

PROFESIONĀLĀ SĒRIJA

Reformer

un vertikālais rāmis



Lūdzu, pārskatiet šī Jūsu jaunā Merrithew® aprīkojuma **lietošanas pamācību** un saglabājiēt lietošanai nākotnē.

Mērķa grupas un lietotāju ieguvumi

Specifisko terapeitisko un fizisko vingrojumu veikšana ar Merrithew Pilates aprīkojumu ir piemērota plašam situāciju klāstam. Pacientu mērķa grupas ietver jebkuru personu, kurai rehabilitācijai pēc traumas ir nozīmēta vingrošana, hroniska stāvokļa pārvaldība, vai personas, kuras vēlas novērst atkārtotu traumu, kā arī palēnināt vai apturēt šāda stāvokļa attīstību. Indikācijas ietver muskuļu-skeleta stāvokļa, kas ietver mīksto audu (muskuļi, cīpslas, saites, locītavu somiņas u.c.) traumas, neiroloģisku traucējumu, piemēram, akūtas muguras smadzeņu traumas, Alcheimera slimība, amiotrofiskā laterālā skleroze (ALS)

rehabilitējošu un pēc rehabilitācijas pārvaldību, kā arī atjaunošanos pēc jebkurām ķirurģiskām operācijām vai dažādām citām fiziskām problēmām.

Merrithew Pilates aprīkojuma lietošanai ir tikai dažas kontraindikācijas, tomēr nozīmētos vingrojumus iespējams pielāgot tā, lai pielāgotos jebkura tipa kustību traucējumiem vai ierobežojumiem.

Sagaidāmie ieguvumi ietver muskulatūras nostiprināšanu, stabilizēšanu un mobilizēšanu, vēlamā locītavu kustīguma un diapazona atjaunošanu, daudz labāku

sensoro apziņu un stājas stabilitāti, kā arī samazinātu pārmērīgas vai kļūdainas kustību trajektorijas. Konkrēti ieguvumi ir tieši atkarīgi no nozīmētā vingrojuma un kustībām, tādēļ katrai personai tie var būt individuāli.

Vingrojumu būtība

Katram STOTT PILATES vingrojumam ir specifisks mērķis. Katra vingrojuma būtiskie elementi ir norādīti un aprakstīti zemāk. Daudzos vingrojumos ir iesaistīts vairāk nekā viens elements, tomēr daži elementi ir daudz svarīgāki. Katra vingrojuma galvenā būtība ir tāda, ka izmaiņas var veikt, veicot darbu mērķa sasniegšanai.

MĒRĶA MUSKUĻI: muskuļi, kuri jānostiprina un kuri var būt stabilizējoši vai mobilizējoši. Šis sadalījums neietver visus iespējamus muskuļu veidus, ar kuriem iespējams strādāt vingrojuma laikā. Šie ir galvenie muskuļi, kas tiek nodarbināti.

STABILITĀTE: viena ķermeņa daļa tiek uzturēta miera stāvoklī vai relatīvā miera stāvoklī, taču cita ķermeņa daļa pārvietojas. Nepieciešama muskuļu kontrakciju kontrole un pastāvīgums. Jāņem vērā, ka vingrojumu izpildē

kustības, liekšanas, stiepšanas, rotācijas vai sāniskas stiepšanas laikā uzmanība jāpievērš muguras stabilizēšanai. Vēdera šķērsmuskuļa un dziļo segmentu muguras muskuļu (ieskaitot iztaisnotājmuskuļus) galvenais uzdevums ir stabilizēt mugurkaula joslās daļu.

MOBILITĀTE: uzsvars uz locītavas vai locītavu grupas, piemēram, mugurkaula kustībām.

SECĪBA: kārtībā, kādā vingrojuma laikā tiek veiktas kustības, piemēram, kura locītava tiek kustināta kā pirmā, kura kā otrā, kā arī vieta, no kuras tiek uzsāktas kustības. Tas ir īpaši svarīgi, ja runa ir par muguras kustībām (ja kustība tiek uzsākta no muguras augšdaļas vai apakšdaļas).

IZTURĪBA: noteiktas muskuļu grupas nodarbināšana noteiktā laika periodā.

LĪDZSVARS: līdzsvara noturēšanas uzdevums, samazinot atbalsta izmēru.

KOORDINĀCIJA: koordinācijas izaicinājums ar vairākām kustībām, kas notiek vienlaikus, vai daudz sarežģītāka kustību secība.

Biomehāniskie principi

STOTT PILATES® metode ietver modernās vingrošanas zinātnes principus un muguras rehabilitāciju, izmantojot biomehāniskos principus. Šie principi, kas veido šīs tehnikas vingrojumu bāzi, ir saistīti ar ķermeņa vadības spēju un pareizu novietojumu.

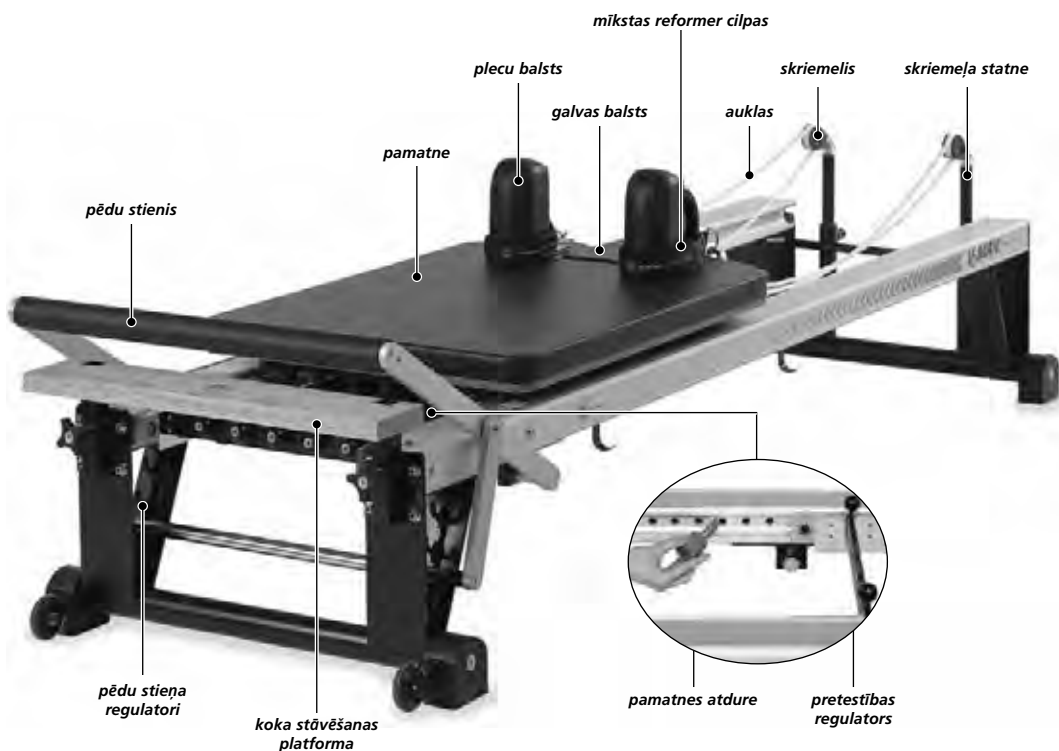
Tā vietā, lai darbotos atsevišķi, seši principi – elpošana, iegurņa novietojums, krūškurvja novietojums, lāpstiņu kustības un stabilizācija, galvas un kakla novietojums, kā arī gurnu, ceļgalu, potīšu un pēdu novietojums – darbojas kopīgi un veido drošu un efektīvu inteligento vingrojumu.

Klientu izglītošana par šiem principiem viņu programmas sākuma fāzē nodrošina to, ka viņi apzināsies, kā ķermenis veic kustības un kā darbojas. Tas palīdzēs paaugstināt zināšanu līmeni un pašapziņu, kā arī nodrošinās fokusēšanos un kontroli, ļaujot sasniegt maksimālus šīs programmas sniegto ieguvumus.

Reformer uzbūve

Zemāk attēlā ir parādīts tipisks Merrithew® Reformer. Dažādiem modeļiem var būt atšķirības, taču pamata struktūra ir vienāda. Norādītās sastāvdaļas atbilst šai rokasgrāmatai.

Papildu sastāvdaļu nosaukumi un detalizēta konkrētu modeļu informācija ir norādīta attiecīgā īpašnieka rokasgrāmātā.



TRĪS REFORMER VEIDI

Trīs Merrithew Reformer klases – V2 Max®, Rehab un SPX® – galvenokārt atšķiras ar kāju augstumu.



SVARĪGI

Šajā nodaļā ir sniegta svarīga drošības un lietošanas informācija. Lūdzu, to izlasiet pirms sava Merrithew Reformer lietošanas uzsākšanas.

NEDROŠA VAI NEATBILSTOŠA ŠĪ APRĪKOJUMA LIETOŠANAS, KĀ A RĪ VISU NOTEIKUMU UN BRĪDINĀJUMU NEIZLASĪŠANAS REZULTĀTĀ VAR GŪT SMAGU IEVAINOJUMU.

Katru situāciju, kas var parādīties jūsu Reformer lietošanas laikā, nav iespējams paredzēt. Merrithew neuzņemas jebkādu atbildību par drošu Reformer lietošanu. Tie ir riski, kas ir saistīti ar jebkuru vingrošanas aprīkojumu un kurus nav iespējams paredzēt vai novērst, tādēļ jūs uzņematies atbildību par šādiem riskiem.

Merrithew iesaka aprīkojumu uzmanīgi salikt un uzmanīgi lietot, kā arī novēl jums daudzas drošas un efektīvas vingrojumu stundas.

PAR JEBKURU NOPIETNU NEGADĪJUMU, KAS IR SAISTĪTS AR ŠO APRĪKOJUMU, JĀZIŅO MERRITHEW UN LIETOTĀJA VALSTS ATTIECĪGAJĀM IESTĀDĒM.

LIETOTĀJU VADLĪNIJAS

Merrithew Reformer ir sarežģīta pilašu iekārta, kas, to pareizi lietojot, ļauj droši un efektīvi veikt dažādus vingrojumus. Tomēr, lietojot jebkuru vingrošanas aprīkojumu un it īpaši aprīkojumu, kurā izmanto atsperu pretestību, jāvēro piesardzība un uzmanība.

NEPIEREDZĒJUŠI LIETOTĀJI VAI IESĀCĒJI MERRITHEW REFORMER DRĪKST LIETOT TIKAI APMĀCĪTA PROFESIONĀLA UZRAUDZĪBĀ.

UZMANĪBU!

Visas atsperes jānomaina ik pēc 24 mēnešiem, atsperu spaiļi jānomaina ik pēc 12 mēnešiem vai ātrāk pēc nepieciešamības.

JA NETIKS VEIKTAS IETEIKTĀS DROŠĪBAS PĀRBAUDES, VAI APRĪKOJUMS TIKS LIETOTS AR NEPAREIZI NOREGULĒTAM, SALAUZTĀM VAI NOLIETOTĀM SASTĀVDAĻĀM, VAR GŪT SMAGUS ĶERMEŅA IEVAINOJUMUS.

Drošība un lietošana

MEHĀNISKĀS DROŠĪBAS PĀRBAUDE

Jūs esat atbildīgi par pareizi veiktu apkopi un savlaicīgu jūsu aprīkojuma vai sastāvdaļu nomaiņu.

Katru nedēļu veiciet pārbaudi, kurā veiciet šādas darbības:

- ▶ Pārliedzieties, ka pēdu stienis ir cieši nostiprināts.
- ▶ Pārliedzieties, ka kustīgās sviras balsts ir cieši nostiprināts.
- ▶ Pārliedzieties, ka neilona fiksācijas uzgriežņi un atspere bultskrūves ir cieši nostiprinātas.
- ▶ Pārbaudiet visu zvaigznes formas uzgriežņu galvu nodilumu. Ja nepieciešams, nomainiet.
- ▶ Pārbaudiet auklu nodilumu. Ja nepieciešams, nomainiet.
- ▶ Pārliedzieties, ka plecu balsti ir pilnībā ievietoti.
- ▶ Pārliedzieties, ka atspere uzgriežņi, atspere bultskrūves un atspere galu lodes ir cieši nostiprinātas.
- ▶ Pārbaudiet vienu vai divu galu atspere spaiļes. Nomainiet ik pēc 12 mēnešiem, vai ātrāk pēc vajadzības.
- ▶ Pārbaudiet iespējamās atspere deformācijas un nomainiet ik pēc 24 mēnešiem vai ātrāk pēc vajadzības.

Ja netiks veiktas ieteiktās drošības pārbaudes, vai ierīce tiks lietota ar neatbilstoši noregulētām, bojātām vai nodilušām sastāvdaļām, var gūt smagu ķermeņa ievainojumu.

KOPŠANA UN TĪRĪŠANA

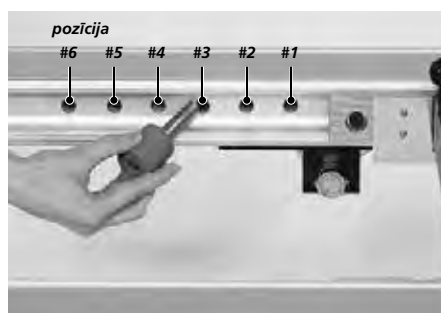
Mēs iesakām vinila virsmu ikdienas tīrīšanai izmantot siltu ūdeni ar maigu ziepju šķīdumu, kā arī noskalošanai izmantot tīru ūdeni.

Parūpējieties, lai ziepju šķīdums neatstātu jebkādas eļļainas paliekas, kā arī, lai virsmas nebūtu slidenas. Mēs neiesakām izmantot produktus uz ķīmisku vielu bāzes.

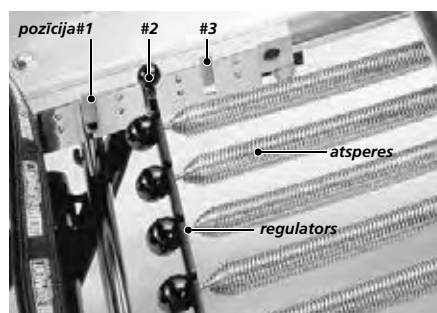
Alumīnija sliekšņi iekšpusē un rullīši reizi nedēļā jātīra ar logu tīrīšanas līdzekli un drāni. Vispirms tīrīšanas līdzekli uzsmidziniet uz drānas. Izvairieties no tiešas izsmidzināšanas uz virsmām, rullīšiem vai alumīnija sliekšņiem.

UZMANĪBU: Nekādā gadījumā nelietojiet eļļas smērvielas, jo tās var sabojāt rullīšus.

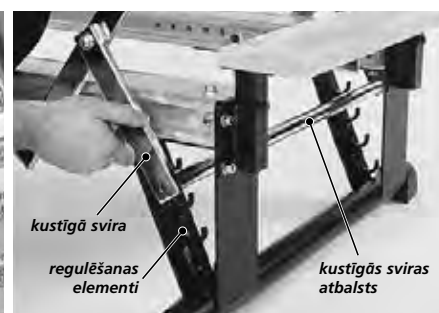
Reformer īpašības



pamatnes atdure



atsperes un pretestības regulators



pēdu stieņa regulēšana

REFORMER IESTATĪJUMI

PAMATNES ATDURE

Pamatnes atdure pozīcija nosaka to, cik tuvu pamatne pārvietosies koka stāvēšanas platformas virzienā, kā arī nosaka ķermeņa locītavām nepieciešamo kustību diapazonu. Koka stāvēšanas platformai tuvākā atvere tiek apzīmēta kā 1. pozīcija, nākamā ir 2. pozīcija utt.

PAMATNES ATDURES REGULĒŠANA

- ▶ Regulēšanas laikā nesēdēt uz pamatnes.
- ▶ No pretestības regulatora noņēmiat visas atspere.
- ▶ Pamatnes atduri ievietojiet kādā no sešām pozīcijām.
- ▶ Pārliedzieties, ka pamatnes atdure ir pilnībā ievietota atdurē un nav vaļīga.

Parasti tiek izvēlēta tāda pamatnes atdure pozīcija, kurā guļus stāvoklī (uz muguras), ja papēži novietoti uz pēdu stieņa, un pamatne pārvietota līdz pamatnes atdurei, gūžas locītava būtu saliekta 90° leņķī. Ja trauma, slimība vai citi ierobežojumi ierobežo gūžas vai ceļgalu locītavu saliekšanu, pamatnes atduri noregulējiet tālāk stāvoklī. Regulēšanu var veikt arī atbilstoši veicamajam vingrojumam.

NPIEZĪME: Pamatnes atdurei VIENMĒR jābūt ievietotai kā no sešām pozīcijām. Ja Reformer tiks lietots bez pamatnes atdure, var rasties pretestības regulatora bloka, rullīšu un/vai lietā atspere turētāja bojājumi.

ATSPERES

Pie pretestības regulatora pievienoto atspere skaits nosaka kopējo pretestības līmeni. Lielākā daļa Merrithew Reformer ierīču ir aprīkotas ar vienu 50% un četrām 100% stiepes atspere. Ir pieejamas arī 25% un 125% stiepes atspere.

ATSPERU REGULĒŠANA

- ▶ Pievienojot un noņemot atspere, rīkojieties uzmanīgi.
- ▶ Drošības nolūkos vienu roku novietojiet uz pretestības regulatora.
- ▶ Stingri satveriet atspere (nevis atspere lodi) un to stiepiet tik daudz, lai varētu uzāķēt uz pretestības regulatora vai no tā noņemt.
- ▶ Pārliedzieties, atspere lodes gals ir stingri ievietots pretestības regulatora padziļinājumā.

PRETESTĪBAS REGULATORS

Pretestības regulatora iestatījumi nosaka atsperu sākuma spriegojuma līmeni. Pozīcija, kas atrodas tuvāk koka stāvēšanas platformai, ir 1. pozīcija. Nākamā ir 2. pozīcija utt. Pozīcijām ar mazākiem numuriem ir augstāks spriegojuma līmenis.

PRETESTĪBAS REGULATORA REGULĒŠANA

- Regulēšanas laikā nesēdīet uz pamatnes.
- No pretestības regulatora noņemiet visas atsperes.

TRADICIONĀLA REGULĒŠANA

- Paceliet pretestības regulatoru un novietojiet vēlamajā pozīcijā.
- Pārlicieties, ka pretestības regulators pilnībā iebīdās ligzdās.
- Pārlicinieties, pa padziļinājumi ir pavērsti koka stāvēšanas platformas virzienā.

AUGSTAS PRECIZITĀTES REGULĒŠANA

- Izvelciet divas atsperetas.
- Išu mehānismu bīdīet uz priekšu vai atpakaļ līdz vēlamajai pozīcijai.
- Atbrīvojiet tapas un pretestības regulatoru novietojiet nepieciešamajā vietā.
- Pārlicinieties, ka tapas pilnībā ir ievietotas ligzdās.

PĒDU STIENIS

Pēdu stienim var iestatīt četrus dažādus augstumus, kuri palīdzēs veikt dažādus Reformer vingrojumus un pielāgoties fiziskajām atšķirībām un spējām. Augstākā ir 1. pozīcija, bet zemākā – 4 pozīcija.

PĒDU STIENĀ REGULĒŠANA

- Pēdu stieni regulē, stāvot blakus Reformer vai sēžot uz pamatnes.
- Pēdu stieni lēnām pavelciet uz augšu un kustīgās sviras balstu izvelciet no pēdu stienā regulēšanas elementa.
- Pēdu stieni paceliet vai nolaidiet vēlamajā augstumā un kustīgās sviras balstu stingri novietojiet uz tuvākā pēdu stienā regulēšanas elementa.

AUKLAS

Pareiza auklu garuma noteikšanai pamatnes atduri iestatiet 2. pozīcijā. Atsperes aktivizējiet tā, lai pamatne nepārvietotos. Pēc tam Reformer cilpas pievienojiet pie auklām un cilpas uz pamatnes novietojiet tā, lai cilpu līniju D-veida gredzens būtu salāgots ar plecu balsta metāla plāksni.

SKRIEMEĻI

Mēs iesakām skriemeļus iestatīt vienā augstumā ar plecu balstu augšdaļu.

ĀTRI IESTATĀMO SKRIEMEĻU STATŅU REGULĒŠANA

- Izvelciet atsperetapu un skriemeļu statnes iestatiet nepieciešamajā augstumā.
- Atbrīvojiet tapas un skriemeļa statni novietojiet nepieciešamajā vietā.
- Pārlicinieties, ka tapas pilnībā ir ievietotas ligzdās.

SKRIEMEĻU STATŅU NOŅEMŠANA

- Atskrūvējiet zvaigznes uzgriežņus vai izvelciet atsperetapas (ja nepieciešams) un skriemeļu statnes izņemiet no turētājiem.

PLECU BALSTI

Plecu balsti ir noņemami. Tie ļauj uzglabāt Reformer un atvieglo paklāja pārveidotāja lietošanu.

PLECU BALSTU IEVIETOŠANA

- Kvadrātveida statnes ievietojiet pamatnes turētājos. Polsterēto pusi pavērsiet pret pēdu stieni, bet rokturus pavērsiet virzienā ārpus pamatnes.
- Noņemšanai tieši velciet ar rokturiem.

GALVAS BALSTS

Galvas balstu var iestatīt trīs pozīcijās: zema, vidēja un augsta. Pozīcija jāregulē individuāli tā, lai kakls un pleci būtu ērtā stāvoklī un galvas muguras nebūtu nospriegots.

Vingrojumos, kuros gurni tiek pacelti augstāk par pleciem, galvas balstam jābūt zemākajā pozīcijā (arī tad, ja vingrojums tiek uzsākts galvas muguras nebūtu nospriegots). Dažos vingrojumos tas jāpacel, lai nodrošinātu pēdu fiksāciju.

GALVAS BALSTA REGULĒŠANA

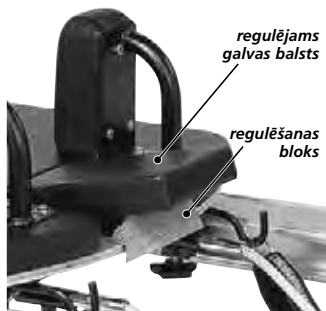
- Kad uz galvas balsta nav novietots svars, paceliet balstu un regulēšanas bloku stingri novietojiet uz pamatnes koka malas.



augstas precizitātes pretestības



regulators



noņemami plecu



balsti

Drošība un lietošana (turpinājums)

NOVIETOŠANĀS UZ REFORMER

UZMANĪBU! Pirms novietošanās uz Reformer pārliecinieties, ka pie pretestības regulatora ir pievienota vismaz viena atspere.

GUĻUS STĀVOKLIS

Apsēdieties uz Reformer pamatnes. Kājas novietojiet vienā pusē. Ar roku šķērsām ķermenim sniedzieties līdz tuvākajam pēdu stienim un novietojiet uz plecu balsta.

Pretējo pleca balstu ievietojiet zem rokas un, galvu nolaižot uz galvas balsta, apgulieties uz muguras. Rokas nolaidiet uz sāniem, paceliet kājas un pēdas novietojiet uz pēdu balsta.

SĒDĒŠANA VAI GULĒŠANA UZ BLOKA

Reformer blokam uz Reformer vienmēr jābūt novietotam stabilā pozīcijā. Lai nepieļautu apgāšanos, svars jānovieto tieši vidū. Ja tiks izmantota pēdu siksa, pārliecinieties, ka tā ir novietota zem koka stāvēšanas platformas, un ir cieši piestiprināta.

PLAUKSTU UN PĒDU NOSTIPRINĀŠANA

Vienmēr, kad uz pēdu stieņa, plecu balstiem vai galvas balsta tiks novietotas plaukstas vai pēdas, parūpējieties, lai vingrojuma laikā tās nenoslīdētu. Ja nepieciešamas, var izmantot saķeri uzlabojošus paliktņus.

POZĪCIJAS STĀVUS VAI UZ CEĻIEM

Pamatne ir kustīga platforma. Vienmēr, kad tiks veikti vingrojumi stāvus vai uz ceļiem, īpaša uzmanība jāpievērš līdzsvara un stabilitātes uzturēšanai.

Pirms uzsākšanas pārliecinieties, ka pamatnes nodrošināšanai ir aktivizēta viena vai vairākas atsperes. Uzmanīgi uzkāpiet uz stāvēšanas platformas. Lai nepieļautu slīdēšanu, var izmantot saķeri uzlabojošu paliktņi. Otru pēdu uzmanīgi novietojiet uz pamatnes. Stāvot uz pamatnes ar abām pēdām, ir ieteicams, lai palīgs pamatni noturētu nekustīgā stāvoklī.

PIEZĪME: Uzkāpšana uz SPX Reformer ierīcēm atšķiras no uzkāpšanas uz citām Merrithew Reformer ierīcēm. Lūdzu, zemāk skatīt brīdinājumu.

REFORMER PĀRVIETOŠANA

Visas Reformer ierīces ir aprīkotas ar brīvi kustīgiem riteņiem, kas paredzēti pārvietošanai vai pozīcijas maiņai. Reformer ar vertikālu rāmi pārvietošanai tā svara un izmēru dēļ ir nepieciešami divi cilvēki.

SAGATAVOŠANĀS REFORMER PĀRVIETOŠANAI

- Pārliecinies, ka auklas nenokarājas, kā arī atsperes ir stingri piestiprinātas pie pamatnes.
- Apstājieties pie Reformer skriemeļa statnes, satveriet horizontālo metāla stieni un uzmanīgi paceliet. Reformer paceliet tik augstu, lai aktivizētos brīvi kustīgie riteņi.

SPX MAX REFORMER IERĪČU NOVIETOŠANA

Vienu uz otras uz līdzenas grīdas var novietot piecas SPX Max Reformer ierīces ar papildaprīkojuma riteņu pamatni vai ne vairāk kā sešas ierīces bez riteņu pamatnes.

SAGATAVOŠANĀS NOVIETOŠANAI VAI UZGLABĀŠANAI

- Nolaidiet pēdu balstu, pamatnes atduri ievietojiet trešajā pozīcijā un aktivizējiet divas atsperes.
- Noņemiet plecu balstus un zem rāmja ievietojiet turētājos.
- Neveicot auklu deaktivizēšanu, noņemiet skriemeļu statnes un ievietojiet turētājos zem rāmja.

VAIRĀKU REFORMER SAVSTARPĒJA NOVIETOŠANA

- Ierīču sakraušanai nepieciešami divi cilvēki. Spēcīgākajam cilvēkam jāceļ pēdu stieņa puse.
- Tērauda plāksni turiet zem koka stāvēšanas platformas. Neceliet tikai aiz koka platformas.
- Satveriet horizontālo metāla stieni un paceliet skriemeļa statni.

UZMANĪBU! Reformer ierīces neceliet augstāk par līmeni, kurā varat tās ērti pacelt.



UZMANĪBU NEPAREIZI LIETOJOT VINGROŠANAS APRĪKOJUMU, VAR GŪT SMAGUS ĶERMEŅA IEVAINOJUMUS.

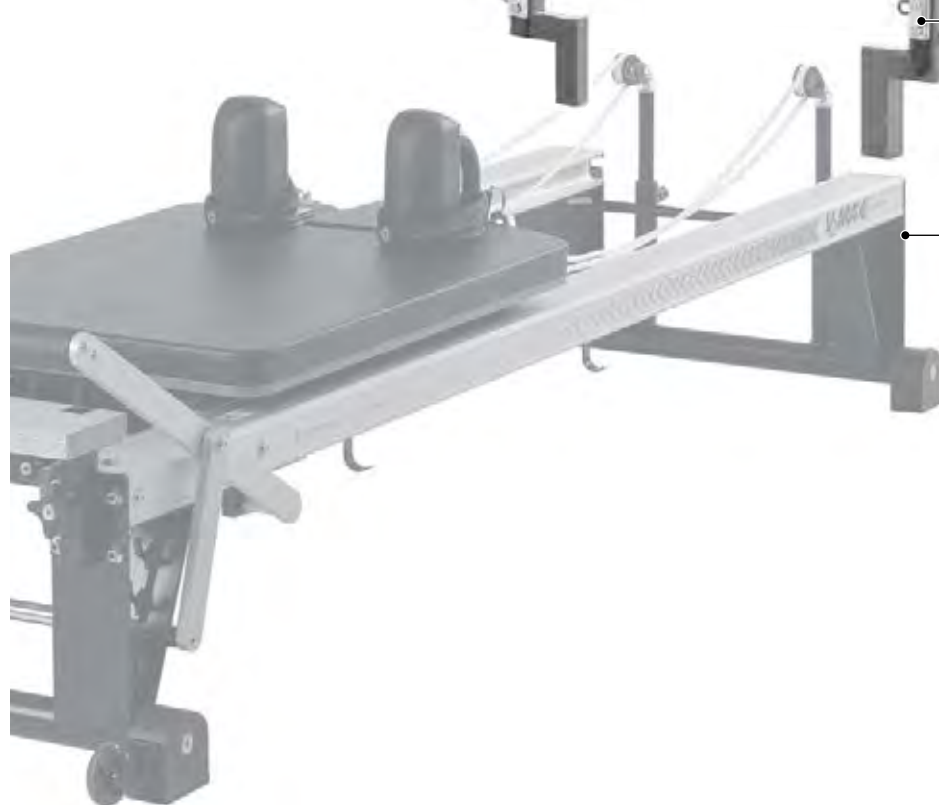
- Pirms jebkādas vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu.
- Iekārta ir paredzēta lietošanai tikai telpās un tikai pilašu vingrojumiem.
- Reformer jālieto apmācīta speciālista uzraudzībā.
- **NEKĀDĀ GADĪJUMĀ** ar abām pēdām nenostājieties uz SPX Reformer stāvēšanas platformas. Pirms vienas pēdas novietošanas uz koka stāvēšanas platformas uzkāpiet uz nostiprinātas pamatnes. Vienmēr vienu pēdu novietojiet uz nostiprinātas pamatnes.
- Pirms Merrithew Reformer pārliecinieties, ka auklas nenokarājas, kā arī atsperes ir stingri piestiprinātas pie pamatnes.
- Pārliecinieties, ka aprīkojums ir pielāgots jūsu augumam un spējām.
- SPX Max, V2 Max un Rehab V2 Max Reformer ierīces vienlaikus atļauts lietot tikai vienam cilvēkam, kura svars nepārsniedz 159 kg.
- Aprīkojums jāuzstāda uz līdzenas un stabilas grīdas.
- Pirms šīs Reformer ierīces lietošanas pārliecinieties, ka pamatnes atdure ir pilnībā ievietota, un pie pretestības regulatora ir pievienota vismaz viena atspere.
- Ja sajūtīsiet sāpēs krūtīs, vājumu, būs apgrūtināta elpošana, vai izjutīsiet muskuļu-skeleta sistēmas diskomfortu, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu.
- Ķermeni, apģērbus un matus turiet drošā attālumā no visām kustīgajām daļām.
- Nelietojiet aprīkojumu, kas izskatās nolietots, salauzts vai bojāts.
- Bez konsultēšanās ar Merrithew nemēģiniet aprīkojumu remontēt saviem spēkiem.
- Neļaujiet bērniem bez pieaugušo uzraudzības lietot aprīkojumu vai atrasties tā tuvumā.
- Optimālai veiktspējai ap Merrithew Reformer katrā pusē jābūt vismaz 60 cm brīvai vietai.

Vertikālais rāmis

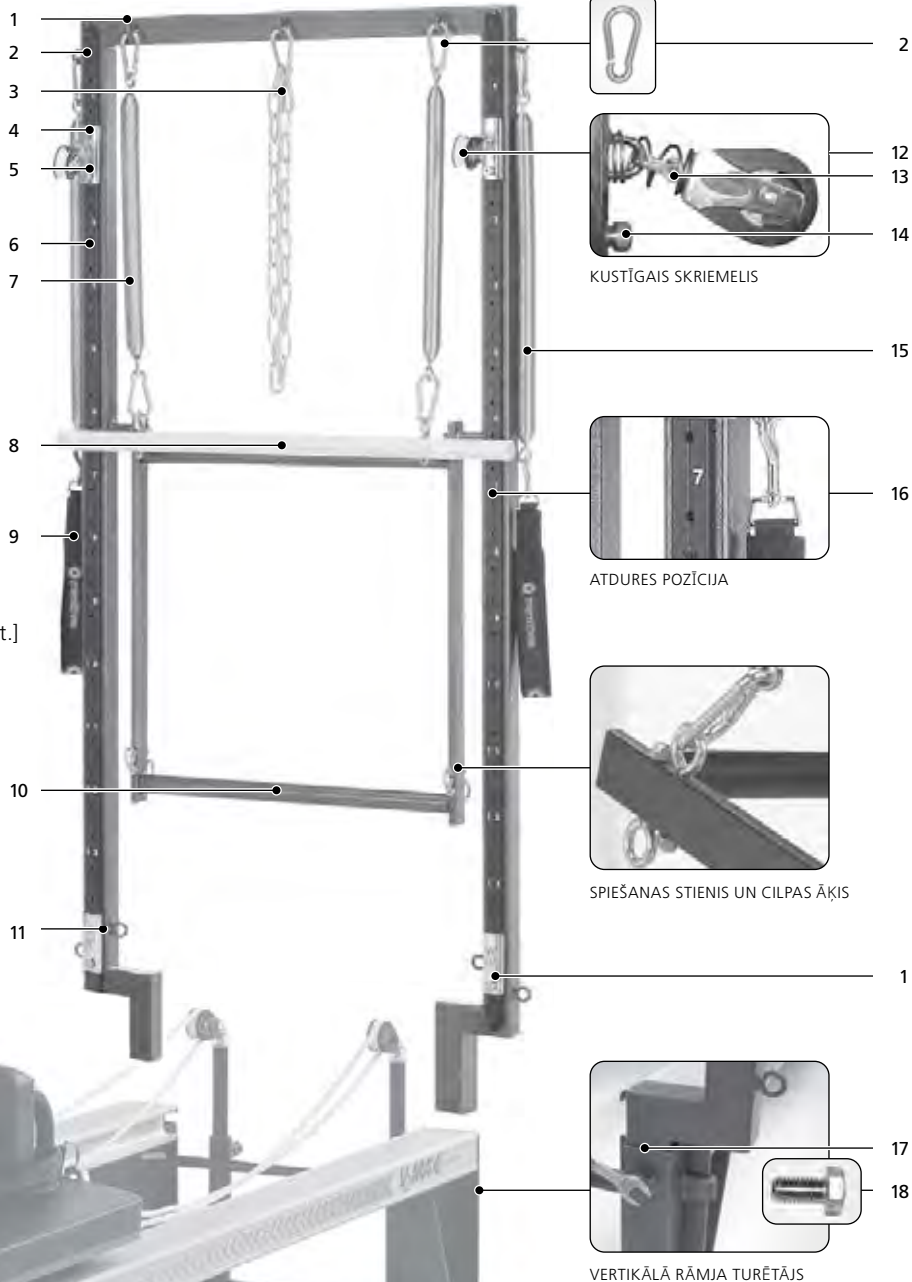
- 1 Fiksēts cilpas āķis
- 2 Atsperspaile
- 3 Drošības ķēde
- 4 Kustīgais skriemelis ★
- 5 Kustīgā skriemeļa H cilpas āķis ★
- 6 Vertikālā vadotne ★
- 7 Pārvietošanas uz leju atspere, melna
- 8 Uz leju pārvietojamais stienis
- 9 Polsterēta garā muguras sikсна
- 10 Spiešanas stienis
- 11 Kustīgais atsperes āķis
- 12 Skriemelis ★
- 13 Kustīgā iekare ★
- 14 Atdure ar atspere ★
- 15 Kājas atspere, zaļa
- 16 Atdures pozīcija
- 17 Vertikālā rāmja turētājs
- 18 Sešstūra galvas bultskrūve
- 19 Vieglā roku atspere, dzeltena [J. att.]
- 20 Putu materiāla satveršanas rokturi [J. att.]
- 21 Spiešanas atspere, zila [K. att.]
- 22 Fiksācijas atspertapa [K. att.]
- 23 Pagarināšanas sikсна [L. att.]

★ PIEEJAMS TIKAI MAX PLUS MODELĒM

PIEZĪME: Faktiskais sastāvdaļu izskats var būt atšķirīgs. Attēlā parādīts Max Plus vertikālais rāmis, kas novietots uz V2 Max Plus Reformer.

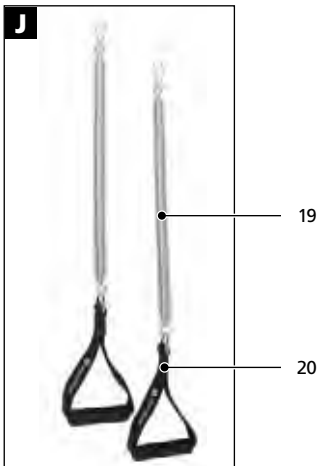


Max Plus vertikālais rāmis

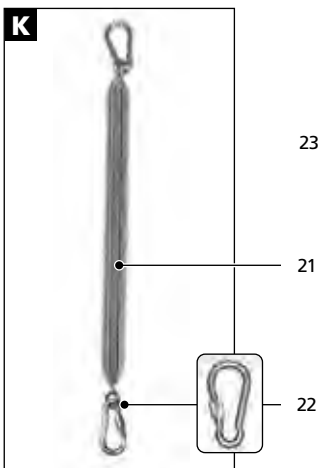


Vertikālais rāmis (turpinājums)

Tradicionālais vertikālais



VIEGLĀ ROKU ATSPERE
AR PUTU MATERIĀLA SATVERŠANAS ROKTURI



SPIEŠANAS ATSPERE AR
FIKSĀCIJAS ATSPERSPAILI



PAGARINĀŠANAS SIKSNAS



Tehniskie parametri

ATSPERES TIPS	MAKSIMĀLAIS GARUMS (collas)*	MAKSIMĀLAIS SPĒKS (lbf)	MAKSIMĀLAIS GARUMS (cm)*	MAKSIMĀLAIS SPĒKS (Nm)
25% (balta)	95"	26 lbf	241.3 cm	35.25 Nm
50% (zila)	74"	36 lbf	187.9 cm	48.81 Nm
100% (sarkana)	58"	53 lbf	147.3 cm	71.86 Nm
125% (melna)	57"	59 lbf	144.8 cm	79.99 Nm
REFORMER TIPS	SVARS	AIZŅEMTĀ PLATĪBA		
SPX Max Reformer	128 lbs / 58 kg	17.85 sq ft / 1.66 m ²		
V2 Max Reformer	145 lbs / 65.8 kg	20.21 sq ft / 1.88 sq m ²		
Rehab Reformer	185 lbs / 83.9 kg	20.21 sq ft / 1.88 sq m ²		

* no gala līdz galam

Vertikālā rāmja uzstādīšana

Montāžas video pieejams vietnē merrithew.com/eq-assembly



1. Noņemiet turētāju vākus un vertikālo rāmi ievietojiet turētājos. Max Plus modeļiem skriemeļa sistēmai jābūt pavērstai pret pamatni. Tradicionāliem modeļiem augstākajiem cilpu āķiem jābūt pavērštiem pret pamatni. Pievelciet visas sešas sešstūra galvas bultskrūves. Attēlā parādītajā veidā pievienojiet atsperes, nolaižamo stieni un drošības ķēdi. *Skatīt 7. lappusi [attēls "Traditional vertical frame"].*

UZMANĪBU! Lai nodrošinātu rāmja stieņu novietošanu līmenī, salāgotu un stingru novietojumu turētājā, mēs stingri iesakām šī soļa izpildi veikt diviem cilvēkiem.



2. MAX PLUS RĀMJI: Ar kustīgajiem skriemeļiem izstiepiet auklas un atvienojiet divpusējās kustīgās atspertapas un mīkstās Reformer cilpas. Saspiediet auklu gala cilpas un izvelciet caur kustīgo skriemeļu apakšdaļu. Savās vietās uzstādiet divpusējās atsperspailas un mīksts Reformer cilpas, kā arī uzstādiet vēlamā garuma auklu.



3. Lai mainītu kustīgo skriemeļu augstumu, izvelciet atspērīgās atdures. Kustīgos skriemeļus pa vadotnēm pārvietojiet uz augšu vai uz leju un atbrīvojiet atspērīgās atdures. Sakratiet skriemeļus un pārlicinieties, ka tie ir pilnībā nofiksēti atdures pozīcijās.



4. Vingrojumiem, kuros izmanto roku vai kāju atsperes, atsperes piestipriniet pie kustīgajiem atspēr āķiem. Augstumu noregulējiet tāpat, kā veic kustīgo skriemeļu augstuma regulēšanu. Lai pēc pozīcijas maiņas pārlicinātos, ka atsperes ir pilnībā nofiksētas atdures pozīcijās, sakratiet atspēr āķus.

Vertikālā rāmja noņemšana



No vertikālā rāmja noņemiet visas atsperes, nolaižamo stieni un drošības ķēdi. Pie turētāju pamatnes atslābiniet visas sešas sešstūra galvas skrūves. Spiešanas stieni ar roku nofiksējiet paredzētajā vietā un noņemiet vertikālo rāmi.

PIEZĪME: Nepieciešami divi cilvēki.

Vertikālā rāmja uzstādīšana

UZMANĪBU! Pārliedzieties, ka atsperspailes **abos atspere galos ir pilnībā aizvērtas**. Atsperspaile, kas būs tikai daļēji aizvērtā, pieliekot spēku, var atdalīties.

Spiešanas stienis, apakšējās atsperes



UZMANĪBU! SPIEŠANAS STIENĀ AR APAKŠĒJĀM ATSPERĒM LIETOŠANAS LAIKĀ JĀBŪT PIESTIPRINĀTAI DROŠĪBAS ĶĒDEI.

Ja tiks izmantots spiešanas stienis ar apakšējām atspērēm, atsperes ar fiksācijas atsperspaile jāpiestiprina pie vertikālā rāmja apakšējiem cilpu āķiem. Pēc tam vienu vai divas atsperes piestipriniet pie stieņa apakšpusē cilpu āķiem. Pārliedzieties, ka atsperspailes ir pilnībā aizvērtas un nofiksētas.

APMĀCĪTAM SPECIĀLISTAM VIENMĒR UZ STIENĀ JĀTUR ROKA, KĀ ARĪ JĀLIETO DROŠĪBAS ĶĒDE.

Spiešanas stienis, apakšējās atsperes



UZMANĪBU! Lai nepieļautu ievainojumu, nekad savu seju (vai jebkuru ķermeņa daļu) vingrojuma vērošanas laikā nenovietojiet virs spiešanas vai nolaižamā stieņa.

Veicot vingrojumus, kuriem ir nepieciešama atspere pretestība, kas pielikta stieņa augšpusē, spiešanas atspere ar fiksācijas atsperspaile piestipriniet pie spiešanas stieņa augšpusē izvietotā cilpas āķa. Otru spiešanas atspere galu ar atsperspaile piestipriniet pie viena no vertikālā rāmja cilpu āķiem.

Ja atspere ir piestiprināta augšpusē, apmācītam speciālistam jebkuru vingrojumu laikā jāpietur spiešanas stienis. Lai spiešanas atspere pie vertikālā rāmja piestiprinātu no apakšdaļas, jālieto fiksācijas atsperspailes.

Regulējama skriemeļu sistēma



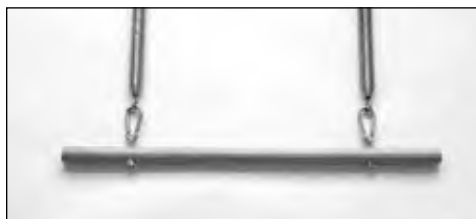
TIKAI MAX PLUS: Ar atspērēm aprīkotā vadotņu sistēma ļauj skriemeļus un atspere āķus regulēt vertikālā rāmja ietvaros.

Kustīgā skriemeļa un kustīgo atspere āķu augstuma maiņa

- Izvelciet skriemeļa atspere atduri.
- Kustīgo skriemeļi pa vadotni pārvietojiet uz augšu vai uz leju un atļaidiet atspere atduri. Skriemeļi ar atspere fiksatoru ievietosies tuvākajā atdures pozīcijā.
- Sakratiet kustīgo skriemeļi un pārliedzieties, kā tas ir pilnībā nofiksēts atdures pozīcijā.
- Ar šādu pašu paņēmieni veic kustīgo atspere āķu regulēšanu.
- Ja nepieciešams, noregulējiet auklas garumu.

UZMANĪBU! Pirms lietošanas pārliedzieties, ka kustīgo skriemeļu sistēma ir labā darba kārtībā un ka bultskrūves vai kustīgie skriemeļi ir stingri nostiprināti.

Uz leju pārvietojams stienis



Pie uz leju pārvietojamā stieņa piestipriniet pārvietošanas uz leju atspere. Pēc tam tās piestipriniet pie fiksētajiem cilpu āķiem, kas izvietoti vertikālā rāmja augšdaļā (*skatīt 7. lappusi*). Jāpiestiprina abas atspere. Atspere sprieguma palielināšanai vai samazināšanai vieglo roku atspere aizstājiet ar kāju atspērēm. Pārliedzieties, ka atsperspailes ir pilnībā aizvērtas un nostiprinātas.

UZMANĪBU! Uz leju pārvietojams stienis atspere sprieguma dēļ var pārvietoties ar lielu ātrumu. VIENMĒR nodrošiniet drošu satvērienu. Ieteicams izmantot saķeres palielināšanas paliktņus.

Vingrojumu sākuma pozīcijas

Ļoti svarīgi ir vingrojumu uzsākt pēc iespējas nesaspringtā pozīcijā. Ja pirms uzsākšanas būs izveidots saspringums, kustības uzsākšanās brīdī veidosies pārāk liels spēks.

Tādēļ nenotiks pilna atslābināšanās. Ja, piemēram, guļot uz muguras un uzturot neitrālu ķermeņa augšdaļas novietojumu (kopējā sākuma pozīcijā), iegurņa, krūškurvja un muguras novietojuma uzturēšanai būs nepieciešama muskuļu aktivizēšana. Pēc STOTT PILATES biomehānisko principu apgūšanas klients būs ceļā uz nesaspringtas pozīcijas sasniegšanu.

Katra vingrojuma izpildē ļoti svarīga ir stabila sākuma pozīcija. Stabilizācija ir nepieciešama neatkarīgi no ķermeņa augšdaļas novietojuma, guļot uz muguras, uz vēdera, sēžot vai guļot uz sāniem. Ideālai pozicionēšanai jāievēro vairāki faktori. Daudziem klientiem saspringuma mazināšanai var būt nepieciešamas sākuma pozīcijas izmaiņas.

GUĻĒŠANA UZ MUGURAS

Sākot gulēšanu uz muguras ar ķermeņa augšdaļu neitrālā pozīcijā, rokas bieži tiek novietotas gar sāniem. Šādā pozīcijā lāpstiņām, rokām un plecu locītavām savstarpēji un attiecībā pret ķermeņa augšdaļu jāatrodas neitrālā pozīcijā.

Ja plaukstas ir pavērstas uz leju, un nav iespējams novērst lāpstiņu izvēršanos, plaukstas pagrieziet pret seju, nevis ķermeni.

Ja, guļot uz muguras ar uz priekšu pavērstu galvu, kaklam būs novērojams saspringums un pārmērīga mugurkaula kakla daļas izstiepšanās, neitrālas mugurkaula kakla daļas nodrošināšanai zem galvas attiecīgā augstumā novietojiet gumijas paliktni vai putu materiāla spilvenu. Šādas darbības ir jāveic arī kifozes gadījumā.

Situācijās, kad kakla saspringumu rada kakla saliekšanas muskuļu vājums, kakla saspringumu var radīt vingrojums, kurā nepieciešama ķermeņa augšdaļas izliešana no guļus stāvokļa, ja rokas ir novietotas gar sāniem (piemēram, Ab Prep). Lai nodrošinātu papildu atbalstu galvas svaram, aiz galvas var novietot vienu vai abas rokas. Mugurkaula kakla daļas saspringumu var mazināt lāpstiņu pozīcijas maiņa. Mainot svara sadalījumu ķermeņa augšdaļas virzienā, palielināsies vēdera muskuļu noslodze.

PACELTI VAI DIAGONĀLI CEĻGALI

Pozīcija ar paceltiem ceļgaliem ir pozīcija, kurā ķermenis ir guļus stāvoklī, bet ceļgali un gurni saliekti 90° leņķī tā, lai kāju apakšdaļas būtu paralēlas paklājam. Slodzes mazināšanai, stabilitātes uzturēšanai gurnu locītavu leņķi var samazināt zem 90°. Ja nepieciešams panākt grūtāku stabilizāciju, leņķi var palielināt. Šis nosacījums ir spēkā, ja darbības tiek veiktas neitrālā pozīcijā vai pozīcijā, kurā mugura piespiesta pie pamatnes.

Guļot uz muguras, kājas bieži tiek novietotas diagonālā stāvoklī. Tomēr ļoti svarīgi tās turēt tik zemu, lai tiku stabilizēta mugura un iegurnis, tiktu noturēta vēdera lejas slodze, kā arī ķermeņa augšdaļa un muguras gurni daļa nebūtu saspringta.

Vingrojumus ar paceltiem vai diagonāli novietotiem ceļgaliem var izpildīt ar piespiestu muguru vai muguru neitrālā stāvoklī. Jebkurā gadījumā jāuztur gurnu-iegurņa stabilitāte un vēdera apakšdaļas muskuļu aktivizēšana.

SĒDĒŠANA

Sēžot vertikāli, mugurkaula kakla daļai jābūt ar dabisku izliekumu nedaudz uz priekšu, bet galvai jāatrodas līdzsvarā tieši virs pleciem. Ja sēdus pozīcijā galva būs pavērsta uz priekšu no pleciem, un kakls būs pārāk izstiepts, var parādīties uz priekšu vērstas galvas pozīcija. Ieteicams ieņemt daudz neitrālu pozīciju.

Daudzos gadījumos, sēžot ar taisnām kājām, nav iespējams iegūt vertikālu iegurņa pozīciju. Šādā gadījumā iegurnis jāpaceļ, sēžot ar nedaudz saliektām kājām vai sakrustotām kājām, vai jālieto paliktnis, piemēram, putu materiāla spilvens, polsterēts platformas paplašinājums, vai arī iegurnis un mugura jāpārvieta daudz optimālākā pozīcijā.

GUĻUS UZ VĒDERA

Atkarībā no muskuļu-skeleta stāvokļa un nesabalansētības dažiem cilvēkiem vingrojumos ar pilnībā izvērstām kājām stabilu pozīciju ir vieglāk panākt, guļot uz vēdera ar nedaudz izvērstām kājām (gurnu platumā).

Lai mazinātu saspringumu vai diskomfortu un iegūtu labāku stabilizāciju, var izmantot paliktni, piemēram, gumijas paliktni vai pusapaļu paliktni.

KĀJU NOVIETOJUMS

Pareizai kāju novietošanai kā distancerus starp kājām var izmantot gumijas paliktnus, bumbas, putu materiālu spilvenus vai sūkļus. Šādā veidā atvīlējmuskuļi tiks aktivizēti arī tad, ja kājas pilnībā nesaskarsies. Līdzīgā veidā ap kāju ārpusi aplikti palīglīdzekļi var palīdzēt aktivizēt atvīlējmuskuļus.

Strādājot ar gurnu atliecējmuskuļiem, gurnu sāniska rotācija nodarbina vairāk lielā gurnu muskuļa un paceles cīpslu šķiedru. Mediāla rotācija vairāk nodarbina mediālās paceles cīpslas. Līdzīgā veidā, kad tiks nodarbināti gurnu saliecējmuskuļi, sāniska gurnu rotācija vairāk nodarbinās jostas un zarnu kaula muskuli. Paralēlajā pozīcijā vairāk tiks nodarbināts gurna taisnais muskulis. Mediālajā rotācijā vairāk tiks nodarbināta platā savilkšanas fascija. Pastāv daudzi vingrojumi, ar kuriem var nodarbināt konkrētu muskuļu grupu.

Ļoti svarīgi ir atcerēties, ka ļoti būtiski ir muskuļus ar gurna locītavu nodarbināt paralēli.

Tomēr, kad notiek pāreja uz jostas vietas pagarināšanu, vienmēr jālieto izvērsta un sāniski rotēta pozīcija, kas veicinās iegurņa kustības augšstilbā un nepieļaus pārmērīgu mugurkaula jostas daļas pagarināšanu.

MODIFIKĀCIJAS

Lai nodrošinātu visu aspektu, kas ietver optimālu pozīciju, saspringuma mazināšanu, kustību izpildi, secīgu muskuļu aktivizēšanu, kā arī visu vingrojuma uzdevuma elementu efektīvu izpildi, jāveic sākuma pozīciju modifēšana.

Kāju vingrojumi FOOTWORK

SĀKUMA POZĪCIJA VISOS KĀJU VINGROJUMOS
Guļus uz muguras, iegurnis un mugura neitrālā stāvoklī.
Rokas gar sāniem, plaukstas pavērstas uz leju.

1. PAPĒŽI KOPĀ, PIRKSTGALI NAV KOPĀ TOES PART HEELS TOGETHER

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Kāju pirkstu spilventiņi uz pēdu stieņa, pirkstgali nav kopā, papēži kopā. Kājas sāniski rotētas, ceļgali ielikti par pleciem nedaudz lielākā platumā. Ceļgali pavērsti pēdu centru virzienā.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA papēžus saspiediet kopā un iztaisnojiet ceļgalus.

IEELPA salokiet ceļgalus un gurnus, kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

Veiciet 10-12 atkārtojumus.

FOKUSS

- ▶ Viss, kas minēts 15. lappusē.
- ▶ Papēžus turiet kopā un noturiet bez pacelšanas vai nolaišanas.
- ▶ Ceļgalus noturiet pēdu centra virzienā.

Kāju vingrojumi



1. sākuma pozīcija



2. spiest prom



3. atgriezies

Pirkstgali nav kopā, papēži kopā



1. sākuma pozīcija

Pirkstus aplikt ap stieni



1. sākuma pozīcija



2. spiest prom



2. spiest prom

2. PĒDU APLIKŠANA AP STIENI WRAP TOES ON BAR

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Pēdas apakšdaļas distālais gals uz pēdu stieņa, pirksti bez savilkšanas aplikti ar stieni, potīšu locītavas saliekta uz priekšu. Kājas paralēlas un izvērstas, ceļgali ielikti.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA papēžus noturiet vietā un pamatnes pārvietošanai iztaisnojiet ceļgalus.

IEELPA salokiet ceļgalus un gurnus, kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

Veiciet 10-12 atkārtojumus.

FOKUSS

- ▶ Viss, kas minēts 15. lappusē.
- ▶ Noturiet pēdu stāvokli, neļaujiet zaudēt aplikto stāvokli.
- ▶ Papēžus turiet kopā un noturiet bez pacelšanas vai nolaišanas.
- ▶ Noturiet iekšējo cisku kontaktu, kājas paralēlas.

MODIFIKĀCIJA

1. GARENVIRZIENA VELVE. Dziļāko pēdas velves daļu novietojiet uz pēdu stieņa. Pirkstu saspringuma noņemšanai maigi aplieciet pirkstus.

3. PAPĒŽI UZ STIEŅA HEELS ON BAR

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Papēži uz pēdu stieņa, potīšu locītavas saliekta uz augšu. Kājas paralēlas un izvērstas, ceļgali ieliekti.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA papēžus noturiet vietā un pamatnes pārvietošanai iztaisnojiet ceļgalus.

IEELPA salokiet ceļgalus un gurnus, kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

Veiciet 10-12 atkārtojumus.

FOKUSS

- ▶ Viss noturiet iekšējo cisku kontaktu, kājas paralēlas.

4. ATBALSTĪŠANĀS AR PIRKSTU GALIEM HIGH HALF TOE

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Pēdu pirkstu spilventiņi uz pēdu stieņa, pēdu saliecējmuskuļi saliekti. Kājas paralēlas un izvērstas, ceļgali ieliekti.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA papēžus saspiediet kopā un pamatnes pārbīdīšanai iztaisnojiet ceļgalus.

IEELPA salokiet ceļgalus un gurnus, kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

Veiciet 10-12 atkārtojumus.

FOKUSS

Viss, kas minēts 15. lappusē

- ▶ Papēžus centieties noturēt savā vietā. Platformas stumšanas brīdī neļaujiet tiem būtiski pazemināties.
- ▶ Uz visiem pēdu pirkstu spilventiņiem noturiet vienmērīgu svaru.
- ▶ Nepieļaujiet pārmērīgu pēdas saliekšanu un svara noturēšanu ar pirkstiem, nevis pirkstu spilventiņiem.
- ▶ Noturiet iekšējo cisku kontaktu, kājas paralēlas.

Papēži uz stieņa



1. sākuma pozīcija



2. spiest prom

Atbalstīšanās ar pirkstu galiem



1. sākuma pozīcija



2. spiest prom

Kāju vingrojumi (turpinājums)

5. NOLAIŠANA UN PACELŠANA LOWER & LIFT

pēdu stieņa pozīcija 1, 3 vai 4, individuāli atspēru, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Pēdu pirkstu spilventiņi uz pēdu stieņa, pēdu saliecējmuskulji saliekti. Kājas paralēlas un izvērstas, ceļgali ieliekti.

VINGROJUMS

- IEELPA papēžus turiet paceltus un pamatnes pārbīdīšanai iztaisnojiet ceļgalus.
- IZELPA kājas turiet taisnas un papēžus nolaidiet zem stieņa (ieliekšana uz iekšpusi).
- IEELPA paceliet papēžus (pēdas saliekšana).
- IZELPA papēžus noturiet paceltā stāvoklī un salokiet ceļgalus un gurnus un kontrolējiet pamatnes atgriešanos.

Katrā reizē pievienojiet papildu papēžu nolaišanu un pacelšanu (līdz 6 atkārtojumiem).

FOKUSS

Viss, kas minēts 15. lappusē.

- ▶ Papēžus centieties noturēt savā vietā. Platformas stumšanas brīdī neļaujiet tiem būtiski pazemināties.
- ▶ Uz visiem pēdu pirkstu spilventiņiem noturiet vienmērīgu svaru.
- ▶ Nepieļaujiet pārmērīgu pēdas saliekšanu un svāra noturēšanu ar pirkstiem, nevis pirkstu spilventiņiem.
- ▶ Nolaižot papēžus, uzturiet neitrālu iegurņa stāvokli.
- ▶ Papēžu nolaišanas un pacelšanas laikā nepieļaujiet mediālu un sānisku gurnu rotāciju
- ▶ Noturiet iekšējo cisku kontaktu, kājas paralēlas.

Nolaišana un pacelšana



1. sākuma pozīcija



2. spiest prom



3. atgriešanās



4. papēžu pacelšana



5. atgriezties

BŪTĪBA [1.-5. VINGROJUMI]

MĒRĶA MUSKUĻI: vēdera šķērsmuskulis, kas sasprindzina vēderu un stabilizē jostas-iegurņa reģionu; dziļā iegurņa pamatne, kas palīdz nodarbināt vēdera šķērsmuskuli; slīpie muskuļi, kas nepieļauj muguras izstiepšanu; slīpie un iztaisnotājmuskuļi, kas nepieļauj rotāciju; mediālais un sānu gurna platais muskuļi, kas nodrošina pareizu paceses darbību.

[1] gurnu iztaisnotājmuskuļi, četrgalvu un atvilcējmuskuļi koncentriski pagarinājumā, ekscentriski atgriešanās kustība; sānu rotatori uztur gurna rotāciju

[2] atvilcējmuskuļi izometriski uztur atvilkšanu; gurnu iztaisnotājmuskuļi un četrgalvu muskuļi iztaisnošanā koncentriski, atgriešanās kustībā ekscentriski; pēdu iekšējie muskuļi uztur pirkstu aplikšanu

[3] atvilcējmuskuļi izometriski uztur atvilkšanu; gurnu iztaisnotājmuskuļi un četrgalvu muskuļi iztaisnošanā koncentriski, atgriešanās kustībā ekscentriski (uzsvars uz paceses cīpslām); potīšu locītavas saliekta atpakaļ

[4] ikru muskuļi un plekstveida muskuļi uztur pēdas saliekšanu; atvilcējmuskuļi izometriski atvilkšanas uzturēšanai; gurnu iztaisnotājmuskuļi un četrgalvu muskuļi iztaisnojot koncentriski, atgriežoties – ekscentriski

[5] ikru muskuļi un plekstveida muskuļi papēžu nolaišanas laikā ekscentriski, pacelšanas laikā – koncentriski; atvilcējmuskuļi izometriski atvilkšanas noturēšanai

STABILITĀTE: rumpis (iegurnis, mugura un krūškurvis); kāju pozīcija, t.i. ceļgali pavērsti pēdu centru virzienā.; potītes nav pavērstas uz iekšpusi vai ārpusi, it īpaši 4. un 5. vingrojumā

MOBILITĀTE: gurnu un ceļgalu iztaisnošana un saliekšana, potītes locītavas iztaisnošana un saliekšana 5. vingrojumā

MODIFIKĀCIJAS

1. PĀRMAIŅUS ELPOŠANA [1.-4. VINGROJUMI]. Stumjot pamatni, ieelpojiet. Atgriešanās laikā izelpojiet. Lai ieelpas laikā nodarbinātu vēdera šķērsmuskulus, noturiet jostas vietas - iegurņa stabilitāti.

2. NELIELA DIAPAZONA IMPULSS [1.-4. VINGROJUMI]. Pamatni aizstumiet līdz vidum un pilnībā atgrieziet atpakaļ. Atgriešanās laikā izelpojiet. Lai uzturētu neitrālu iegurņa stāvokli un iedarbinātu gurnu iztaisnotājmuskuļus, stumiet pamatni un atgriešanās laikā veiciet tās "bremzēšanu". Ideāls variants ierobežotam kustību diapazonam.

3. BEIGU DIAPAZONA IMPULSS [1.-4. VINGROJUMI]. Pamatni aizstumiet līdz galam un nedaudz atgrieziet atpakaļ. Stumšanas laikā izelpojiet. Uzsvars tiek likts uz platā muskuļa paceses cīpslu, kā arī ceļgala aizmugures atbalstu. Ideāls variants ierobežotam kustību diapazonam, kā arī nestabilu ceļgalu nostiprināšanai.

4. NEDAUDZ IZVĒRSTAS PĒDAS [2.-5. VINGROJUMI]. Kājas izvēršiet līdz sēžas kaula platumam. Palīdz uzturēt paralēlu gurnu, ceļgalu un potīšu stāvokli.

5. LIETOJIET DISTANCERU. Starp ceļgaliem un/vai potītēm gurnu atvilcējmuskuļu aktivizēšanai novietojiet gumijas paliktņi, putu materiāla spilvenu vai nelielu bumbu. Gurnu atvilcējmuskuļu aktivizēšanai ap stilbiem tieši zem ceļgaliem aplieciet Flex-Band pretestības gumiju.

FOKUSS – VISU KĀJU VINGROJUMU

- Iegurņa un jostas vietas stabilizācija neitrālā stāvoklī un izvairīšanās priekšējās vai aizmugures slīpuma.
- Krūškurvja un lāpstiņu starpzonas stabilizācija, izvairoties no ķermeņa augšdaļas saspringuma.
- Pilna kāju iztaisnošana (izņemot neliela diapazona variantu) bez ceļgalu "bloķēšanas" vai pārmērīgas iztaisnošanas.
- Pozīcijas noturēšana ar gurnu, ceļgalu un potīšu locītavu centriem.
- Platā muskuļa izmantošana pareizai paceses cīpslas darbībai (platajam starpmuskulim bieži nepieciešams uzmundrinājums).
- Abas kājas vienādi darbojas kāju vingrojumos un otrajā pozīcijā.
- Iegurņa uzturēšana līmenī, izvairīšanās no rotācijas un sāniskas sasveres.
- Izvairīšanās no plecu augšdaļas un kakla sasprindzinājuma.

Simts HUNDRED

pēdu stieņa pozīcija 1, 2 vai 3, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Guļus uz muguras, mugura piespiesta pie pamatnes. Kājas paralēlas un izplestas gaisā. Ceļgali saliekti (guļus uz muguras ar paceltiem ceļgaliem). Elkoņi saliekti ķermeņa sānos. Rokas ievietotas sīksnās, pirksti iztaisnoti, plaukstas pavērstas uz āru. Lāpstiņas stabilizētas.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA izstiepiet kakla aizmuguri, turiet lāpstiņas stabilizētas. Mugurkaula krūšu daļas izliekšanai sasprindziniet vēdera lejasdaļu. Vienlaikus iztaisnojiet elkoņus un rokas plecu līmenī izpletiet uz sāniem, kājas diagonālā virzienā iztaisnojiet tik zemu, lai muguru varētu uzturēt piespiestā stāvoklī.

Pēc tam...

IEELPA uz 5 sekundēm noturiet ķermeņa augšdaļas izliekumu, lāpstiņu un iegurņa stabilitāti un ar rokām veiciet nelielas, vertikālas kustības.

IZELPA uz 5 sekundēm, veicot kustības ar rokām.

Kopā 10 piegājieni (kopā 100 reizes).

Nobeigumā...

IEELPA saglabājiet ķermeņa augšdaļas izliekumu, salieciet ceļgalus un turpiniet sniegties ar rokām.

IZELPA salokiet elkoņus un ķermeņa augšdaļu atgrieziet atpakaļ un pamatnes. Kājām jāpaliek gaisā.

PIEZĪME: Uzsākšanu var veikt neitrālajā pozīcijā un uzturēt līdz spēka iegūšanai un spējas demonstrēšanai.

BŪTĪBA

MĒRĶA MUSKUĻI: vēdera šķērsmuskulis, kas sasprindzina vēderu un stabilizē jostvietas-iegurņa zonu; dziļā iegurņa pamatne, kas palīdz nodarbināt šķērsmuskuli; vēdera taisnais muskulis un slīpie muskuļi koncentriski un izometriski uztur krūškurvja saliekšanu un stabilizē iegurni; platie muskuļi un lielle krūšu muskuļi stabilizē rokas, kurām no aizmugures pielikta pretestība; gurnu saliecējmuskuļi, atvīlcējmuskuļi un četrgalvu muskuļi izometriski uzturi kāju pozīciju; lāpstiņu stabilizēšanas muskuļi

STABILITĀTE: jostvietas-iegurņa zona pret kāju svaru; ķermeņa augšdaļas saliekšana; lāpstiņas roku kustības laikā

IZTURĪBA: vēdera muskuļi, kas uztur krūškurvja izlieci un stabilizē iegurni

Simts



1. sākuma pozīcija



2. izliekta pozīcija



3. ceļgalu saliekšana



4. atgriezies

FOCUS

- ▶ Piespiestas muguras noturēšana vingrojuma laikā.
- ▶ Krūškurvja izlieces stabilizēšana, krūškurvis un lāpstiņas, izvairīšanās no kakla saspringuma.
- ▶ Lai nepieļautu sakumpušus plecus (pamatnes pārvietošanā pazūd saikne starp plecu stabilizēšanas muskuļiem, vai elkoņu pulsēšana), stāviet plati šķērsām plecu joslas priekšpusei un aizmugurei ar vienādu uzsvāru uz priekšējiem un aizmugures plecu stabilizēšanas muskuļiem.
- ▶ Roku kustību uzsāciet plecu locītavās, nevis elkoņos.
- ▶ Nepieļaujiet vēdera taisnā muskuļa pārmērīgu nodarbināšanu un pārāk lielu saliekšanos, kurā izspiežas vēdera muskuļi.
- ▶ Nepieļaujiet pārmērīgi elkoņu iztaisnošanu vai "fiksēšanu".
- ▶ Plaukstu locītavu turiet taisnu bez jebkādiem "lauzieniem".

MODIFIKĀCIJAS

1. **GALVA UZ PAMATNES.** Elpošanas praktizēšana ar roku kustībām. Fokusēšanās uz lāpstiņu stabilizēšanu un pilnu elpošanu.
2. **GUĻUS AR PACELTIEM CEĻGALIEM.** Ceļgaliem gaisā jābūt ieliektiem. Ideāls variants gurnu saliecējmuskuļu atbrīvošanai vai kā starpstāvoklis izturības attīstībai, kas nepieciešama iegurņa un jostas vietas zonas stabilizēšanai.
3. **BEZ SIKSNĀM.** Lai samazinātu muguras platā muskuļa, lāpstiņu stabilizēšanas muskuļu un vēdera muskuļu noslodzi, "Simts" vingrojumus veiciet tāpat kā uz paklāja.
4. **PĒDAS UZ PĒDU STIEŅA, BEZ SIKSNĀM.** Vēdera muskuļu slodzes samazināšana un jostavietas-iegurņa zonas stabilizēšanas atvieglošana.
5. **LIETOJIET DISTANCERU.** Starp ceļgaliem un/vai potītēm gurnu atvīlcējmuskuļu aktivizēšanai novietojiet gumijas paliktņi, putu materiāla spilvenu vai nelielu bumbu.
6. **ELPOŠANA STACCATO RITMĀ.** Palīdz attīstīt pilnu ieelpu un izvairīties no elpošanas aizturēšanas.
7. **GURNUS UN CEĻGALUS** Piecu sekunžu ieelpas laikā salieciet (līdz guļus pozīcijai ar paceltiem ceļgaliem), bet pēc tam ieelpas laikā uz piecām sekundēm iztaisnojiet kājas. Uzlabo koordināciju.

2. modifikācija



guļus ar paceltiem ceļgaliem

Liekšanās un stiepšanās BEND & STRETCH

1. PARALĒLI PARALLEL

pēdu stieņa pozīcija 1 vai 2, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Guļus uz muguras, iegurnis un mugura neitrālā stāvoklī. Pēdas siksnās, kājas paralēlas un izvērstas ar saliektiem ceļgaliem, pēdas saliektas uz priekšu (lai siksnas neradītu berzi, pēdām jābūt tieši zem ceļgaliem). Rokas gar sāniem, plaukstas pavērstas uz leju.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA stilbu iekšpusē turiet kopā, kājas turiet paralēlas un pēdas iespiediet siksnās. Pamatnes pārvietošanai iztaisnojiet ceļgalus. Vienlaikus piespiediet muguru, pēdas iztaisnojiet un maigi nostiepiet pirkstus. Ar kājām sniedzieties tik zemu, cik vien spējat uzturēt piespiestu muguru.

IEELPA salieciet ceļgalus un gurnu un uz priekšu salieciet pēdas, pamatnes atgriešanās laikā iegurni virziet uz neitrālu pozīciju.

Veiciet 10 atkārtojumus.

PIEZĪME: Sākumu var veikt neitrālajā pozīcijā un uzturēt līdz spēka iegūšanai un spējas demonstrēšanai.

2. SĀNISKA ROTĀCIJA LATERALLY ROTATED

pēdu stieņa pozīcija 1 vai 2, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Guļus uz muguras, iegurnis un mugura neitrālā stāvoklī. Pēdas siksnās, papēži kopā, pirkstgali izvērsti. Kājas rotējiet ar ieliektiem ceļgaliem un uz priekšu saliektām pēdām. Rokas gar sāniem, plaukstas pavērstas uz leju.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA stilbu iekšpusē turiet kopā, kājas rotējiet sāniski un pēdas iespiediet siksnās. Pamatnes pārvietošanai iztaisnojiet ceļgalus. Vienlaikus piespiediet muguru, pēdas iztaisnojiet un maigi nostiepiet pirkstus. Ar kājām sniedzieties tik zemu, cik vien spējat uzturēt piespiestu muguru.

IEELPA papēžus turiet kopā, salieciet ceļgalus un gurnus, pēdas salieciet uz priekšu. Pamatnes atgriešanās laikā iegurni pārvietojiet neitrālā pozīcijā.

Veiciet 10 atkārtojumus.

PIEZĪME: Sākumu var veikt neitrālajā pozīcijā un uzturēt līdz spēka iegūšanai un spējas demonstrēšanai.

Paralēli



1. sākuma pozīcija



2. ceļgalu iztaisnošana



3. ceļgalu saliekšana

Sāniska rotācija



1. sākuma pozīcija



2. ceļgalu iztaisnošana



3. ceļgalu saliekšana

3. MEDIĀLA ROTĀCIJA MEDIANLY ROTATED

pēdu stieņa pozīcija 1 vai 2, individuāli atsperu, galvas balsta iestatījumi

SĀKUMA POZĪCIJA

Guļus uz muguras, iegurnis un mugura neitrālā stāvoklī. Pēdas siksniņās, kājas ar saliektiem ceļgaliem un uz priekšu saliektām pēdām rotējiet mediāli tā, lai ceļgali un pirksti pieskartos (izvairieties no pārmērīgas potīšu rotācijas, apgriežot pēdu). Rokas gar sāniem, plaukstas pavērstas uz leju.

VINGROJUMS

Sagatavojieties, ieelpojiet...

IZELPA kājas turiet mediāli rotētā stāvoklī un pēdas iespiediet siksniņās, iztaisnojiet ceļgalus un pārvietojiet pamatni. Ļaujiet ceļgaliem pārvietoties. Pirkstiem jāpaliek piespiesti, pēdas salieciet uz priekšu. Vienlaikus piespiediet muguru. Ar kājām sniedzieties tik zemu, cik vien spējat uzturēt piespiestu muguru.

IEELPA pirkstus turiet piespiestus un salieciet ceļgalus tā, lai tie saskartos. Pamatnes atgriešanās laikā iegurni pārvietojiet neitrālās pozīcijas virzienā.

Veiciet 10 atkārtojumus.

PIEZĪME: Sākumu var veikt neitrālajā pozīcijā un uzturēt līdz spēka iegūšanai un spējas demonstrēšanai.

BŪTĪBA [1.-3. VINGROJUMI]

MĒRĶA MUSKUĻI: vēdera šķērsmuskuļi, kas sasprindzina vēderu un stabilizē jostas-iegurņa reģionu; dziļā iegurņa pamatne, kas palīdz nodarbināt vēdera šķērsmuskuļi; slīpie muskuļi, kas nepieļauj muguras piespiešanu un stabilizē iegurni; slīpie un izstaisnotājmuskuļi, kas nepieļauj rotāciju; gurnu atliecējmuskuļi un četrgalvu muskuļi koncentriska izspiešana, ekscentriskā atgriešanās, mediālais un sānu gurna platais muskuļi, kas nodrošina pareizu paces darbību

[1] atvīlējmuskuļi izometriski, lai uzturētu atv

[2] atvīlējmuskuļi koncentriski izspiežot, ekscentriski atgriešanās kustībā; sānu rotatori uztur gurna rot

[3] mediālie rotatori uztur gurna rotāciju

STABILITĀTE: rumpis

MOBILITĀTE: gurnu un ceļgalu iztaisnošana un saliekšana

FOKUSS [1.-3. VINGROJUMI]

- ▶ Vēdera muskuļu izmantošana iegurņa stabilitātes uzturēšanai, ja kājas ir iztaisnotas.
- ▶ Vienāda un vienlaicīga abu kāju noslogošana attiecībā pret centra līniju.
- ▶ Nepieļaujiet ceļgalu "bloķēšanu" vai pārmērīgas iztaisnošanu.
- ▶ Ceļgalu saliekšanas laikā krusta kaula zonai jāatrodas uz pamatnes.

MODIFIKĀCIJA [1.-2. VINGROJUMI]

1. PĒDAS SALIECIET UZ PRIEKŠU – koordinācijas vienkāršošanai .

1. modifikācija



pēdas turiet saliektas uz priekš

Mediāla rotācija



1. sākuma pozīcija



2. ceļgalu iztaisnošana



3. ceļgalu saliekšana

SVARĪGI!

Šo rokasgrāmatu glabājiet drošā vietā.



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



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



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



P00334 PU-ST01071L NOV23 TM@ Tirdzniecības z. me vai Merrithew International Inc. reģistrēta tirdzniecības z. me, kas tiek lietota ar licenci. Viss tiesības rezervētas.
*ASV patents Nr. 7857736, 5792033, 2179793 un citi iesniegti ASV un citu valstu patenti pieprasījumi.