkas arbeta i en viss rörelse eller övning, utan bara de muskler som bör betonas.

STABILITET: hålla en del av kroppen stilla eller relativt stilla medan en annan del rör sig – något som kräver kontroll och konstant muskelkontraktion. Observera också att man i övningarna uppmärksammar att stabilisera ryggraden under rörelsen, oavsett om man böjer, sträcker, roterar eller böjer sig i sidled. Transversus abdominis och de djupa segmentella ryggradsmuskulerna (inklusive multifidus) har en central roll i stabiliseringen av ländryggen.

RÖRLIGHET: betonar rörelse i en led eller serie av leder såsom ryggraden.

SEKVENSERING: den ordning i vilken rörelser sker i en övning; till exempel vilken led som rör sig först, vilken som rör sig sedan, och varifrån rörelsen börjar. Detta är särskilt viktigt när man talar om rörelse i ryggraden (oavsett om rörelsen utgår från ryggradens övre eller nedre del).

UTHÅLLIGHET: aktiverar samma muskelgrupp under en längre tidsperiod.

BALANS: utmanar balansen genom att minska basen för stöd.

KOORDINATION: utmaning av koordination med fler rörelser som sker samtidigt eller med en mer komplex sekvens av rörelser.

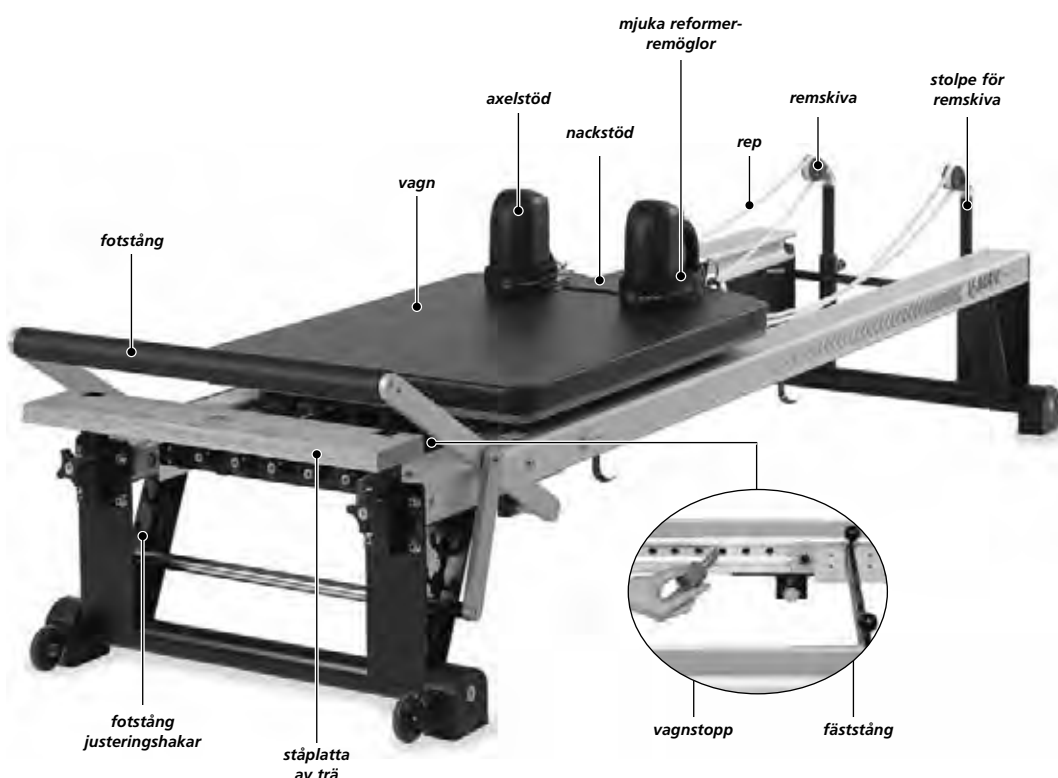
Biomekaniska principer

STOTT PILATES®-metoden inkluderar moderna teorier om träningsvetenskap och ryggradsrehabilitering genom de biomekaniska principerna. Dessa principer, som ligger till grund för övningarna i tekniken, är relaterade till kroppsmedvetenhet och korrekt inriktning. De sex principerna – andning, placering av bäckenet, placering av bröstskorgen, rörelse och stabilisering av skulderbladen, placering av huvudet och halsbenet samt justering av höfter, knän, vristar och fötter – är inte separata enheter utan arbetar tillsammans för att skapa intelligenta övningar som är både säkra och effektiva.

Genom att lära klienterna principerna i ett tidigt skede av programmet kan man se till att de blir medvetna om hur kroppen rör sig och fungerar. Detta bidrar till att förbättra färdighetsnivån och mindfulness, samt till att säkerställa fokus och kontroll, vilket gör att de kan dra full nytta av denna metod.

En Reformers konstruktion

Illustrationen nedan visar en typisk Merrithew® Reformer. Även om det finns skillnader för varje modell, är den grundläggande basen densamma. Delar som anges här motsvarar denna manual. För ytterligare namn på delar och detaljer om specifika modeller, se motsvarande bruksanvisning.



TRE TYPER AV REFORMERS

De tre klasserna av Merrithew Reformers – V2 Max™, Rehab och SPX® – skiljer sig mest i höjden på benet



v2 max reformer anses vara standarden för träningslokal- och hemmabruk



högre ben på **rehabiliterande**-reformers ger enklare på- och avstigning



låg profil hos **sp**x reformers underlättar enkel placering och förvaring



Alla tre klasserna av reformers kan stödja tillägget av en vertikal ram

VIKTIGT

Det här avsnittet innehåller viktig information om säkerhet och användning. Läs noga innan du använder din Merrithew Reformer.

OSÄKER ELLER FELAKTIG ANVÄNDNING AV DENNA UTRUSTNING GENOM UNDERLÅTENHET ATT LÄSA OCH UPPFYLLA ALLA KRAV OCH VARNINGAR KAN RESULTERA I ALLVARLIG SKADA.

Det är omöjligt att förutsäga varje situation och tillstånd som kan uppstå när du använder din Reformer. Merrithew gör inga utfästelser om säker användning av Reformer under alla förhållanden. Det finns risker förknippade med användningen av träningsredskap som inte kan förutsägas eller undvikas, och du tar på dig ansvaret för den risken.

Merrithew rekommenderar försiktig montering och användning och önskar dig många timmars säker och effektiv träning.

ALLA ALLVARLIGA INCIDENTER SOM INTRÄFFAR I SAMBAND MED UTRUSTNINGEN BÖR RAPPORTERAS TILL MERRITHEW OCH DEN BEHÖRIGA MYNDIGHETEN I ANVÄNDARENS MEDLEMSSTAT.

ANVÄNDARANVISNINGAR

Merrithew Reformer är en sofistikerad pilatesutrustning som, när den används på rätt sätt, kan underlätta många övningar på ett säkert och effektivt sätt, men noggrannhet och försiktighet måste iaktas eftersom det finns vissa inneboende faror vid användning av träningsredskap – särskilt när fjädermotstånd tillämpas.

FÖR OERFARNA ELLER FÖRSTAGÅNGS ANVÄNDARE BÖR MERRITHEW REFORMER ENDAST ANVÄNDAS UNDER ÖVERVAKNING AV EN UTBILDAD PROFESSIONELL PERSON.

FÖRSIKTIGHET

Byt ut alla fjädrar var 24:e månad och fjäderklämmor var 12:e månad, eller vid behov inom den perioden.

UNDERLÅTENHET ATT UTFÖRA REKOMMENDERADE SÄKERHETSKONTROLLER, ELLER ANVÄNDNING AV UTRUSTNING MED FELAKTIGT JUSTERADE, TRASIGA ELLER SLITNA DELAR, KAN RESULTERA I ALLVARLIGA KROPPSSKADOR.

Säkerhet och användning

MEKANISK SÄKERHETSKONTROLL

Korrekt underhåll och utbyte i tid av din utrustning eller komponenter är ditt ansvar.

Utför en regelbunden veckoinspektion av följande:

- Se till att fotstången är ordentligt fastsatt.
- Se till att svängarmsstödet är ordentligt fastsatt.
- Se till att alla nylonlåsmuttrar och fjäderbultar är ordentligt monterade.
- Kontrollera slitaget på alla stjärnformade knoppgängor, byt ut vid behov.
- Kontrollera slitage på rep, byt ut vid behov.
- Se till att axelstöden är helt insatta.
- Kontrollera att fjädermuttrar, fjäderbultar och kuländar på fjäderna är ordentligt fastsatta.
- Kontrollera slitaget på enkel- och dubbeländade fjäderklämmor och byt ut var 12:e månad eller vid behov.
- Kontrollera om fjäderna deformerats och byt ut var 24:e månad eller vid behov.

Underlåtenhet att utföra rekommenderade säkerhetskontroller eller användning av maskinen med felaktigt justerade, trasiga eller slitna delar kan leda till allvarliga kroppsskador.

SKÖTSEL OCH RENGÖRING

Vi rekommenderar att du torkar vinylytor med varmt vatten med mild tvål och sköljer med rent vatten för daglig rengöring. Se till att tvål inte lämnar oljiga rester eller gör ytor hala. Vi rekommenderar inte att använda kemikaliebaserade produkter.

Insidan av aluminiumskenorna och rullarna bör rengöras varje vecka med fönsterputs och en trasa. Spraya rengöringsmedel på trasan först, undvik att spraya direkt på ytor, rullar eller aluminiumskenor.

FÖRSIKTIGHET: Använd aldrig oljesmörjmedel eftersom de kan skada rullarna.

REFORMERS INSTÄLLNINGAR

VAGNSTOPPET

Vagnens stopposition bestämmer hur nära vagnen glider in mot ståplattan av trä och bestämmer rörelseomfånget som krävs för kroppens leder. Hålet närmast träplattan kallas position nr. 1; nästa hål är position nr. 2 osv.

JUSTERING AV VAGNSTOPPET

- Sitt inte på vagnen medan du justerar.
- Ta bort alla fjädrar från fäststången.
- Sätt in vagnstoppet i ett av sex lägen.
- Se till att vagnstopparen är helt införd i hålet och inte är lös.

Vagnens stoppläge väljs vanligtvis så att vid liggande position (på rygg), med hämlarna på fotstången, blir det 90° böjningsvinkel i höftleden när vagnen ligger mot vagnens stoppläge. Om skada, sjukdom eller andra begränsningar begränsar böjning i höfter eller knän, justera vagnstoppet genom att placera det längre ut. Justeringar kan också göras för den övning som utförs.

OBS: Vagnstoppet måste ALLTID sättas in i ett av de sex lägena. Användning av Reformer utan vagnstoppet kan orsaka skador på fjädernas fäststång, rullarna och/eller den gjutna fjäderhållaren.

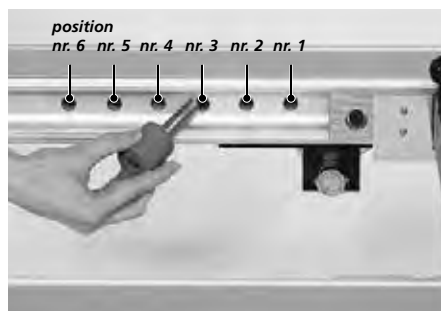
FJÄDRAR

Antalet fjädrar som är fästa på fäststången bestämmer det totala motståndet. De flesta Merrithew Reformers är utrustade med en 50 % spänning och fyra 100 % dragfjädrar. Det finns också fjädrar med 25 % och 125 % spänning.

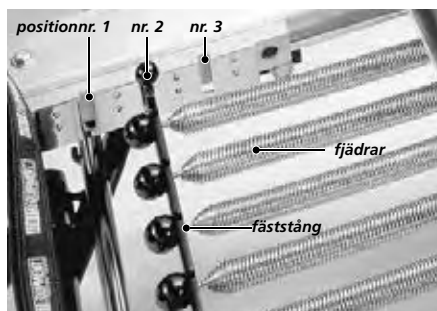
JUSTERING AV FJÄDRAR

- Var försiktig när du sätter på och lossar fjädrar.
- För säkerhets skull, placera en hand på fäststången.
- Fatta ordentligt tag i fjädern, (inte kulan på fjädern), och sträck ut den för att haka på eller haka av fäststången.
- Se till att kuländen på fjädern vilar säkert i konkava fördjupningar på fäststången.

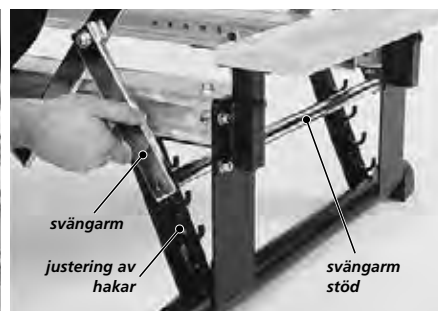
Reformers funktioner



vagnstopp



fjädrar och fäststång



justering av fotstången

FÄSTSTÅNGEN

Fäststångens inställning bestämmer den ursprungliga spänningen på fjädrarna. Hålet närmast träplattan kallas position nr. 1; nästa hål är position nr. 2, o.s.v. Lägre positionsnummer ger högre fjäderspänning.

JUSTERING AV FÄSTSTÅNGEN

- Sitt inte på vagnen medan du justerar.
- Ta bort alla fjädrar från fäststången.

TRADITIONELL

- Lyft fäststången och placera den i önskat läge.
- Se till att fäststången glider helt in i spåren.
- Se till att konkava fördjupningar är vända mot ståplattan av trä.

HÖG PRECISION

- Dra ut de två fjäderbelastade pinnarna.
- Skjut hela mekanismen framåt eller bakåt till önskat läge.
- Släpp pinnarna och lås fäststången på plats.
- Se till att pinnarna helt har gått in i hålen.

FOTSTÅNGEN

Fotstången kan ställas in i fyra olika höjder för att underlätta olika Reformer-övningar och för att tillgodose fysiska skillnader och förmågor. Den översta placeringen är position nr. 1, den lägsta är position nr. 4.

JUSTERING AV FOTSTÅNGEN

- Fotstången kan justeras när du står bredvid Reformern eller sitter på vagnen.
- Dra försiktigt upp fotstången och lyft ut svängarmsstödet ur fotstångens justeringshakar.
- Lyft eller sänk fotstången till önskad höjd och placera det svängbara armstödet säkert i närmaste fotstångsjusteringshakar.

REPEN

För att bestämma rätt längd på repen, ställ in vagnstoppet i det andra hålet, koppla in fjädrarna så att vagnen inte rör sig, fäst sedan Reformer-öglor på rep och placera öglorna på vagnen så att D-ringen på öglan är i linje med metallplattan på axelstödet.

REMSKIVOR

Vi rekommenderar att du justerar höjden på remskivorna till samma höjd som toppen av axelstöden.

JUSTERING AV DE SNABBINSTÄLLDA STOLPARNA FÖR REMSKIVOR

- Dra ut de fjäderbelastade pinnarna och justera stolparna till önskad höjd.
- Släpp pinnen och lås stolpen på plats.
- Se till att pinnen helt har gått in i hålet.

BORTTAGNING AV STOLPAR FÖR REMSKIVOR

- Lossa stjärnknoppar eller dra ut de fjäderbelastade pinnarna (om tillämpligt) och ta bort stolparna från sina fästen.

AXELSTÖDEN

Axelstöden är avtagbara för att möjliggöra förvaring av Reformer och för att underlätta användningen av en mattkonverterare.

INSTÄLLNING AV AXELSTÖD

- Skjut in de fyrkantiga stolparna i de olika hålen i vagnen. Ansiktsvadderad sida mot fotstång och handtag mot utsidan av vagnen.
- Ta bort genom att dra direkt upp i handtagen.

NACKSTÖD

Nackstödet kan justeras till tre lägen: platt, halvt eller helt upphöjt. Den bör justeras på individuell basis för att säkerställa att nacke och axlar är bekväma och spänningsfria när du ligger på rygg.

I övningar där höfterna lyfts högre än axlarna ska nackstödet vara plant – även när man börjar från ryggläge. I vissa övningar höjs den för att ge ett stöd för fötterna.

JUSTERING AV NACKSTÖD

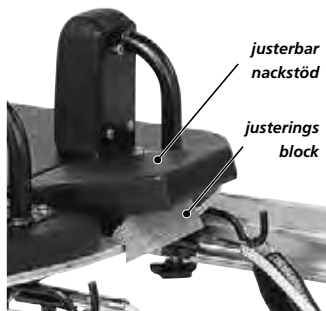
- Utan vikt på nackstödet, lyft upp det och gångjärnsjusteringsblocket så att det vilar säkert på vagnens tråkant.



fäststång med hög precision



avtagbara axelstöd



justerbart nackstöd



justering av längden på rep

Säkerhet och användning fortsättning

ATT SÄTTA SIG PÅ REFORMERN

STOPP! Innan du börjar öva med Reformern ska du se till att minst en fjäder sitter ordentligt fast i fäststången!

LIGGANDE PÅ RYGG

Sitt på Reformers-vagnen med benen åt sidan. För handen närmast fotstången över kroppen och placera den på axelstödet. Stoppa motsatta axeln under armen och rulla på ryggen och sänk huvudet på nackstödet. Lyft upp benen och placera fötterna på fotstången och sänk armarna vid sidan om.

SITTA ELLER LIGGA PÅ EN LÅDA

Placera alltid Reformers-boxen stabilt på Reformern och lägg vikten direkt i mitten för att undvika att den tippar. När du använder fotremmen, se till att den är under ståplattan av trä och att den sitter ihop säkert.

SÄKRA HÄNDER OCH FÖTTER

När du placerar händer eller fötter på fotstången, axelstöden eller nackstödet, se till att de inte glider under träning. Grip mattor kan användas.

STÅANDE ELLER KNÄSTÅANDE STÄLLNINGAR

Vagnen är en rörlig plattform. Särskild uppmärksamhet måste alltid ägnas åt att upprätthålla balans och stabilitet, speciellt när du utför knästående eller stående övningar.

Innan du börjar, se till att en eller flera fjädrar är fastsatta i fäststången för att säkra vagnen. Stig försiktigt upp på ståplattan i trä – en gripmatta kan användas för att förhindra att du halkar. Placera den andra foten försiktigt på vagnen. När du står på vagnen med två fötter är det lämpligt att ha en medhjälpare för att stabilisera vagnen.

OBS: Metoden för att montera SPX Reformers skiljer sig från den för andra Merrithew Reformers-maskiner. Se försiktighet nedan.

FLYTTA REFORMER

Alla Reformers har lätttrullande hjul för att underlätta förflyttning eller ompositionering. Två personer kan behövas för att flytta en Reformers med vertikal ram på ett säkert sätt på grund av dess vikt och storlek.

FÖRBEREDELSE FÖR ATT FLYTTA REFORMER

- Se till att rep inte hänger löst och att fjädrar är fastsatta så att vagnen är säker.
- Stå vid den ände av Reformers där remskivestolparna är, ta tag i den horisontella metallstången och lyft försiktigt. Lyft Reformern tillräckligt högt för att få igång de lätttrullade hjulen.

UPPSTÄLLNING OCH FÖRVARING AV SPX MAX REFORMERS

Du kan ställa upp fem SPX Max Reformers på den valfria rullbasen eller maximalt sex på ett plant golv utan rullbasen.

FÖRBEREDELSE FÖR UPPSTÄLLNING ELLER FÖRVARING

- Sänk fotstången, sätt in vagnstoppet i det tredje läget och sätt fast två fjädrar.
- Ta bort axelstöden och sätt in dem i uttagen under ramen.
- Ta bort remskivorna utan att lossa repen och fäst dem i uttagen under ramen.

UPPSTÄLLNING AV REFORMERN

- Uppställning kräver två personer. Den starkare personen bör ta den tyngre fotstångsändan.
- Håll ståplattan under ståplattan i trä. Lyft inte enbart i träplattan.
- Lyft änden med remskivestolparna genom att ta tag i den horisontella metallstången.

FÖRSIKTIGHET: Se till att inte ställa upp Reformers högre än vad din höjd bekvämt tillåter dig att lyfta dem.



FÖRSIKTIGHET

FELAKTIG ANVÄNDNING AV TRÄNINGSREDSKAP KAN ORSAKA ALLVARLIGA KROPPSSKADOR. LÄS FÖLJANDE ANVISNINGAR FÖR ATT MINSKA RISKEN:

- Rådgör med läkare innan du börjar ett träningsprogram.
- Denna utrustning är endast avsedd för inomhusbruk och pilatesövningar.
- Reformers bör användas under överinseende av en utbildad fackman.
- Stå **ALDRIG** med båda fötterna på ståplattan av trä på en SPX Reformers. Stig först på den säkrade vagnen innan du sätter en fot på ståplattan av trä. Håll alltid en fot på säkrad vagn.
- Innan du flyttar en Merrithew Reformers ska du se till att rep inte hänger löst och att fjädrar är fastsatta så att vagnen är säker.
- Se till att utrustningen är rätt justerad för din storlek och din fysiska förmåga.
- SPX Max, V2 Max och Rehab V2 Max Reformers bör endast användas av en person åt gången och som inte väger över 350 lbs/159 kg.
- Denna utrustning måste installeras på ett plant och stadigt golv.
- Innan du börjar öva med Reformern, se till att vagnens stoppare är helt insatt minst en fjäder sitter ordentligt fast i fäststången.
- Avbryt träningen om du upplever bröstsmärtor, känner dig svag, har andningssvårigheter eller upplever obehag i rörelseorganen.
- Håll kropp, kläder och hår fria från alla rörliga delar.
- Använd inte om utrustningen verkar vara sliten, trasig eller skadad.
- Försök inte reparera utrustningen själv.
- Låt inte barn använda eller vara i närheten av utrustningen utan uppsikt av vuxna.
- För optimal prestanda, tillåt minst två fot fritt utrymme på vardera sidan av en Merrithew Reformers.

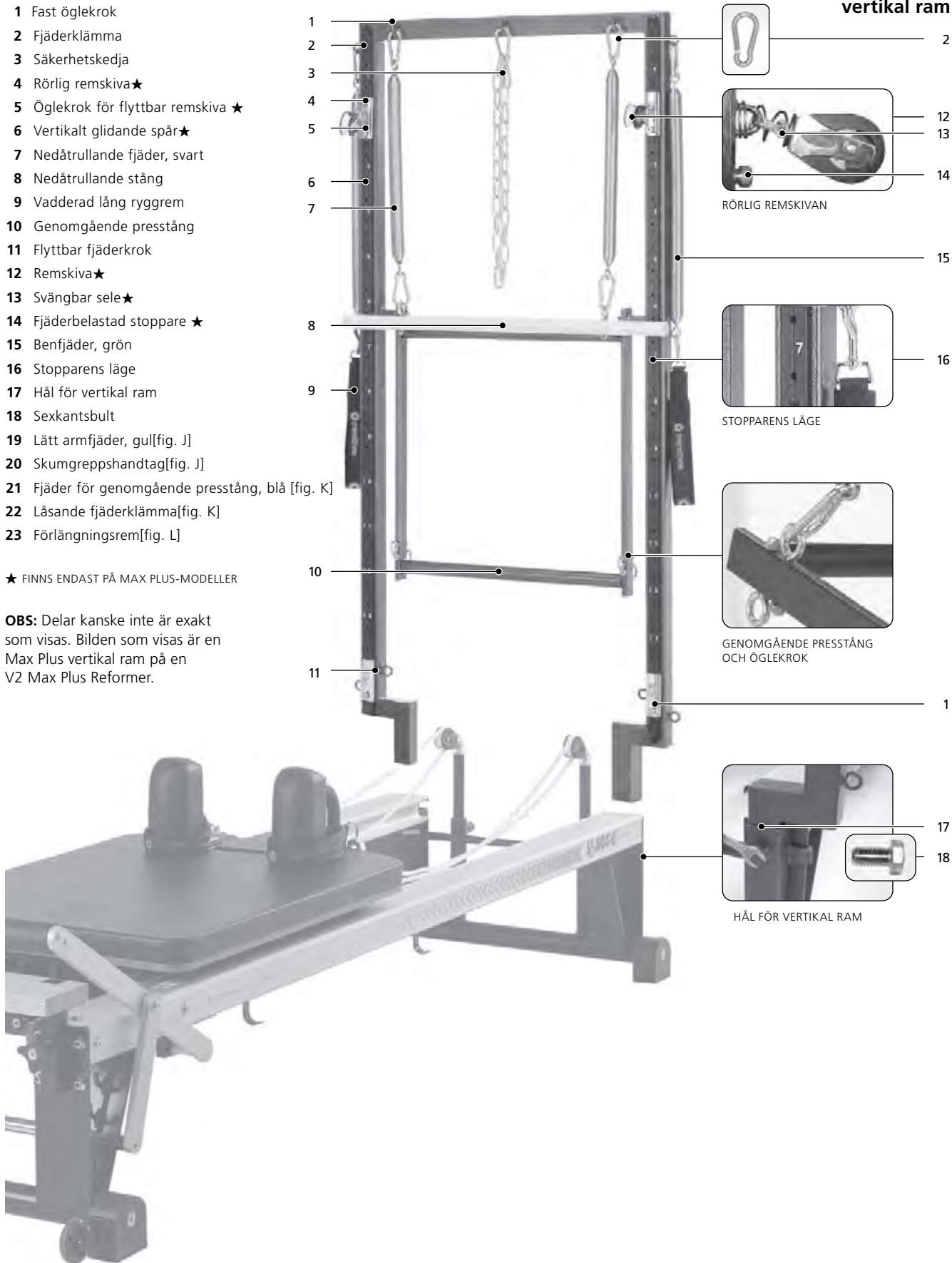
Den vertikala ramen

Max Plus vertikal ram

- 1 Fast öglekrok
- 2 Fjäderklämma
- 3 Säkerhetskedja
- 4 Rörlig remskiva★
- 5 Öglekrok för flyttbar remskiva ★
- 6 Vertikalt glidande spår★
- 7 Nedåtrullande fjäder, svart
- 8 Nedåtrullande stång
- 9 Vadderad lång ryggrem
- 10 Genomgående presstång
- 11 Flyttbar fjäderkrok
- 12 Remskiva★
- 13 Svängbar sele★
- 14 Fjäderbelastad stoppare ★
- 15 Benfjäder, grön
- 16 Stopparens läge
- 17 Hål för vertikal ram
- 18 Sexkantsbult
- 19 Lätt armfjäder, gull[fig. J]
- 20 Skumgreppshandtag[fig. J]
- 21 Fjäder för genomgående presstång, blå [fig. K]
- 22 Låsande fjäderklämma[fig. K]
- 23 Förlängningsrem[fig. L]

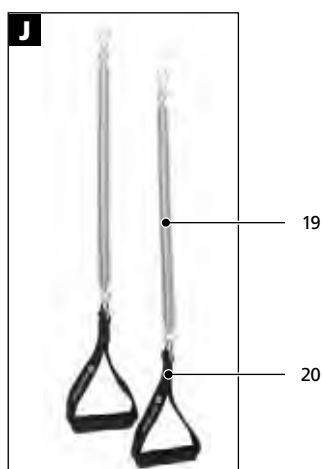
★ FINNS ENDAST PÅ MAX PLUS-MODELLER

OBS: Delar kanske inte är exakt som visas. Bilden som visas är en Max Plus vertikal ram på en V2 Max Plus Reformer.

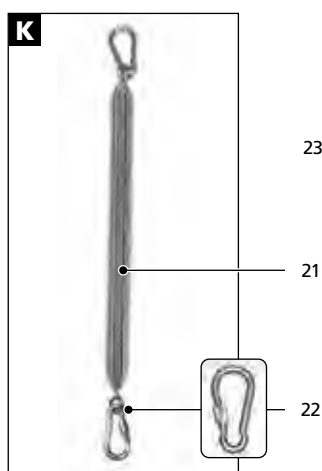


Den vertikala ramen fortsättning

Traditionell vertikal ram



LÄTT ARMFJÄDER
MED SKUMGREPPSHANDTAG



FJÄDER FÖR GENOMGÅENDE PRESSTÅNG
MED LÅSFJÄDERKLÄMMA



FÖRLÄNGNINGSBAND



Specifikationer

FJÄDERTYP	MAXIMAL EXPANSION (tum)*	MAXIMAL KRAFT (lbf)	MAXIMAL EXPANSION (cm)*	MAXIMAL KRAFT (Nm)
25 % (vit)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50 % (blå)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100 % (röd)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125 % (svart)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

TYP AV REFORMER	VIKT	YTA
SPX Max Reformer	128 lbs/58 kg	17,85 kv. fot/1,66 kv. m
V2 Max Reformer	145 lbs/65,8 kg	20,21 kv. fot/1,88 kv. m
Rehab Reformer	185 lbs/83,9 kg	20,21 kv. fot/1,88 kv. m

* början till slut

Installation av den vertikala ramen

Se vår onlinemonteringsvideo på merrithew.com/eq-assembly



1. Ta bort locken från hålen och skjut in den vertikala ramen i hålen. För Max Plus-modeller, placera systemet med remskivor mot vagnen. För traditionella modeller, placera de högsta ögnekrokarna vända mot vagnen. Dra åt alla fyra sexkantsbultarna. Fäst fjädrar, den nedåtrullande stången och säkerhetskedjan enligt bilden. Se *sidan 7* [fig. Traditionell vertikal ram].

FÖRSIKTIGHET: Vi rekommenderar starkt att två personer utför detta steg för att säkerställa att ramstängerna är plana och passar jämnt och säkert in i hålen för att möjliggöra korrekt inriktning.



2. RAMEN MAX PLUS: För att använda de flyttbara remskivorna, förläng repen och ta bort de dubbeländade svängbara fjäderklämmorna och de mjuka Reformer-öglorna. Pressa ihop repens ändöglor och för in genom undersidan på de rörliga remskivorna. Sätt tillbaka de dubbla fjäderklämmorna och mjuka Reformer-öglorna och återställ repet till önskad längd.



3. Dra ut de fjäderbelastade stopparna för att ändra höjden på remskivorna. Flytta de rörliga remskivorna upp eller ner i de vertikala glidbanorna och släpp de fjäderbelastade stopparna. Skaka på remskivorna för att bekräfta att de är helt låsta i stopplägena.



4. För övningar med arm- eller benfjädrar, fäst fjädrarna på de rörliga fjäderkrokarna och justera höjden på samma sätt som för flyttbara remskivor. Efter att ha ändrat läge, skaka på fjäderkrokarna för att bekräfta att de är helt låsta i stopplägena.

Ta bort den vertikala ramen



Ta bort alla fjädrar från den vertikala ramen, inklusive den nedåtrullande stången och säkerhetskedjan. Lossa alla fyra sexkantsbultarna ur hålen vid basen. Fäst den genomgående presstäng på plats för hand medan du tar bort den vertikala ramen.

OBS: Kräver två personer.

Inställning av den vertikala ramen

FÖRSIKTIGHET: Se till att fjäderklämmorna är helt stängda i båda ändarna av fjädrarna. En fjäderklämma som endast är delvis stängd riskerar att lossna vid hög kraft

Genomgående presstång, Fjädrar underifrån



FÖRSIKTIGHET: SÄKERHETSKEDJAN MÅSTE FÄSTAS VID ANVÄNDNING AV DEN GENOMGÅENDE PRESSTÅNGEN MED FJÄDRAR UNDERIFRÅN.

När du använder den genomgående presstången med fjädrar underifrån, fäst fjädrarna på öglekrokarna på de lägsta öglekrokarna på den vertikala ramen med låsande fjäderklämmor. Fäst sedan en eller två fjädrar på öglekrokarna på undersidan av stången, och se till att fjäderklämmorna är helt stängda och säkra.

EN UTBILDAD SPECIALIST MÅSTE HÅLLA EN HAND PÅ STÅNGEN HELA TIDEN OCH SÄKERHETSKEDJA MÅSTE ANVÄNDAS.

Genomgående presstång, Fjädrar ovanifrån



FÖRSIKTIGHET: Förhindra oavsiktlig skada genom att aldrig placera ditt ansikte (eller någon annan kroppsdel) ovanför den genomgående eller den nedåtrullande stången när du hjälper till vid en övning.

När du utför övningar som kräver att fjädermotståndet kommer från ovanför stången, fäst genomskjutningsfjädern på öglekroken på ovansidan av den genomgående presstången med låsfjäderklämman. Fäst den andra änden av tryckfjädern med fjäderklämman på en av öglekrokarna på den vertikala ramen.

En utbildad specialist måste hålla en hand på den genomgående presstången för alla övningar med fjädrarna fästa uppför. Låsfjäderklämmor måste användas för att fästa tryckfjädrar underifrån på den vertikala ramen.

Justerbart remskivesystem



ENDAST FÖR MAX PLUS: Det fjäderbelastade spärsystemet ger justerbarhet för remskivor och fjäderkrokar i hela den vertikala ramens omfång.

Ändra höjden på rörliga remskivor och flyttbara fjäderkrokar

- Dra ut den fjäderbelastade stopparen på den flyttbara remskivan.
- Växla den löpande remskivan upp eller ner i spåret och släpp den fjäderbelastade stopparen. Remskivan kommer att låsas med fjädern till närmaste stoppläge.
- Skaka på den flyttbara remskivan för att bekräfta att den är helt låst i stoppläget.
- Samma metod gäller för justering av flyttbara fjäderkrokar.
- Justera replängden efter behov.

FÖRSIKTIGHET: Före användning, kontrollera att systemet med de rörliga remskivorna är i gott skick och att de gängade bultarna eller de rörliga remskivorna är ordentligt fastsatta.

Nedåtrullande stång



Fäst nedrullningsfjädrar på den nedåtrullande stången och sedan på de fasta öglekrokarna överst på den vertikala ramen (se sidan 7). Båda fjädrarna måste fästas. För att minska eller öka fjäderspänningen, byt ut lätta armfjädrar respektive benfjädrar. Se till att fjäderklämmorna är helt stängda och säkra.

FÖRSIKTIGHET: Den nedåtrullande stången kan släppa med hög hastighet på grund av fjäderspänningen. Säkerställ ett säkert grepp hela tiden. Grip mattor rekommenderas.

Övningarnas utgångspositioner

Det är viktigt att börja varje övning i en så späningsfri position som möjligt. Om det redan finns spänningar innan du börjar, skapas för mycket stress när rörelsen börjar.

Detta betyder dock inte fullständig avkoppling. Till exempel, i liggande läge och med neutral placering i hela bålen (en vanlig utgångsposition), kommer det att vara nödvändigt att använda muskelaktivering för att bibehålla bäcken-, bröst- och ryggradsplacering. Efter att ha lärt sig de biomekaniska principerna för STOTT PILATES kommer en klient att vara på väg att uppnå en späningsfri position.

I varje övning är ett stabilt utgångsläge viktigt; och stabilisering krävs oavsett placering av bålen, vare sig man ligger på rygg, på mage, sitter eller ligger på sidan. Flera element är gemensamma för denna ideala positionering. Hos många klienter kan modifieringar av startpositionen vara nödvändiga för att lindra spänningar.

LIGGANDE PÅ RYGG

När man börjar liggande med bålen i neutral riktning vilar armarna ofta på sidorna av kroppen. I denna position ska skulderblad, armar och gleno-humeralleden vara i neutralt läge i förhållande till varandra och överkroppen.

Om det inte går att förhindra att skulderbladen skjuter ut med handflatorna nedåt, vänd handflatorna mot kroppen istället.

Vid liggande läge kan en klient med en framåtriktad huvudhållning uppvisa spänningar i nacken och överextension i halsryggraden. Placera en gummikudde eller skumkudde av lämplig höjd under huvudet för att positionera halsryggraden neutralt. Detta kan också vara nödvändigt om man lider av kyfos.

I situationer där nackspänningar uppstår på grund av svaghet i de cervikala böjmusklerna, kan en övning som kräver att överkroppen böjs från en liggande position med armarna vid sidorna av kroppen (till exempel "Ab Prep") resultera i nackspänning. Att placera en eller två händer bakom huvudet kan ge extra stöd för huvudets vikt och den ändrade skulderbladpositionen kan lindra spänningar i halsryggen. Det kommer också att öka utmaningen för magen genom att flytta viktfordelningen mot den övre bålen.

BEN I BORDSKIVEPOSITION ELLER DIAGONALT

Att ha benen i bordskivesposition avser en utgångsposition där kroppen ligger på rygg, med knän och höfter är böjda till 90° så att underbenen är parallella med mattan. Vinkeln vid höftlederna kan minskas från 90° för att minska belastningen och bibehålla stabiliteten och omvänt kan den ökas för att göra stabiliseringen mer utmanande. Detta kommer att gälla oavsett om du arbetar i en neutral eller präglad position.

Benen börjar ofta nå diagonalen när de ligger på rygg. Det är dock viktigt att de bara når så lågt som ryggraden och bäckenet kan stabiliseras, buken kan hållas engagerad och ingen spänning skapas i överkroppen och ländryggen.

Övningar med ben på bordet eller på en diagonal kan utföras i en imprint eller neutral riktning. I båda fallen måste lumbo-bäckenstabilitet och muskelengagemang i buken upprätthållas.

SITTANDE POSITION

När man sitter vertikalt ska halsryggraden ha sin naturliga kurva, något konvex framåt, och huvudet ska balansera direkt ovanför axlarna. En framåtriktad huvudställning uppstår när huvudet i sittande läge vilar framför axlarna och nacken är alltför utsträckt. En mer neutral anpassning bör uppmuntras.

I många fall kan det hända att ett vertikalt bäcken inte uppnås när man sitter med raka ben. I det här fallet kan sittande med benen lätt böjda eller placerade i kors och höja bäckenet genom att sitta på ett stöd som en skumkudde, vadderad plattformsförlängare eller en låda få bäckenet och ryggraden i en mer optimal inriktning.

RYGGLÄGE

Beroende på muskuloskeletala inriktning och obalanser kan vissa individer ha bättre möjligheter att hitta en stabil position när de ligger i benen med lätt skilda ben (höftavstånd från varandra) i övningar som kräver att benen är helt ihopförda.

Att använda ett stöd som en gummikudde eller en båge under bäckenet kan lindra stramhet eller obehag och möjliggöra större stabilisering.

BENJUSTERING

Material som gummikuddar, bollar, skumkuddar eller skumgummisvampar kan användas som mellanlägg mellan benen för att stimulera en korrekt inriktning. Detta kan hjälpa till att aktivera vridmusklerna även när benen inte rör vid varandra helt. På samma sätt kan mellanlager runt utsidan av benen hjälpa till att aktivera abduktor-muskulerna.

När man övar med höftsträckare tenderar lateral rotation vid höften att aktivera fler fibrer av gluteus maximus och hamstrings. Inre rotation tenderar att aktivera fler mediala hamstrings. På samma sätt, när man övar med höftböjare, aktiverar lateral rotation vid höften iliopsoas mer. En parallell position aktiverar rectus femoris mer. Medial rotation tenderar att anstränga tensor fascia lata mer. Det finns många övningar där man kan välja att använda den ena eller den andra muskelgruppen för att rikta in sig på specifika muskler.

Det är viktigt att komma ihåg värdet av att arbeta i parallell position för att träna musklerna på ett balanserat sätt runt höftleden.

Men vid förflyttning till ländryggsförlängning är det alltid nödvändigt att använda en nedböjd och lateralt roterad position för att underlätta förflyttning av bäckenet på lårbenet för att förhindra överdriven förlängning av ländryggen.

ÖVNINGSMODIFIKATIONER

I alla fall bör justeringar av startpositioner göras för att säkerställa att alla aspekter inklusive optimal inriktning, spänningsreduktion, rörelsemönster, muskelaktiveringssekvenser samt alla delar av träningsessensen utförs effektivt.

Fotarbete FOOTWORK

STARTPOSITION ALLA FOTARBETSÖVNINGAR

Ryggläge, bäcken och ryggrad i neutral position.

Armarna längs sidorna av kroppen, handflatorna nedåt.

1. TÅR ISÄR, HÄLARNAS IHOP

TOES PART HEELS TOGETHER

fotställningsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Fotsulorna på fotstången, tårna isär, hälarna ihop. Benen roterade i sidled, knäna böjda lite bredare än axelavstånd från varandra.

Knän pekar över mitten av fötterna.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT kläm ihop hälarna och sträck ut knäna för att trycka ut vagnen.

ANDAS IN böj knäna och höfterna, kontrollera vagnens återgång.

Utför 10–12 repetitioner.

FOKUS

- ▶ allt som listas på sidan 15
- ▶ håll ihop hälarna och håll dem stilla i luften, utan att lyfta eller sänka
- ▶ håll knäna pekade över mitten av fötterna

Fotarbete



1. utgångsläge



2. tryck ut



3. returnera

Tår isär, hälar ihop



1. utgångsläge



2. tryck ut

2. BÖJ TÅRNA RUNT STÅNGEN

WRAP TOES ON BAR

fotställningsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Distala ändar av mellanfoten på fotstången, tårna försiktigt böjda runt stången utan att knytas, anklarna dorsiflexerade. Benen är parallella och ihop, knäna böjda.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll hälarna stilla i luften och sträck ut knäna för att pressa ut vagnen.

ANDAS IN böj knäna och höfterna, kontrollera vagnens återgång.

Utför 10–12 repetitioner.

FOKUS

- ▶ allt som listas på sidan 15
- ▶ bibehåll fötternas position, låt inte tårna sträckas
- ▶ håll hälarna stilla i luften, utan att lyfta eller sänka
- ▶ håll låren tätt ihop, med benen parallella

MODIFIKATION

1. LÅNGDHÅLFOT. Placera den djupaste delen av den långsgående hälften på fotstången och böj försiktigt tårna för att lindra kramp i tårna.

Böj tårna runt stången



1. utgångsläge



2. tryck ut

3. HÄLARNA PÅ STÅNGEN

HEELS ON BAR

fotstångsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Hälarna på fotstång, fotlederna är bakåtböjda.
Benen är parallella och ihop, knäna böjda.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll fötterna stilla i luften och sträck ut knäna för att trycka ut vagnen.

ANDAS IN böj knäna och höfterna, kontrollera vagnens återgång.

Utför 10–12 repetitioner.

FOKUS

- ▶ allt som listas på sidan 15
- ▶ håll fotsulorna som på ett tänkt golv, hålla stilla i luften; tillåt rörelse vid fotlederna
- ▶ håll låren tätt ihop, med benen parallella

4. HÖG HALVTÅ

HIGH HALF TOE

fotstångsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Fotsulorna på fotstången, fotlederna uppåtböjda.
Benen är parallella och ihop, knäna böjda.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll hälarne upplyfta och sträck ut knäna för att trycka ut vagnen.

ANDAS IN böj knäna och höfterna, kontrollera vagnens återgång.

Utför 10–12 repetitioner.

FOKUS

- ▶ allt som listas på sidan 15
- ▶ håll hälarne relativt stilla i luften; låt dem inte sjunka betydligt när du trycker ut vagnen
- ▶ bibehåll vikten jämnt över fötterna
- ▶ undvik att böja fötterna alltför mycket uppåt och lägga vikt på tårna snarare än på fotsulorna
- ▶ håll låren tätt ihop, med benen parallella

Hälar på stång



1. utgångsläge



2. tryck ut

Hög halvtå



1. utgångsläge



2. tryck ut

Fotarbete

fortsättning

5. SÄNK OCH LYFT LOWER & LIFT

fotstångsposition nr. 1, 3 eller 4 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Fotsulorna på fotstången, fotlederna uppåtböjda.
Benen är parallella och ihop, knäna böjda.

ÖVNINGAR

ANDAS IN håll hämlarna lyfta och sträck ut knäna för att trycka utvagnen.

ANDAS UT åll benen raka och sänk hämlarna under stången (uppåtböjd).

ANDAS IN lyfta hämlarna (nedåtböjd).

ANDAS UT håll hämlarna lyfta och böj knän och höfter, kontrollera vagnens retur.

Lägg till ytterligare en sänkning och lyftning av hämlarna för varje gång, upp till 6 repetitioner.

FOKUS

allt som listas på sidan 15

- håll hämlarna relativt stilla i luften; låt dem inte sjunka betydligt när du trycker ut vagnen
- bibehåll vikten jämnt över fötterna
- undvik att böja fötterna alltför mycket uppåt och lägga vikt på tårna snarare än på fotsulorna
- bibehåll neutralt bäcken när hämlarna sänks
- undvik medial och lateral rotation av lårben vid sänkning och lyftning av hämlarna
- håll låren tätt ihop, med benen parallella

SÄNK OCH LYFT



1. utgångsläge



2. tryck ut



3. sänk hämlarna



4. lyft hämlarna



5. returnera

ESSENSEN HOS [ÖVNINGARNA 1–5]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis för att komprimera buken och stabilisera lumbo-bäckenregionen; djup bäckenbotten för att hjälpa till vid aktivering av transversus; obliques för att förhindra ryggradsförlängning; snedställningar och multifidus för att förhindra rotation; vastus medialis och lateralis arbetar för att spåra patella korrekt

[1] höftsträckare, quadriceps och adduktorer koncentriskt vid förlängning, excentriskt vid retur; laterala rotatorer för att bibehålla rotation vid höften

[2] adduktorer isometriskt för att upprätthålla adduktion; höftsträckare och quadriceps koncentriskt vid förlängning, excentriskt vid retur; fötternas inre muskler för att hålla tårna böjda

[3] adduktorer isometriskt för att upprätthålla adduktion; höftsträckare och quadriceps koncentriskt vid förlängning, excentriskt vid retur (betoning på hamstrings); dorsiflexorer i anklarna bibehåller fötternas position

[4] gastrocnemius och soleus för att upprätthålla plantarflexion; abduktorer isometriskt för att upprätthålla adduktion; höftsträckare och quadriceps koncentriskt vid extension, excentriskt vid retur

[5] gastrocnemius och soleus excentrisk när hälarne sänks, koncentriskt när hälarne lyfts; abduktorer isometriskt för att upprätthålla abduktion

STABILITET: bål (bäcken, ryggrad och bröstorg); benupprättning, dvs. knäna pekar över mitten av fötterna; anklarna rullar inte in eller ut, speciellt i 4 och 5

RÖRLIGHET: höft- och knäförlängning och böjning; ankels plantarböjning och dorsalböjning i 5

ÖVNINGSMODIFIKATIONER

1. **ALTERNATIV ANDNING [ÖVNING 1–4].** Andas in för att trycka ut vagnen, andas ut för att återvända. För att utmana engagerande transversus abdominis vid inandningen, bibehålla stabiliteten i lumbo-bäckenet.

2. **PULS MED LITET INTERVALL [ÖVNINGAR 1–4].** Pressa vagnen halvvägs ut och gå tillbaka helt, och betona returen med en utandning. Att utmana neutral bäckeninriktning och betona initiering med höftförlängare för att trycka ut vagnen och "bromsa" när vagnen återvänder. Idealisk för begränsad rörelseomfång.

3. **PULS I SLUTOMRÅDE [ÖVNINGAR 1–4].** Pressa vagnen hela vägen ut och gå tillbaka något, framhäva utpressningen med en utandning. Fokusera på lårmusklernas dragning för att få upp knäskålen samt stöd på baksidan av knät. Idealisk för begränsad rörelseomfång samt för att stärka instabila knän.

4. **FÖTTER LITE NEDDRAGNA [ÖVNINGAR 2–5].** Böj benen, upp till sittbensavstånd från varandra. För att bibehålla parallell inriktning genom höft, knä och fotled.

5. **ANVÄND ETT MELLANLÄGG.** Sätt i en gummikudde, skumkudde eller liten boll vid knäna och/eller anklarna för att bibehålla aktiveringen av höftadduktorena. Använd ett Flex-Band knutet runt låren strax ovanför knäna för att bibehålla aktiveringen av höftabduktorena.

FOKUS ALLA FOTARBETSÖVNINGAR

- stabilisera bäcken och ländrygg i neutralt läge och undvik bakre eller främre lutning
- stabilisera bröstkorgen och skulderbladen genomgående för att undvika spänningar i överkroppen
- sträck ut benen helt (förutom när du gör små variationer) utan att "låsa" eller översträcka knäna
- bibehåll inriktningen genom mitten av höften, knä- och ankelleder
- använd lårmusklerna för att spåra patella korrekt (vastus medialis behöver ofta stimulering)
- båda benen fungerar lika i fotarbete och andra position
- bibehåll bäckennivån, undvik rotation och lateral lutning
- undvik spänningar i övre axlar och nacke

Hundra HUNDRED

fotstångsposition nr. 1, 2 eller 3 fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Liggande position under imprint. Benen är parallella och abducerade i luften, knäna böjda (bordsskiveposition). Armbågar böjda vid sidorna av kroppen. Händerna i remmarna, fingrarna utsträckta, handflatorna bortåtvända. Scapulae stabiliserade.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT sträck ut nacken, håll skulderbladen stabiliserade och dra ihop magen för att böja bröstryggen. Sträck ut armbågarna samtidigt, sträck armarna i sidorna i nivå med axlarna och sträck ut benen diagonalt så lågt som imprint kan bibehållas.

Då ...

ANDAS IN fem gånger, bibehåll överkroppsflexion, stabilitet i skulderblad och bäcken, samtidigt som du gör små vertikala rörelser med armarna.

ANDAS UT fem gånger medan du fortsätter att göra rörelser med armarna.

Slutför 10 set (totalt 100 gånger)

För att avsluta ...

ANDAS IN fortsätt att ha överkroppen böjd, böj knäna och fortsätt för att nå armarna.

ANDAS UT böj armbågarna och återför överkroppen till vagnen. Benen är kvar i luften.

OBS: Kan göras med start i en neutral position och bibehålls hela tiden när styrkan har uppnåtts och förmågan har visats.

ESESSEN MED ÖVNINGEN

MÅLMUSKLER: transversus abdominis för att komprimera buken och stabilisera lumbo-bäckenregionen; djup bäckenbotten för att hjälpa till vid skjutning av transversus; rectus abdominis och snedsträckningar koncentriskt för att skapa och isometriskt för att bibehålla thoraxflexion och stabilisera bäckenet; lats och pec major för att stabilisera armar som utmanas av motstånd bakifrån; höftböjare, adduktorer och quadriceps isometriskt för att bibehålla benens position; skulderbladsstabilisatorer

STABILITET: lumbo-bäckenregionen mot vikten av benen; överkroppen i böjning; scapulae under armrörelser

UTHÅLLIGHET: bukmuskler för att bibehålla böjning av bröstkorgen och stabilisera bäckenet genomgående

Hundra



1. utgångsläge



2. böjd position



3. böjda knäna



4. returnera

FOKUS

- bibehålla tryck under hela träningen
- stabilisera böjning av bröstkorgen, bröstkorgen och scapulae genomgående för att undvika nackspänning
- håll dig bred över fram- och baksidan av axelbältet med lika stor tonvikt på främre och bakre axelstabilisatorer för att undvika att axlarna dras in (vagnsrörelse indikerar förlust av anslutning genom axelstabilisatorer eller pulserande från armbågar)
- initiera rörelse av armar vid axelleder snarare än armbågar
- undvik att överanstränga rectus abdominis och att böja för högt, vilket ger sken av att magen sticker ut
- undvik att översträcka eller "låsa" armbågar
- håll handleden rak utan att "bryta"

ÖVNINGSMODIFIKATIONER

1. **HUVUD PÅ VAGN.** Att träna andning med armrörelser. Fokuserar på skulderbladsstabilisering och fullt andningsmönster.
2. **BORDSSKIVEPOSITION.** Håll knäna böjda i luften. Idealisk för att frigöra höftböjare eller som ett mellanstadium för att utveckla styrka för att stabilisera bäcken och ländrygg med helt utsträckta ben.
3. **INGA REMMAR.** Utför hundra repetitioner precis som i Matwork, för att minska arbetet av latissimus dorsi, skulderbladsstabilisatorer och buken.
4. **FÖTTER PÅ FOTSTÅNG, INGA REMMAR.** För att minska arbetsbelastningen på magen, vilket gör det lättare att stabilisera lumbo-bäckenregionen.
5. **ANVÄND ETT MELLANLÄGG.** Sätt i en gummikudde, skumkudde eller liten boll vid knäna och/eller anklarna för att bibehålla aktiveringen av höftadduktorena.
6. **ANDAS IN MED STACCATO RYTM.** Hjälper till att främja full andning mönster och undvika att hålla andan.
7. **BÖJ HÖFTERNA OCH KNÄNA** i fem gånger vid andning (till bordsskiveposition), sträck sedan ut benen fem gånger vid utandning. Utmanar koordinering.

Modifikation 2



bordsskiveposition

Böj och sträck BEND & STRETCH

1. PARALLELL PARALLEL

fortställningsposition nr. 1, 2, fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Ryggläge, bäcken och ryggrad i neutral position. Fötter i remmar, ben parallella och abducerade med böjda knän och dorsiflexerade anklar (håll fötterna strax ovanför knäna så att remmarna inte skaver). Armarna längs sidorna av kroppen, handflatorna nedåt.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll ihop låren med benen parallella och tryck in fötterna i remmarna, sträck ut knäna för att trycka ut vagnen. Håll samtidigt imprint-position, böj fotlederna nedåt och sträck försiktigt ut tårna. Sänk benen så lågt som möjligt vid bibehållande av imprint-positionen.

ANDAS IN böj knän och höfter och böj fötterna uppåt, flytta bäckenet mot neutral när vagnen återvänder.

Utför 10 repetitioner.

OBS: Kan göras med start i en neutral position och bibehålls hela tiden när styrkan har uppnåtts och förmågan har visats.

2. SIDOROTERAD LATERALLY ROTATED

fortställningsposition nr. 1, 2, fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Ryggläge, bäcken och ryggrad i neutral position. Fötterna i remmar, hälar ihop, tårna isär. Benen roterade i sidled med böjda knän och fotlederna böjda uppåt. Armarna längs sidorna av kroppen, handflatorna nedåt.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll ihop hälar och benen vridna i sidled och tryck in fötterna i remmarna, sträck ut knäna för att flytta ut vagnen. Håll samtidigt imprint-position, böj fotlederna nedåt och sträck försiktigt ut tårna. Sänk benen så lågt som möjligt vid bibehållande av imprint-positionen.

ANDAS IN håll ihop hälar, böj knän och höfter och böj fötterna uppåt, flytta bäckenet mot neutral när vagnen återvänder.

Utför 10 repetitioner.

OBS: Kan göras med start i en neutral position och bibehålls hela tiden när styrkan har uppnåtts och förmågan har visats.

Parallell



1. utgångsläge



2. sträcka ut knäna



3. böjda knäna

Sidroterad



1. utgångsläge



2. sträcka ut knäna



3. böjda knäna

3. MEDIELT ROTERAD MEDIALLY ROTATED

fotställningsposition nr. 1, 2, fjädrar, nackstöd justeras individuellt

UTGÅNGSLÄGE

Ryggläge, bäcken och ryggrad i neutral position. Fötter i remmar, ben medialt roterade med knäna något böjda och fotlederna böjda uppåt, så att knän och tår berör varandra (undvik att överdriva rotation vid fotlederna genom att vända på fötterna). Armarna längs sidorna av kroppen, handflatorna nedåt.

ÖVNINGAR

Förbered genom att andas in ...

ANDAS UT håll benen medialt roterade och tryck in fötterna i remmar, sträck ut knäna för att flytta ut vagnen; låt knäna säras men tårna förblir ihop, fotlederna böjda uppåt. Ha samtidigt ryggen i imprint-position. Sänk benen så lågt som möjligt vid bibehållande av imprint-positionen.

ANDAS IN håll ihop tårna och böj knäna tills de rör varandra, flytta bäckenet mot neutral position när vagnen återvänder.

Utför 10 repetitioner.

OBS: Kan göras med start i en neutral position och bibehålls hela tiden när styrkan har uppnåtts och förmågan har visats.

ESSENSEN HOS [ÖVNINGARNA 1–3]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis för att komprimera buken och stabilisera lumbo-bäckenregionen; djup bäckenbotten för att hjälpa till vid aktivering av transversus; lutar koncentriskt för att skapa tryck och stabilisera bäckenet; snedställningar och multifidus för att motstå rotation; höftsträckare och quadriceps koncentriskt vid utpressning, excentriskt vid retur; vastus medialis och lateralis arbetar för att få patella korrekt

[1] abduktorer isometriskt för att upprätthålla abduktion

[2] abduktorer koncentriskt vid utpressning, excentriskt vid retur; laterala rotatorer för att bibehålla rotation vid höften

[3] mediala rotatorer för att bibehålla rotation vid höften

STABILITET: torso

RÖRLIGHET: höft- och knästräckning och böjning

FOKUS [ÖVNINGARNA 1–3]

- använd mage för att bibehålla bäckenets stabilitet när benen sträcks ut
- arbeta båda benen lika och samtidigt längs mittlinjen
- undvik att "låsa" eller sträcka knäna för mycket
- behåll sacrumområdet på vagnen när knäna böjer sig

MODIFIKATION AV [ÖVNING 1–2]

1. HÅLL FOTLEDERNA UPPÅTBÖJDA för att förenkla koordinationen.

Modifikation 1



behåll dorsalflexering

Mediellt roterad



1. utgångsläge



2. sträcka ut knäna



3. böjda knäna

VIKTIGT

Förvara denna bruksanvisning på en säker plats.



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,
Frankrike



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



P00334 PU-ST010711 NOV23 TM/_® Varumärke eller registrerat varumärke som tillhör Merrithew International Inc., används under licens. Alla rättigheter förbehållna.
*Amerikanskt patent nr 7857736, 5792033, 2179793 och andra amerikanska och utländska patent är under behandling.