

SÉRIA PROFESSIONAL

# Zariadenie Reformer a vertikálny rám



Prečítajte si tento dôležitý **návod na používanie** pre vaše nové zariadenie Merrithew® a uschovajte si ho pre budúcu potrebu.

# Cieľové skupiny a výhody pre používateľov

Špecifické terapeutické a kondičné cviky, ktoré je možné vykonávať na zariadení Merrithew Pilates, sa dajú využiť v najrôznejších situáciách. Cieľové skupiny pacientov zahŕňajú všetkých jednotlivcov, ktorým sú predpísané cviky na rehabilitáciu zranenia, liečbu chronického ochorenia alebo tých, ktorí chcú zabrániť opätovnému zraneniu, spomaliť alebo zastaviť postup určitého ochorenia. Indikácie zahŕňajú rehabilitačnú a postrehabilitačnú liečbu muskuloskeletálnych stavov vrátane poranení mäkkých tkanív vrátane svalov, šliach, väzov, kĺbových puzdier atď., neurologických porúch, ako je akútne poranenie miechy, Alzheimerova choroba, amyotrofická laterálna skleróza (ALS), zotavenie po operácii z akéhokoľvek dôvodu alebo množstvo iných fyzických problémov. Existuje len veľmi málo kontraindikácií pre cvičenie na zariadení Merrithew Pilates, pretože predpísané cviky možno upraviť tak, aby vyhovovali akémukoľvek typu obmedzenia alebo pohybovej poruchy.

Očakávané prínosy môžu zahŕňať posilnenie stabilizačného a mobilizačného svalstva, obnovenie požadovaných pohybových vzorcov a rozsahu pohybu kĺbov, väčšie somatické a senzorické uvedomenie a zlepšenie posturálnej stability so znížením vzorcov nadmerného používania alebo chybných vzorcov. Konkrétne výhody sú priamo spojené s predpísaným cvikom a pohybom a sú špecifické pre konkrétneho človeka.

## Základné prvky cvikov

Každý cvik STOTT PILATES má špecifický cieľ. Základné prvky každého cviku sú uvedené a opísané nižšie. Väčšina cvikov obsahuje viacero prvkov, ale na niektoré sa môže kládať väčší dôraz ako na iné. Majte na pamäti základný prvok každého cviku, aby ste mohli vykonať úpravu a zároveň sa stále snažiť o dosiahnutie cieľa.

**CIEĽOVÉ SVALY:** posilňované svaly, ktoré telo stabilizujú alebo ním hýbu. Nezahŕňajú všetky svaly, ktoré môžu pri danom pohybe alebo cviku pracovať, ale len tie, na ktoré by sa mal kládať dôraz.

**STABILITA:** udržanie jednej časti tela v pokoji alebo relatívne v pokoji, zatiaľ čo iná časť sa pohybuje, si vyžaduje kontrolu a udržiavanie svalovej kontrakcie. Všimnite si tiež, že pri cvikoch sa venuje pozornosť stabilizácii chrbtice počas pohybu, či už ide o ohýbanie alebo natáhanie, rotáciu alebo laterálne ohýbanie. Úloha priečneho svalu brucha a hlbokých segmentálnych svalov chrbtice (vrátane rozoklaného svalu) pri stabilizácii bedrovej chrbtice je kľúčová.

**POHYBLIVOSŤ:** kladie dôraz na pohyb v kĺbe alebo v sérii kĺbov, napríklad v chrbtici.

**POSTUPNOSŤ:** poradie, v akom sa pohyby v rámci cviku vykonávajú; napríklad, ktorý kĺb sa hýbe ako prvý, ktorý ako druhý a odkiaľ sa pohyb začína. Je to dôležité najmä vtedy, keď hovoríme o pohybe chrbtice (či už pohyb začína z hornej alebo dolnej časti chrbtice).

**VYTRVALOSŤ:** zapájanie tej istej svalovej skupiny počas dlhšieho časového úseku.

**ROVNOVÁHA:** tréning rovnováhy zúžením opornej základne.

**KOORDINÁCIA:** tréning koordinácie s väčším počtom pohybov vykonávaných súčasne alebo so zložitejšou postupnosťou pohybov.

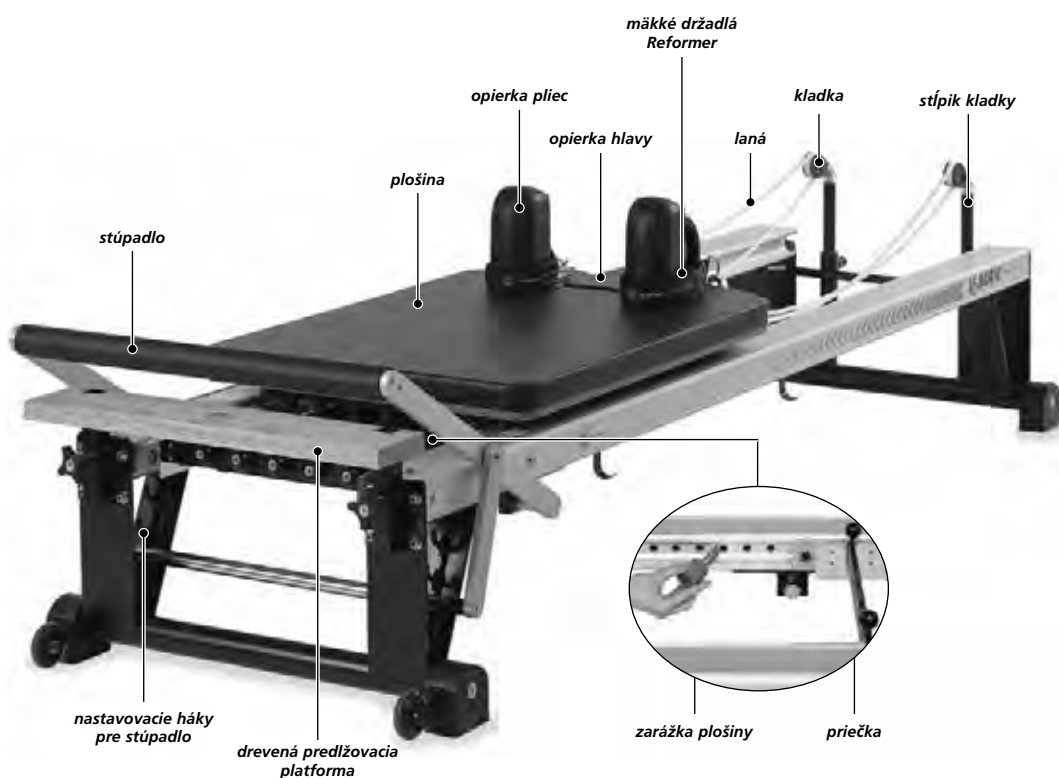
## Biomechanické princípy

Metóda STOTT PILATES® zahŕňa moderné teórie cvičenia a rehabilitácie chrbtice prostredníctvom biomechanických princípov. Tieto princípy, ktoré sú základom cvikov tejto metódy, súvisia s uvedovaním si tela a jeho správnym držaním. Šesťica princípov – dýchanie, poloha panvy, poloha hrudného koša, pohyb a stabilizácia lopatiek, poloha hlavy a krčnej chrbtice a zosúladenie bedier, kolien, členkov a chodidiel – spolu tvorí celok a spolupracuje na tvorbe inteligentného cvičenia, ktoré je bezpečné a účinné.

Výučba princípov v počiatočnej fáze programu zaručuje, že si klienti uvedomia, ako sa telo pohybuje a funguje. To pomáha zvyšovať úroveň zručností a všímavosti a zabezpečuje sústredenie a kontrolu, čo im umožňuje naplno využívať výhody tejto metódy.

# Anatómia zariadenia Reformer

Na nasledujúcom obrázku je typické zariadenie Merrithew® Reformer. Hoci sa jednotlivé modely líšia, základné zloženie je rovnaké. Tu označené časti zodpovedajú tomuto návodu na používanie. Ďalšie názvy častí a podrobnosti o konkrétnych modeloch nájdete v príslušnom návode na používanie.



## TRI TYPY ZARIADENIA REFORMER

Tri typy zariadenia Merrithew Reformer – V2 Max™, Rehab and SPX® – sa líšia najmä výškou nôh.



zariadenie V2 Max Reformer sa považuje za štandard pre izbové a domáce použitie



vyššie nohy na zariadeniach Rehab Reformer umožňujú ľahšie nasadenie a zosadenie



nízko profilové zariadenia SPX Reformer uľahčujú ukladanie zariadení na seba a skladovanie



Všetky tri typy zariadení Reformer umožňujú inštaláciu vertikálneho rámu

## DÔLEŽITÉ

Táto časť obsahuje dôležité informácie o bezpečnosti a používaní. Pred použitím zariadenia Merrithew Reformer si ju pozorne prečítajte.

**NEBEZPEČNÉ ALEBO NESPRÁVNE POUŽÍVANIE TOHTO ZARIADENIA V PRÍPADE, ŽE SI NEPREČÍTATE A NEBUDETE DODRŽIAVAŤ VŠETKY POŽIADAVKY A UPOZORNENIA, MÔŽE MAŤ ZA NÁSLEDOK VÁŽNE ZRANENIE.**

Nie je možné predvídať všetky situácie a podmienky, ktoré môžu nastať pri používaní zariadenia Reformer. Spoločnosť Merrithew nezaručuje bezpečnosť zariadenia Reformer za všetkých podmienok. S používaním akéhokoľvek cvičebného zariadenia sú spojené riziká, ktoré nemožno predvídať ani sa im vyhnúť, a vy preberáte zodpovednosť za toto riziko.

Spoločnosť Merrithew odporúča opatrnú montáž a používanie a praje vám veľa hodín bezpečného a efektívneho cvičenia.

**KAŽDÝ ZÁVAŽNÝ INCIDENT, KTORÝ SA VYSKYTNE V SÚVISLOSTI SO ZARIADENÍM, BY SA MAL NAHLÁSIŤ SPOLOČNOSTI MERRITHEW A PRÍSLUŠNÉMU ORGÁNU ČLENSKÉHO ŠTÁTU POUŽÍVATEĽA.**

## POKYN Y PRE POUŽÍVATEĽOV

Merrithew Reformer je sofistikované pilatesové zariadenie, ktoré pri správnom používaní dokáže bezpečne a účinne slúžiť na mnohé cviky; je však potrebné postupovať opatrne a obozretne, pretože pri používaní akéhokoľvek cvičebného zariadenia hrozia určité nebezpečenstvá – najmä ak obsahuje pružinový odpor.

**NESKÚSENÍ ALEBO ZAČÍNAJÚCI POUŽÍVATEĽIA BY MALI POUŽÍVAŤ ZARIADENIE MERRITHEW REFORMER LEN POD DOHLĎOM VYŠKOLENÉHO ODBORNÍKA.**

## POZOR

Vymeňte všetky pružiny každých 24 mesiacov a karabíny na koncoch pružín každých 12 mesiacov alebo podľa potreby v rámci tohto obdobia.

**NEVYKONANIE ODPORÚČANÝCH BEZPEČNOSTNÝCH KONTROL ALEBO POUŽÍVANIE ZARIADENIA S NESPRÁVNE NASTAVENÝMI, POŠKODENÝMI ALEBO OPOTREBOVANÝMI ČASŤAMI MÔŽE MAŤ ZA NÁSLEDOK VÁŽNE TELESNÉ PORANENIE.**

# Bezpečnosť a používanie

## KONTROLA MECHANICKEJ BEZPEČNOSTI

Správna údržba a včasná výmena zariadenia alebo jeho súčastí je vašou zodpovednosťou.

Každý týždeň vykonajte nasledovné:

- Uistite sa, že je stúpadlo pevne zaistené.
- Uistite sa, že je nosná tyč hojdacieho ramena pevne zaistená.
- Uistite sa, že sú všetky nylonové poistné matice a skrutky pružín pevne zaistené.
- Skontrolujte opotrebovanie všetkých závitov hviezdicových koliesok a v prípade potreby ich vymeňte.
- Skontrolujte opotrebovanie lán a v prípade potreby ich vymeňte.
- Uistite sa, že sú opierky pliec úplne vložené.
- Skontrolujte, či sú matice a skrutky pružín a guľové konce pružín pevne zaistené.
- Skontrolujte opotrebovanie karabín na jednom alebo oboch koncoch pružín a vymeňte ich každých 12 mesiacov alebo podľa potreby.
- Skontrolujte deformáciu pružín a vymeňte ich každých 24 mesiacov alebo podľa potreby.

Nevykonanie odporúčaných bezpečnostných kontrol alebo používanie zariadenia s nesprávne nastavenými, poškodenými alebo opotrebovanými časťami môže mať za následok vážne telesné poranenie.

## STAROSTLIVOSŤ A ČISTENIE

V rámci každodenného čistenia odporúčame vinylové povrchy umývať teplou vodou s jemným mydlom a oplachovať čistou vodou. Uistite sa, že mydlo nezanecháva masť usadeniny ani nespôsobuje klzkosť povrchov. Neodporúčame používať výrobky na báze chemikálií.

Vnútro hliníkových koľajníc a valcov by sa malo každý týždeň čistiť čistiacim prostriedkom na okná a handričkou. Čistiaci prostriedok najprv nastriekajte na handričku, vyhnite sa striekaniu priamo na povrchy, valce alebo hliníkové koľajnice.

**UPOZORNENIE:** Nikdy nepoužívajte olejové mazivá, pretože môžu poškodiť valce.

## NASTAVENIA ZARIADENIA REFORMER

### ZARÁŽKA PLOŠINY

Poloha zarážky plošiny určuje, ako blízko sa plošina priblíži k drevenej predĺžovacej platforme, a určuje rozsah pohybu, ktorý sa vyžaduje od kĺbov tela. Otvor najbližšie k drevenej predĺžovacej platforme sa označuje ako pozícia #1, ďalší otvor ako pozícia #2 atď.

### NASTAVENIE ZARÁŽKY PLOŠINY

- Počas nastavovania na plošine nesedte.
- Vytiahnite všetky pružiny z priečky.
- Zasuňte zarážku plošiny do jednej zo šiestich pozícií.
- Uistite sa, že je zarážka plošiny úplne zasunutá do otvoru a nie je uvoľnená.

Pozícia zarážky plošiny sa zvyčajne volí tak, aby sa v polohe ležmo (na chrbte) s pätami na stúpadle dosiahol 90° uhol ohnutia v bedrovom kĺbe, keď sa plošina dotýka zarážky plošiny. Ak zranenie, choroba alebo iné obmedzenia obmedzujú ohýbanie v bedrách alebo kolenách, upravte zarážku plošiny tak, že ju umiestnite ďalej. Môžete si tiež prispôsobiť aj vykonávaný cvik.

**POZNÁMKA:** Zarážka plošiny musí byť VŽDY vložená do jednej zo šiestich pozícií. Používanie zariadenia Reformer bez zarážky plošiny môže poškodiť priečku, valce a/alebo guľôčky na konci pružín.

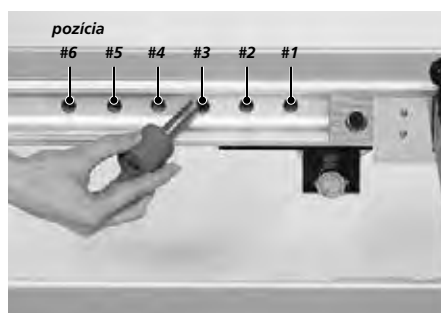
### PRUŽINY

Celkový odpor je určený počtom pružín zasunutých do priečky. Väčšina zariadení Merrithew Reformer je vybavená jednou pružinou s 50 % odporom a štyrmi pružinami so 100 % odporom. K dispozícii sú aj pružiny s 25 % a so 125 % odporom.

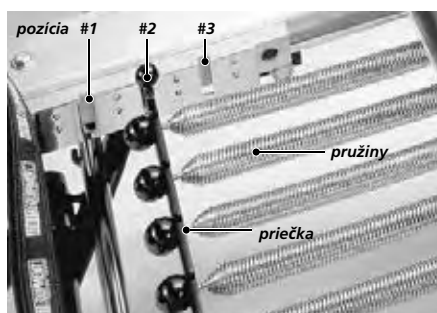
### NASTAVENIE PRUŽÍN

- Pri zasúvaní a vyťahovaní pružín buďte opatrní.
- Z bezpečnostných dôvodov položte jednu ruku na priečku.
- Pevne uchopte pružinu (nie guľôčku na konci pružiny) a natiahnite ju, aby ste ju mohli zasunúť do priečky alebo ju z nej vytiahnuť.
- Uistite sa, že je guľôčka na konci pružiny úplne zasunutá do zárezu v priečke.

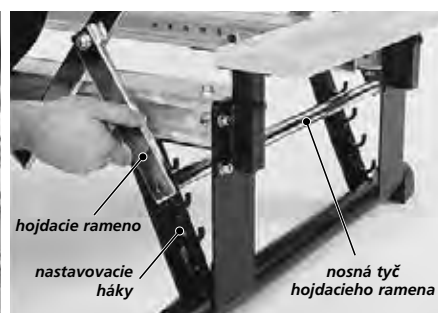
## FUNKCIE ZARIADENIA REFORMER



zarážka plošiny



pružiny a priečka



nastavenie stúpadla

## PRIEČKA

Umiestnenie priečky určuje veľkosť počiatočného napätia pružín. Otvor najbližšie k drevenej predlžovacej platforme sa označuje ako pozícia #1, ďalší otvor ako pozícia #2 atď. Čím je nižšie číslo pozície, tým vyššie je napätie pružiny.

### NASTAVENIE PRIEČKY

- Počas nastavovania na plošine nesedte.
- Vytiahnite všetky pružiny z priečky.

### OBYČAJNÉ

- Zdvihnite priečku a umiestnite ju na požadovanú pozíciu.
- Skontrolujte, či sa priečka úplne zasunula do otvorov.
- Uistite sa, že konkávne zárezy smerujú k drevenej predlžovacej platforme.

### VYSOKO PRESNÉ

- Vytiahnite dva odpružené kolíky.
- Posuňte celý mechanizmus dopredu alebo dozadu na požadovanú pozíciu.
- Uvoľnite kolíky a zaistite priečku na mieste.
- Skontrolujte, či sa kolíky úplne zasunuli do otvorov.

## STÚPADLO

Stúpadlo možno nastaviť do štyroch rôznych výšok pre rôzne cviky na zariadení Reformer zohľadňujúc fyzické rozdiely a schopnosti. Najvyššie umiestnenie je pozícia #1, najnižšie umiestnenie je pozícia #4.

### NASTAVENIE STÚPADLA

- Stúpadlo možno nastaviť zatiaľ čo stojíte vedľa zariadenia Reformer alebo sedíte na plošine.
- Jemne zdvihnite stúpadlo a vytiahnite nosnú tyč hojdacieho ramena z nastavovacích hákov.
- Posuňte stúpadlo do požadovanej výšky a nosnú tyč hojdacieho ramena pevne položte na najbližšie nastavovacie háky.

## LANÁ

Ak chcete určiť správnu dĺžku lán, zasuňte zarážku plošiny do druhého otvoru, napnite pružiny, aby sa plošina nehýbala, potom k lanám pripevnite držadlá Reformer a umiestnite držadlá na plošinu tak, aby boli prstence v tvare D na konci držiadiel zároveň s kovovou doskou opierky pliec.

## KLADKY

Odporúčame nastaviť kladky na rovnakú výšku, ako je horná časť opierok pliec.

### NASTAVENIE STÍPIKOV S KLADKAMI

- Vytiahnite odpružený kolík a nastavte stípičky kladiek na požadovanú výšku.
- Pustite kolík, čím zafixujete stípičky kladky na mieste.
- Skontrolujte, či sa kolík úplne zasunul do otvoru.

### ODSTRÁNENIE STÍPIKOV S KLADKAMI

- Uvoľnite hviezdicové kolieska alebo vytiahnite odpružené kolíky (podľa potreby) a vytiahnite stípičky kladiek z lôžok.

## OPIERKY PLIEC

Opierky pliec sú odnímateľné, aby bolo možné zariadenie Reformer odložiť a aby sa dala z plošiny vytvoriť rovná podložka.

### VLOŽENIE OPIEROK PLIEC

- Zasuňte štvorcové stípičky do lôžok v plošine. Strana s opierkou je otočená smerom k stúpadlu a rukoväť na druhú stranu.
- Ak ich chcete vybrať, potiahnite rukoväť priamo nahor.

## OPIERKA HLAVY

Opierka hlavy sa dá nastaviť do troch polôh: zarovnaná, napoly zdvihnutá alebo úplne zdvihnutá. Mala by sa nastaviť individuálne, aby sa zabezpečilo, že krk a plecia sú pohodlne uvoľnené, keď ležíte na chrbte.

Pri cvikoch, kde sú bedrá zdvihnuté vyššie ako plecia, by mala byť opierka hlavy zarovnaná – aj keď začínate z polohy na chrbte. Pri niektorých cvikoch je zdvihnutá, aby poskytovala oporu chodidlám.

### NASTAVENIE OPIERKY HLAVY

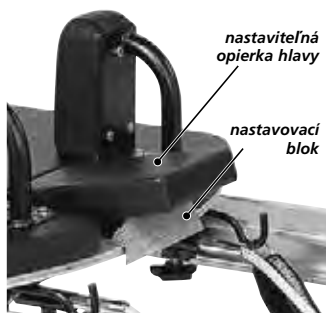
- Bez záťaže na opierke hlavy ju zdvihnite a nastavovací blok pevne opríte o drevený okraj plošiny.



vysoko presná priečka



odnímateľné opierky pliec



nastaviteľná opierka hlavy



nastavenie dĺžky lán

# Bezpečnosť a používanie pokračovanie

## NASADANIE NA ZARIADENIE REFORMER

**POZOR!** Pred nasadnutím na zariadenie Reformer sa uistite, že je aspoň jedna pružina pevne zasunutá do priečky!

### POLOHA NA CHRBTĚ

Posaďte sa na plošinu zariadenia Reformer s nohami na jednej strane. Natiahnite pažu, ktorá je bližšie k stúpadlu, naprieč telom a položte ju na opierku pleca. Protiahľé plece zasuňte pod túto pažu prevracajúc sa na chrbát a ukladajúc hlavu na opierku hlavy. Zdvihnite nohy a položte chodidlá na stúpadlo, pričom paže spustíte vedľa seba.

### SEDENIE ALEBO LEŽANIE NA DEBNA

Vždy umiestnite debna do stabilnej polohy na zariadení Reformer a položte váhu priamo do stredu, aby ste zabránili prevráteniu. Pri používaní popruhov na chodidlá sa uistite, že sú pod drevenou predlžovacou platformou správne pripevnené.

### BEZPEČNÉ UMIESTNENIE RÚK A CHODIDIEL

Pri každom umiestnení rúk alebo chodidiel na stúpadlo, opierky pliec alebo opierku hlavy sa uistite, že sa počas cvičenia nepošmyknú. Môžete použiť podložku Gripper.

### POLOHA V STOJI ALEBO V KLĀKU

Plošina je pohyblivá platforma. Osobitnú pozornosť treba vždy venovať udržiavaniu rovnováhy a stability, najmä pri cvičení v stoj alebo v klaku.

Pred cvičením sa uistite, že je aspoň jedna pružina zasunutá do priečky, čím sa plošina zaistí. Opatrne stúpte na drevenú predlžovaciu platformu – môžete použiť protišmykovú podložku Gripper. Druhú nohu opatrne položte na plošinu. Ak stojíte iba na plošine, odporúča sa mať pomocníka, ktorý plošinu stabilizuje.

**POZNÁMKA:** Na zariadenia SPX Reformer sa vychádza inak, ako na zariadenia Merrithew Reformer. Pozri upozornenie nižšie.

## PRESÚVANIE ZARIADENIA REFORMER

Všetky zariadenia Reformer majú kolieska, ktoré uľahčujú premiestňovanie alebo zmenu polohy. Na bezpečný presun zariadenia Reformer s vertikálnym rámom môžu byť vzhľadom na jeho hmotnosť a veľkosť potrebné dve osoby.

### PRÍPRAVA NA PRESUN ZARIADENIA REFORMER

- Uistite sa, že laná nie sú uvoľnené a že pružiny sú zasunuté, aby sa plošina nehýbala.
- Postavte sa na koniec zariadenia Reformer so stĺpkami kladiek, uchopíte horizontálnu kovovú tyč a jemne zariadenie zdvihnite. Zdvihnite zariadenie Reformer dostatočne vysoko na to, aby sa jeho váha presunula na kolieska na druhej strane.

## UKLADANIE NA SEBA A SKLADOVANIE ZARIADENÍ SPX MAX REFORMER

Na samostatnú posuvnú platformu môžete poukladať päť zariadení SPX Max Reformer alebo môžete na rovnú podlahu poukladať maximálne šesť zariadení.

### PRÍPRAVA NA UKLADANIE NA SEBA ALEBO SKLADOVANIE

- Stúpadlo nastavte nižšie, zasuňte zarážku plošiny do tretej pozície a zachyťte dve pružiny.
- Odstráňte opierky pliec a vložte ich do zásuviek pod rámom.
- Odstráňte stĺpiky kladiek bez odpojenia lán a vložte ich do zásuviek pod rámom.

### UKLADANIE ZARIADENÍ REFORMER NA SEBA

- Ukladanie na seba si vyžaduje dve osoby. Silnejšia osoba by mala dvíhať ťažší koniec so stúpadlom.
- Pod drevenou predlžovacou platformou chyťte oceľovú dosku. Nedvíhajte iba za drevenú platformu.
- Zdvihnite koniec so stĺpkami kladiek uchopením vodorovnej kovovej tyče.

**UPOZORNENIE:** Uistite sa, že zariadenia Reformer neukladáte vyššie, ako vám ich vaša výška umožňuje zdvihnúť.



## UPOZORNENIE

**NESPRÁVNE POUŽÍVANIE CVIČEBNÉHO ZARIADENIA MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE TELESNÉ PORANENIE. ABY STE ZNÍŽILI RIZIKO, PREČÍTAJTE SI NASLEDUJÚCE INFORMÁCIE:**

- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom.
- Toto zariadenie je určené len na použitie v interiéri a iba na pilatesové cviky.
- Zariadenie Reformer by sa malo používať pod dohľadom vyškoleného odborníka.
- NIKDY nestojte oboma nohami na drevenej predlžovacej platforme zariadenia SPX Reformer. Najskôr stúpte na zaistenú plošinu a až potom položte jednu nohu na drevenú predlžovaciu platformu. Jednu nohu majte vždy na zaistenej plošine.
- Pred premiestnením zariadenia Merrithew Reformer sa uistite, že laná nie sú uvoľnené a pružiny sú zasunuté tak, aby bola plošina zaistená.
- Uistite sa, že je zariadenie správne prispôbené vašej veľkosti a vašim schopnostiam.
- Zariadenia SPX Max Reformer, V2 Max Reformer a Rehab V2 Max Reformer sú jednomiestne s maximálnou kapacitou 350 libier / 159 kg.
- Zariadenie musí byť nainštalované na rovnej a stabilnej podlahe.
- Pred použitím zariadenia Reformer sa uistite, že je zarážka plošiny úplne zasunutá a že aspoň jedna pružina je pevne zasunutá do priečky.
- Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť na hrudníku, mdloby, ťažkosti s dýchaním alebo svalové a kostrové ťažkosti.
- Udržujte telo, oblečenie a vlasy mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
- Zariadenie nepoužívajte, ak sa javí ako opotrebované, poškodené alebo nefunkčné.
- Nepokúšajte sa opravovať zariadenie sami bez konzultácie so spoločnosťou Merrithew.
- Nedovoľte deťom používať zariadenie alebo byť v jeho blízkosti bez dozoru dospelých.
- Na dosiahnutie optimálneho výkonu nechajte na oboch stranách zariadenia Merrithew Reformer aspoň pol metra voľného priestoru.

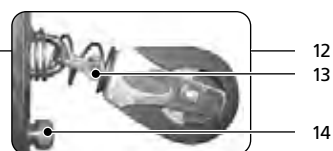
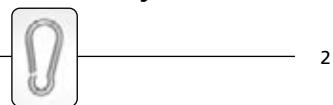
# Vertikálny rám

- 1 Pevný uzavretý háčik
- 2 Karabína na konci pružiny
- 3 bezpečnostná reťaz
- 4 Pohyblivá kladka ★
- 5 Uzavretý háčik na pohyblivej kladke ★
- 6 Vertikálna koľajnica ★
- 7 Pružina na ťahanie, čierna
- 8 Tyč na ťahanie
- 9 Mäkký dlhý popruh
- 10 Tyč na tlačenie
- 11 Pohyblivý odpružený háčik
- 12 Kladka ★
- 13 Otočný čap ★
- 14 Odpružená zarážka ★
- 15 Pružina pre cviky na nohy, zelená
- 16 Pozícia zarážky
- 17 Lôžko vertikálneho rámu
- 18 Šesthranná skrutka
- 19 Pružina s nízkym odporom pre cviky na ruky, žltá [obr. J]
- 20 Držadlá s penovou rukoväťou [obr. J]
- 21 Pružina na tlačenie, modrá [obr. K]
- 22 Uzamykacia karabína pre pružiny [obr. K]
- 23 Predlžovací popruh [obr. L]

★K DISPOZÍCII LEN PRE MODELY MAX PLUS

**POZNÁMKA:** Časti nemusia byť presne také, ako sú zobrazené. Na fotografii je zobrazený vertikálny rám Max Plus na zariadení V2 Max Plus Reformer.

## Vertikálny rám Max Plus



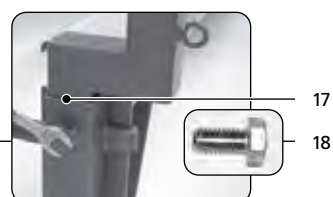
POHYBLIVÁ KLADKA



POZÍCIA ZARÁŽKY



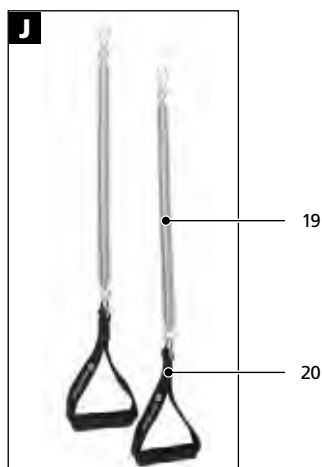
TYČ NA TLAČENIE A  
UZAVRETÝ HÁČIK



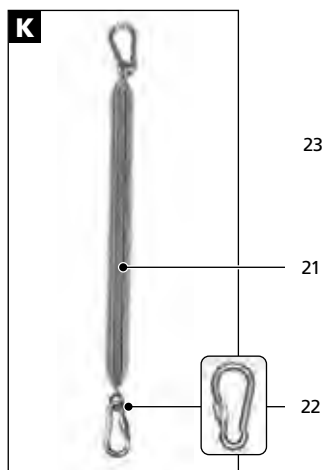
LÔŽKO VERTIKÁLNEHO RÁMU



# Vertikálny rám pokračovanie



PRUŽINA S NÍZKYM ODPOROM  
PRE CVIKY NA RUKY S DRŽADLOM  
S PENOVOU RUKOVÄŤOU



PRUŽINA NA TLAČENIE S  
UZAMYKACOU KARABÍNOU



PREDLŽOVACIE POPRUHY

## Obyčajný vertikálny rám



## Špecifikácie

TYP PRUŽINY	MAXIMÁLNA DĹŽKA NAPNUTIA (palce)*	MAXIMÁLNY ODPOR (lbf)	MAXIMÁLNA DĹŽKA NAPNUTIA (cm)*	MAXIMÁLNY ODPOR (Nm)
25 % (biela)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50 % (modrá)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100 % (červená)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125 % (čierna)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

TYP ZARIADENIA REFORMER	HMOTNOSŤ	PLOCHA
SPX Max Reformer	128 lbs / 58 kg	17,85 ft <sup>2</sup> / 1,66 m <sup>2</sup>
V2 Max Reformer	145 lbs / 65,8 kg	20,21 ft <sup>2</sup> / 1,88 m <sup>2</sup>
Rehab Reformer	185 lbs / 83,9 kg	20,21 ft <sup>2</sup> / 1,88 m <sup>2</sup>

\* od konca ku koncu



# Inštalácia vertikálneho rámu

Pozrite si naše online video o inštalácii na stránke [merrithew.com/eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)



**1.** Odstráňte kryty lôžok a zasuňte vertikálny rám do lôžok. Pri modeloch Max Plus je strana rámu s kolajnicou pre kladku otočená k plošine. Pri obyčajných modeloch je strana rámu, na vrchu ktorej sú umiestnené uzavreté háčiky, otočená k plošine. Utiahnite všetky štyri šesťhranné skrutky. Pripevnite pružiny, tyč na ťahanie a bezpečnostnú reťaz podľa obrázka. *Pozri stranu 7* [obr. – Obyčajný vertikálny rám].

**UPOZORNENIE:** Dôrazne odporúčame, aby tento krok vykonávali dve osoby, aby bolo možné rám držať rovno a zasunúť ho do oboch lôžok rovnomerne a bezpečne, čím sa zabezpečí jeho správna inštalácia.



**3.** Ak chcete zmeniť výšku pohyblivej kladky, vytiahnite odpruženú zarážku. Posuňte pohyblivú kladku nahor alebo nadol po zvislej kolajnici a pustite odpruženú zarážku. Zatraste kladkou, aby ste sa uistili, že je úplne zaistená v pozícii zarážky.



**2. RÁMY MAX PLUS:** Na použitie pohyblivých kladiek natiahnite laná a odpojte pružinu s karabínami na oboch koncoch a mäkké držadlá Reformer. Zovrite koncové slučky lán a prestrčte ich cez spodnú časť pohyblivých kladiek. Znovu pripevnite pružinu s karabínami na oboch koncoch a mäkké držadlá Reformer a nastavte lano na požadovanú dĺžku.



**4.** Pri cvikoch s pružinami na ruky alebo nohy pripevnite pružiny k pohyblivému háčiku pre pružiny a nastavte výšku rovnakým spôsobom ako pri pohyblivých kladkách. Po zmene pozície zatraste pohyblivými háčikmi, aby ste sa uistili, že sú úplne zaistené v pozíciách zarážky.

# Odinštalovanie vertikálneho rámu



Odstráňte všetky pružiny z vertikálneho rámu vrátane tyče na ťahanie a bezpečnostnej reťaze. Uvoľnite všetky štyri šesťhranné skrutky na spodku lôžok. Počas odstraňovania vertikálneho rámu podržte tyč na tlačenie na mieste.

**POZNÁMKA:** Odinštalovanie si vyžaduje dve osoby.

## Nastavenie vertikálneho rámu

**UPOZORNENIE:** Uistite sa, že sú karabíny pružín úplne zatvorené na oboch koncoch pružín. Pri čiastočne zatvorenej karabíne na konci pružiny hrozí riziko odpojenia veľkou silou.

### Tyč na tlačenie, pružiny zdola



**UPOZORNENIE: PRI POUŽITÍ TYČE NA TLAČENIE S PRUŽINAMI ZDOLA MUSÍ BYŤ PRIPOJENÁ BEZPEČNOSTNÁ REŤAZ.**

Pri použití tyče na tlačenie s pružinami zdola pripevnite pružiny k najnižším uzavretým háčikom na vertikálnom ráme pomocou uzamykacích karabín. Potom pripevnite jednu alebo dve pružiny k uzavretým háčikom na spodnej strane tyče a uistite sa, že sú karabíny pružín úplne zatvorené a zaistené.

**VYŠKOLENÝ ODBORNÍK MUSÍ MAŤ VŽDY RUKU NA TYČI A MUSÍ SA POUŽÍVAŤ BEZPEČNOSTNÁ REŤAZ.**

### Tyč na tlačenie, pružiny zhora



**UPOZORNENIE:** Aby ste predišli náhodnému poraneniu, počas kontroly cvičenia inej osoby nikdy nevystavujte tvár (ani inú časť tela) nad tyčou na tlačenie alebo tyčou na ťahanie.

Pri cvikoch, ktoré si vyžadujú pripojenie pružiny k tyči zhora, pripevnite pružinu na tlačenie k uzavretému háčiku na hornej strane tyče na tlačenie pomocou uzamykacej karabíny. Karabínu na druhom konci pružiny na tlačenie pripevnite k jednému z uzavretých háčikov na vertikálnom ráme.

Pri každom cviku s pružinami pripevnenými zhora musí mať vyškolený odborník ruku na tyči na tlačenie. Na pripevnenie pružín na tlačenie zdola k zvislému rámu sa musia použiť uzamykacie karabíny.

### Nastaviteľný kladkový systém



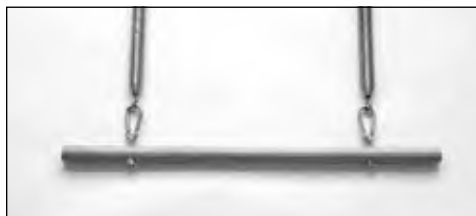
**IBA MODEL MAX PLUS:** Pružinový kolajnicový systém umožňuje nastavenie pohyblivých kladiek a pohyblivých háčikov pre pružiny v celom rozsahu vertikálneho rámu.

**Zmena výšky pohyblivých kladiek a pohyblivých háčikov pre pružiny**

- Vytiahnite odpruženú zarážku na pohyblivej kladke.
- Posuňte pohyblivú kladku nahor alebo nadol a pustite odpruženú zarážku. Kladka bude zaistená odpruženou zarážkou v najbližšej pozícii.
- Potraste pohyblivou kladkou, aby ste sa uistili, že je úplne zaistená v pozícii zarážky.
- Rovnaký postup platí aj pre nastavenie pohyblivých háčikov pre pružiny.
- Podľa potreby upravte dĺžku lana.

**UPOZORNENIE:** Pred použitím skontrolujte, či je pružinový kolajnicový systém v poriadku a či sú skrutky so závitom alebo pohyblivé kladky pevne zaistené.

### Tyč na ťahanie



Pripevnite pružiny na ťahanie k tyči na ťahanie a potom k pevným uzavretým háčikom na hornej časti vertikálneho rámu (*pozri stranu 7*). Obe pružiny musia byť pripojené. Ak chcete znížiť alebo zvýšiť odpor pružín, môžete použiť pružiny s nízkym odporom pre cviky na ruky alebo pružiny s vyšším odporom pre cviky na nohy. Uistite sa, že sú karabíny na konci pružín úplne zatvorené a zaistené.

**UPOZORNENIE:** Napnuté pružiny vám môžu tyč na ťahanie vytrhnúť z rúk. VŽDY dbajte na pevné uchopenie tyče. Odporúčame protišmykové podložky Gripper.

# Východisková poloha cvikov

Je dôležité, aby telo nebolo pred začiatkom daného cviku napäté. Ak je telo napäté už pred začiatkom cviku, po začatí pohybu sa vytvorí príliš veľké zaťaženie.

To však neznamená úplné uvoľnenie. Napríklad v polohe na chrbte a pri udržiavaní neutrálnej polohy trupu (bežná východisková poloha) je potrebné využiť svalovú aktiváciu na udržanie polohy panvy, hrudného koša a chrbtice. Po osvojení si biomechanických princípov STOTT PILATES bude klient na ceste k dosiahnutiu pozície bez napätia.

Pri každom cviku je nevyhnutná stabilná východisková poloha a stabilizácia je potrebná bez ohľadu na polohu trupu, či už v ľahu na chrbte, bruchu či boku alebo v sede. Ideálne polohy majú niekoľko spoločných prvkov. U mnohých klientov môže byť na zmiernenie napätia potrebné upraviť východiskovú polohu.

## ĽAH NA CHRBTI

Keď začínate v ľahu na chrbte s trupom v neutrálnej polohe, paže často spočívajú vedľa tela. V tejto polohe by mali byť lopatky, ramená a glenohumerálny kĺb v neutrálnej polohe voči sebe a hornej časti trupu.

Ak nie je možné zabrániť vysunutiu lopatiek s dlaňami smerujúcimi nadol, otočte ich k telu.

Pri polohe na chrbte môže klient s predsunutou hlavou vykazovať napätie v krku a nadmerné natiahnutie v krčnej chrbtici. Pod hlavu umiestnite gumovú podložku alebo penový vankúš vhodnej výšky, aby bola krčná chrbtica v neutrálnej polohe. To môže byť potrebné aj v prípade kyfózy.

V situáciách, keď je napätie v krku spôsobené slabými krčnými ohýbačmi, môže cvik, ktorý si vyžaduje ohýbanie hornej časti trupu v polohe na chrbte s pažami vedľa tela (napríklad napínanie brušných svalov), viesť k presileniu krku. Umiestnenie jednej alebo dvoch rúk za hlavu môže poskytnúť dodatočnú oporu pre hlavu a zmenená poloha lopatiek môže zmierniť napätie v krčnej chrbtici. Zvýši tiež náročnosť pre brušné svaly tým, že presunie rozloženie hmotnosti smerom k hornej časti trupu.

## NOHY ZDVHNUTÉ ROVNÉ ALEBO ZOHNUTÉ V KOLENÁCH

Nohy zdvihnuté a zohnuté v kolenách tvoria východiskovú polohu, v ktorej je telo v ľahu na chrbte, pričom kolená a bedrá sú ohnuté do 90° uhla tak, aby dolné časti nôh boli rovnobežné s podložkou. Uhol v bedrových kĺboch sa môže znížiť z 90°, aby sa znížilo zaťaženie a pomohla sa udržať stabilita, prípadne sa uhol môže zvýšiť, aby bola stabilizácia náročnejšia. Platí to bez ohľadu na to, či cvičíte so spodným chrbtom v neutrálnej alebo priliehajúcej polohe.

Nohy zdvihnuté a zohnuté v kolenách sa často začínajú vyrovnávať, keď ležíte na chrbte. Je však dôležité, aby sa dostali len tak nízko, kde je stále možné stabilizovať chrbticu a panvu, udržať zapojenie brucha a nevytvárať napätie cez hornú časť tela a bedrovú chrbticu.

Cviky so zdvihnutými rovnými nohami alebo nohami zdvihnutými a zohnutými v kolenách sa môžu vykonávať so spodným chrbtom v neutrálnej alebo priliehajúcej polohe. V oboch prípadoch je potrebné zachovať bedrovú a panvovú stabilitu a zapojenie brušných svalov.

## SEDENIE

Pri vertikálnom sedení by mala byť krčná chrbtica prirodzene zakrivená, mierne vypuklá smerom dopredu a hlava by mala byť vzpriamená priamo nad plecami. K predsunutému držaniu hlavy dochádza vtedy, keď je krk v sede predsunutý a hlava sa posunie pred plecia. Malo by sa podporovať neutrálnejšie držanie hlavy.

V mnohých prípadoch pri sedení s rovnými nohami nemožno nadobudnúť polohu so zvislou panvou. V takomto prípade môže sedenie s mierne pokrčenými alebo prekříženými nohami a zdvihnutie panvy sedením na podpere, ako je penový vankúš, mäkká rozširujúca plošina alebo krabica, dostať panvu a chrbticu do optimálnejšej polohy.

## ĽAH NA BRUCHU

V závislosti od zosúladienia pohybového aparátu a nerovnováhy tela môžu niektorí jedinci zaujať stabilnú polohu v ľahu s mierne odtiahnutými nohami (nohy od seba) pri cvikoch, ktoré si vyžadujú úplne pritiažené nohy.

Použitie podpery, ako je gumová podložka alebo oblúková podložka pod panvou, môže zmierniť napätie alebo nepohodlie a umožniť väčšiu stabilizáciu.

## ZAROVNANIE NÔH

Podpery ako gumové podložky, lopty, penové vankúše alebo špongie možno použiť medzi nohami ako rozpiereku, ktorá podporuje správne zarovnanie nôh. To môže pomôcť aktivovať prítahovače, aj keď sa nohy úplne nedotýkajú. Podobne aj podpery pri vonkajších stránach nôh môžu pomôcť pri aktivácii odtahovačov.

Pri cvičení natáhavačov bedrového kĺbu má laterálna rotácia v bedrovom kĺbe tendenciu viac zapájať najväčší sedací sval a zákolenný sval. Mediálna rotácia má tendenciu viac zapájať mediálny zákolenný sval. Podobne pri cvičení ohýbačov bedrového kĺbu sa pri laterálnej rotácii v bedrovom kĺbe viac zapája bedrovodriekový sval. Paralelná poloha viac zapája priamy stehenný sval. Mediálna rotácia má tendenciu viac zapájať napínač širokej pokrývky. Existuje mnoho cvikov, pri ktorých si môžete vybrať, či použijete jednu alebo druhú, aby ste sa zamerali na konkrétne svaly.

Je dôležité pamätať na to, že je dôležité pracovať v paralelnej polohe, aby svaly okolo bedrového kĺbu pracovali vyvážené.

Pri cviku natáhujúcom bedrá je však vždy potrebné zaujať polohu s nohami rozťahnutými laterálne, aby sa uľahčil pohyb panvy a stehenných kostí a zabránilo sa nadmernému natiahnutiu bedrovej chrbtice.

## MODIFIKÁCIE

Vo všetkých prípadoch by sa mali vykonať úpravy východiskových pozícií, aby sa zabezpečilo efektívne vykonávanie všetkých aspektov vrátane optimálneho zarovnania, zníženia napätia, presnosti pohybu, postupnosti svalovej aktivácie, ako aj všetkých základných prvkov cvikov.

# Cviky na nohy

FOOTWORK

## VÝCHODISKOVÁ POZÍCIA VŠETKÝCH CVIKOV NA NOHY

V ľahu na chrbte, panva a chrbtica sú neutrálne. Paže ležia vyrovnané po stranách tela s dlaňami nadol.

### 1. PRSTY OD SEBA, PÄTY K SEBE TOES PART HEELS TOGETHER

stúpadlo na pozícií #1, 3 alebo 4 pružiny,  
opierka hlavy nastavená individuálne

#### VÝCHODISKOVÁ POLOHA

Brušká chodidiel položte na stúpadlo, prsty od seba, päty k sebe. Nohy sú vytočené do strán, kolená sú ohnuté a sú od seba vzdialené len o kúsok viac, ako plecia. Kolená smerujú nad stred chodidiel.

#### CVIK

*Pred začatím sa nadýchnite...*

**VÝDYCH** stlačte päty k sebe a vyrovajte kolená, aby ste vytlačili plošinu.

**NÁDYCH** zohnite kolená a bedrá a kontrolovane spustite plošinu.

*Urobte 10–12 opakovaní.*

#### KLÚČOVÉ BODY

- všetky uvedené na strane 15
- držte päty pri sebe a nehýbte nimi hore ani dole
- udržujte kolená nad stredom chodidiel

#### Cviky na nohy



1. východisková poloha



2. vytlačenie plošiny



3. spustenie plošiny

#### Prsty od seba, päty k sebe



1. východisková poloha



2. vytlačenie plošiny

#### Prsty na stúpadle



1. východisková poloha



2. vytlačenie plošiny

### 2. PRSTY NA STÚPADLE WRAP TOES ON BAR

stúpadlo na pozícií #1, 3 alebo 4 pružiny,  
opierka hlavy nastavená individuálne

#### VÝCHODISKOVÁ POLOHA

Prsty sú jemne ohnuté okolo stúpadla bez zovretia, členky dorzálné ohnuté. Nohy sú spojené, kolená sú ohnuté.

#### CVIK

*Pred začatím sa nadýchnite...*

**VÝDYCH** päty držte na mieste a vyrovajte kolená, aby ste vytlačili plošinu.

**NÁDYCH** zohnite kolená a bedrá a kontrolovane spustite plošinu.

*Urobte 10–12 opakovaní.*

#### KLÚČOVÉ BODY

- všetky uvedené na strane 15
- udržujte polohu chodidiel, nedovoľte, aby sa prsty zošmykli zo stúpadla
- držte päty na mieste a nehýbte nimi hore ani dole
- vnútorné strany stehien sa dotýkajú, nohy sú rovnobežné

#### MODIFIKÁCIA

1. KLENBA CHODIDLA Najhlbšiu časť pozdĺžnej klenby chodidla položte na stúpadlo a jemne ohýbajte prsty, aby ste v nich uvoľnili krčce.

### 3. PÄTY NA STÚPADLE HEELS ON BAR

stúpadlo na pozícií #1, 3 alebo 4 pružiny,  
opierka hlavy nastavená individuálne

#### VÝCHODISKOVÁ POLOHA

Päty na stúpadle, členky sú dorzálné ohnuté.  
Nohy sú spojené, kolená sú ohnuté.

#### CVIK

*Pred začatím sa nadýchnite...*

VÝDYCH chodidlá držte na mieste a vyrovnajte kolená, aby ste vytlačili plošinu.

NÁDYCH zohnite kolená a bedrá a kontrolovane spustite plošinu.

*Urobte 10–12 opakovaní.*

#### KLÚČOVÉ BODY

- všetky uvedené na strane 15
- predstavte si, že máte chodidlá na podlahe a nehýbte nimi; umožnite pohyb v členkových kĺboch
- vnútorné strany stehien sa dotýkajú, nohy sú rovnobežné

### 4. PÄTY VYSOKO HIGH HALF TOE

stúpadlo na pozícií #1, 3 alebo 4 pružiny,  
opierka hlavy nastavená individuálne

#### VÝCHODISKOVÁ POLOHA

Brušková chodidlá položte na stúpadlo, členky sú plantárne ohnuté.  
Nohy sú spojené, kolená sú ohnuté.

#### CVIK

*Pred začatím sa nadýchnite...*

VÝDYCH držte päty vysoko a vyrovnajte kolená, aby ste vytlačili plošinu.

NÁDYCH zohnite kolená a bedrá a kontrolovane spustite plošinu.

*Urobte 10–12 opakovaní.*

#### KLÚČOVÉ BODY

- všetky uvedené na strane 15
- udržiavajte päty relatívne nehybné; nedovoľte, aby pri vytlačení výrazne klesli
- hmotnosť rozložte rovnomerne na bruškové chodidlá
- zabráňte nadmernému plantárnemu ohýbaniu chodidiel a prenášaní váhy na prsty namiesto brušiek chodidiel
- vnútorné strany stehien sa dotýkajú, nohy sú rovnobežné

Päty na stúpadle



1. východisková poloha



2. vytlačenie plošiny

Päty vysoko



1. východisková poloha



2. vytlačenie plošiny

# Cviky na nohy pokračovanie

## 5. SPUSTENIE PIAT LOWER & LIFT

stúpadlo na pozícií #1, 3 alebo 4 pružiny,  
opierka hlavy nastavená individuálne

### VÝCHODISKOVÁ POLOHA

Brušká chodidiel položte na stúpadlo, členky sú plantárne ohnuté.  
Nohy sú spojené, kolená sú ohnuté.

### CVIK

**NÁDYCH** držte päty vysoko a vyrovnajte kolená, aby ste vytlačili plošinu.

**VÝDYCH** držte nohy rovno a päty spustíte pod stúpadlo (dorzálne ohnutie).

**NÁDYCH** zdvihnite päty (plantárne ohnutie).

**VÝDYCH** udrzte päty vysoko, zohnite kolená a bedrá a kontrolovane spustite plošinu.

Zakaždým pridajte ďalšie spustenie a vytiahnutie piat, až do 6 opakovaní.

### KLÚČOVÉ BODY

všetky uvedené na strane 15

- udrzte päty relatívne nehybné; nedovoľte, aby pri vytlačení výrazne klesli
- hmotnosť rozložte rovnomerne na brušká chodidiel
- zabráňte nadmernému plantárnemu ohýbaniu chodidiel a prenášaniu váhy na prsty namiesto brušiek chodidiel
- udrzte neutrálnu panvu, keď sa päty spúšťajú
- zabráňte mediálnej a laterálnej rotácii stehenných kostí počas spúšťania a vyťahovania piat
- vnútorné strany stehien sa dotýkajú, nohy sú rovnobežné

### Spustenie piat



1. východisková poloha



2. vytlačenie plošiny



3. spustenie piat



4. vytiahnutie piat



5. spustenie plošiny

## ZÁKLADNÉ PRVKY [CVIKY 1–5]

**CIEĽOVÉ SVALY:** priečny sval brucha spevňuje brucho a stabilizuje bedrá a panvu; svaly panvového dna pomáhajú napínaniu priečného svalu brucha; šikmé svaly zabraňujú natiahnutiu chrbtice; šikmé svaly a rozoklané svaly zabraňujú rotácii; prístredný a bočný široký sval zabezpečujú správny pohyb pately.

[1] natáhovače bedrového kĺbu, štvorhlavý sval stehna a prítáhovače pracujú koncentricky pri vytláčaní plošiny, excentricky pri spúšťaní plošiny; laterálne rotátory udržiavajú rotáciu v bedrovom kĺbe

[2] izometrické kontrakcie prítáhovačov udržiavajú pritiahtnutie; natáhovače bedrového kĺbu a štvorhlavý sval stehna pracujú koncentricky pri vytláčaní plošiny, excentricky pri spúšťaní plošiny; vnútorné svaly chodidiel umožňujú zohnutie prstov

[3] izometrické kontrakcie prítáhovačov udržiavajú pritiahtnutie; natáhovače bedrového kĺbu a štvorhlavý sval stehna pracujú koncentricky pri vytláčaní plošiny, excentricky pri spúšťaní plošiny (dôraz na zákolenný sval); dorzálne ohýbače členkov udržiavajú polohu chodidiel

[4] dvojhlavý lýtkový sval a jazykovitý sval udržiavajú plantárne ohnutie; prítáhovače izometricky udržiavajú pritiahtnutie; natáhovače bedrového kĺbu a štvorhlavý sval stehna pracujú koncentricky pri vytláčaní plošiny, excentricky pri spúšťaní plošiny

[5] dvojhlavý lýtkový sval a jazykovitý sval pracujú koncentricky pri vytáňovaní piet, excentricky pri spúšťaní piet; izometrické kontrakcie prítáhovačov udržiavajú pritiahtnutie

**STABILITA:** trup (panva, chrbtica a hrudný kôš); zarovnanie nôh, t. j. kolená smerujú nad stred chodidiel; členky sa nevytáčajú dovnútra ani von, najmä pri cvikoch č. 4 a 5

**MOBILITA:** natáňovanie a ohýbanie bedrového a kolenného kĺbu; plantárne a dorzálne ohýbanie členka pri cviku č. 5

## MODIFIKÁCIE

1. **ALTERNATÍVNE DÝCHANIE [CVIKY 1–4].** Nádychom vytlačíte plošinu, výdychom ju spustíte späť. Cieľom je zaťažiť priečny sval brucha pri nádychu udržiavajúc bedrovú a panvovú stabilitu.

2. **DOLNÁ POLOVICA [CVIKY 1–4].** Vytlačte plošinu do polovice a úplne ju spustite, pričom spustenie zdôraznite výdychom.

Cieľom je trénovať neutrálne zarovnanie panvy a zdôrazniť začiatok pohybu pomocou natáhovačov bedrového kĺbu na vytlačenie plošiny a „brzdenie“ pri spúšťaní plošiny. Ideálne pre obmedzený rozsah pohybu.

3. **HORNÁ POLOVICA [CVIKY 1–4].** Vytlačte plošinu úplne a spustite ju do polovice, pričom vytlačenie zdôraznite výdychom. Zamerajte sa na prístredný a bočný široký sval, ktoré zabezpečujú správny pohyb pately, a stabilitu kolien. Ideálne pre obmedzený rozsah pohybu, ako aj na posilnenie nestabilných kolien.

4. **CHODIDLÁ MIERNE OD SEBA [CVIKY 2–5].** Chodidlá od seba vzdialte na úroveň sedacích kostí. Cieľom je udržať paralelné zarovnanie bedier, kolien a členkov.

5. **VYUŽITE POMÔCKY.** Medzi kolená a/alebo členky si vložte gumovú podložku, penový vankúš alebo loptičku, čím pomôžete udržať aktiváciu prítáhovačov bedrového kĺbu. Použite odporovú gumu Flex-Band nad kolenami okolo stehien, čím pomôžete udržať aktiváciu odtáhovačov bedrového kĺbu.

## KLÚČOVÉ BODY VŠETKY CVIKY NA NOHY

- stabilizujte panvu a bedrá v neutrálnej polohe a zabráňte zadnému alebo prednému nakloneniu panvy
- stabilizujte hrudný kôš a lopatky počas celého pohybu, aby ste zabránili napätiu v hornej časti tela
- vyrovnajte nohy (okrem modifikácií s polovičnou vzdialenosťou) bez úplného vystretia kolien
- udržiavajte zarovnanie bedrových, kolenných a členkových kĺbov
- zapájajte prístredný a bočný široký sval pre správny pohyb pately (zamerajte sa najmä na prístredný široký sval)
- pri cvičení nôh pracujú obe rovnako cez celý rozsah pohybu
- udržujte panvu v rovine, zabráňte rotácii a laterálnemu nakloneniu
- zabráňte napätiu v hornej časti pliec a krku

# Stovka HUNDRED

*stúpadlo na pozícii #1, 2 alebo 3 pružiny,  
opierka hlavy nastavená individuálne*

## VÝCHODISKOVÁ POLOHA

Poloha v ľahu na chrbte so spodným chrbtom v priliehajúcej polohe. Nohy sú spojené, zdvihnuté a kolená sú ohnuté. Lakte sú ohnuté po stranách tela. Ruky sú v popruhoch, prsty sú vyrovnané a dlane smerujú k chodidlám. Lopatky sú stabilizované.

## CVIK

*Pred začatím sa nadýchnite...*

**VÝDYCH** predĺžte zadnú časť krku, udržujte lopatky stabilizované a stiahnite brušné svaly, aby ste zdvihli hrudnú chrbticu. Súčasne vyrovnajte lakty (paže budú vedľa tela vodorovné) a vyrovnajte a spustite nohy bez toho, aby spodný chrbát prestal priliehať na plošinu.

*Potom...*

**NÁDYCH** počas piatich sekúnd, pričom udržujete hornú časť tela zdvihnutú, lopatky a panva sú stabilné a paže mierne vertikálne hojdáte.

**VÝDYCH** počas piatich sekúnd, pričom pokračujete s hojdaním paží.

*Dokončíte 10 setov (spolu 100 sekúnd).*

*Na záver...*

**NÁDYCH** udržujte hornú časť tela zdvihnutú, zohnite kolená a paže nechajte vyrovnané.

**VÝDYCH** zohnite lakty a položte hornú časť tela na plošinu. Nohy zostávajú vo vzduchu.

**POZNÁMKA:** Môžete začať so spodným chrbtom v neutrálnej polohe a posunúť sa k priliehajúcej polohe, keď získate silu a preukážete schopnosť.

## ZÁKLADNÉ PRVKY

**CIEĽOVÉ SVALY:** priečny sval brucha spevňuje brucho a stabilizuje bedrá a panvu; svaly panvového dna pomáhajú napínaniu priečneho svalu brucha; priamy sval brucha a šikmé svaly koncentricky hrud' dvíhajú a izometricky ju udržiavajú zdvihnutú a stabilizujú panvu; najširší sval chrbta a veľký prsný sval stabilizujú paže, ktoré sú vystavené odporu zozadu; ohybače bedrového kĺbu, prítahovače a štvorhlavý sval stehna izometricky udržiavajú polohu nôh; stabilizátory lopatiek

**STABILITA:** bedrá a panva proti váhe nôh; horná časť tela je zdvihnutá; lopatky pri pohybe paží

**VYTRVALOSŤ:** brušné svaly udržiavajú hrud' zdvihnutú a stabilizujú panvu počas celého pohybu

## Stovka



1. východisková poloha



2. zohnutá poloha



3. zohnutie kolien



4. spustenie plošiny



## KLÚČOVÉ BODY

- zabezpečte, aby spodný chrbát priliehal k plošine počas celého cviku
- stabilizujte zdvihnutý hrudník, hrudný kôš a lopatky, aby ste zabránili napätiu krku
- plecia udržiavajte neutrálne s rovnakým dôrazom na predné a zadné stabilizátory pliec, aby sa zabránilo vysúvaniu pliec (pohyb plošiny naznačuje stratu spojenia cez stabilizátory pliec alebo cez lakty kvôli hojdaniu paží)
- začnite pohyb paží v pleciach, nie v laktóch
- zabráňte preťažovaniu priameho brušného svalu a dvíhaniu hrude príliš vysoko, čo vytvára dojem tehličiek na bruchu
- zabráňte úplnému vystretiu laktív
- udržiajte zápästia rovné bez ohýbania

## MODIFIKÁCIE

1. **HLAVA NA PLOŠINE.** Pre cvičenie dýchania s pohybom paží. Zameriava sa na stabilizáciu lopatiek a celý dychový vzor.
2. **NOHY ZOHNUTÉ V KOLENÁCH.** Udržujte nohy zdvihnuté a kolená sú ohnuté. Ideálne na uvoľnenie ohýbačov bedrového kĺbu alebo ako prechodná fáza na rozvoj sily na stabilizáciu panvy a bedier s plne vystretými nohami.
3. **BEZ POPRUHOV.** Stovku cvičte ako na obyčajnej podložke bez popruhov. Znížite tak záťaž na najširší sval chrbta, stabilizátory lopatiek a brušné svaly.
4. **CHODIDLÁ NA STÚPADLE, BEZ POPRUHOV.** Znížite tak záťaž na brušné svaly, čo uľahčuje stabilizáciu bedier a panvy.
5. **VYUŽITE POMÔCKY.** Medzi kolená a/alebo členky si vložte gumovú podložku, penový vankúš alebo loptičku, čím pomôžete udržať aktiváciu prítahovačov bedrového kĺbu.
6. **DÝCHAJTE V RYTME STACCATO.** Pomôže vám využívať celý dychový vzor a zabráňovať zadrživaniu dychu.
7. **ZOHNITE KOLENÁ.** Kolená zohýňajte počas päť sekundového nádychu (až po 90° uhol v kolenách), potom nohy vyrovnajte počas päť sekundového výdychu. Slúži na tréning koordinácie.

## Modifikácia č. 2



*poloha s ohnutými kolenami*

# Zohni a vystri BEND & STRETCH

## 1. NOHY PARALELNE PARALLEL

stúpadlo na pozícii #1, 2 pružiny, opierka hlavy nastavená individuálne

### VÝCHODISKOVÁ POLOHA

V ľahu na chrbte, panva a chrbtica sú neutrálne. Chodidlá sú v popruhoch, nohy sú spojené s ohnutými kolenami a dorzálne ohnutými členkami (chodidlá držte tesne nad kolenami, aby sa laná popruhov nešúchali o nohy). Paže ležia vyrovnané po stranách tela s dlaňami nadol.

### CVIK

*Pred začatím sa nadýchnite...*

**VÝDYCH** vnútorné strany stehien sa dotýkajú a nohy sú rovnobežné. Chodidlami zatlačte popruhy vyrovnávajúc kolená, čím vytlačíte plošinu. Zároveň spodnú časť chrbta pritlačte k plošine, členky plantárne ohnite a prsty vytrite. Nohy spúšťajte dovtedy, kým sa spodný chrbát nezačne dvíhať z plošiny.

**NÁDYCH** zohýňajte kolená a bedrá a dorzálne ohýbajte chodidlá, pričom sa panva dostáva do neutrálnej polohy a plošina sa spúšťa.

*Urobte 10 opakovaní.*

**POZNÁMKA:** Môžete začať so spodným chrbtom v neutrálnej polohe a posunúť sa k priliehajúcej polohe, keď získate silu a preukážete schopnosť.

### Nohy paralelne



1. východisková poloha



2. vyrovnanie kolien



3. zohnutie kolien

### Vytočené dovonka



1. východisková poloha



2. vyrovnanie kolien



3. zohnutie kolien

## 2. VYTOČENÉ DOVONKA LATERALLY ROTATED

stúpadlo na pozícii #1, 2 pružiny, opierka hlavy nastavená individuálne

### VÝCHODISKOVÁ POLOHA

V ľahu na chrbte, panva a chrbtica sú neutrálne. Chodidlá sú v popruhoch, päty k sebe, prsty od seba. Nohy sú vytočené dovonka s ohnutými kolenami a dorzálne ohnutými členkami. Paže ležia vyrovnané po stranách tela s dlaňami nadol.

### CVIK

*Pred začatím sa nadýchnite...*

**VÝDYCH** držte päty pri sebe a nohy vytočené dovonka. Chodidlami zatlačte popruhy vyrovnávajúc kolená, čím vytlačíte plošinu. Zároveň spodnú časť chrbta pritlačte k plošine, členky plantárne ohnite a prsty vytrite. Nohy spúšťajte dovtedy, kým sa spodný chrbát nezačne dvíhať z plošiny.

**NÁDYCH** držte päty pri sebe, zohýňajte kolená a bedrá a dorzálne ohýbajte chodidlá, pričom sa panva dostáva do neutrálnej polohy a plošina sa spúšťa.

*Urobte 10 opakovaní.*

**POZNÁMKA:** Môžete začať so spodným chrbtom v neutrálnej polohe a posunúť sa k priliehajúcej polohe, keď získate silu a preukážete schopnosť.

### 3. VYTOČENÉ DOVNÚTRA MEDIALLY ROTATED

*stúpadlo na pozícii #1, 2 pružiny, opierka hlavy nastavená individuálne*

#### VÝCHODISKOVÁ POLOHA

V ľahu na chrbte, panva a chrbtica sú neutrálne. Chodidlá sú v popruhoch, nohy sú vytočené dovnútra s mierne ohnutými kolenami a dorzálne ohnutými členkami tak, aby sa kolená a prsty dotýkali (zabráňte prehnanému vytáčaniu chodidiel v členkoch). Paže ležia vyrovnané po stranách tela s dlaňami nadol.

#### CVIK

*Pred začatím sa nadýchnite...*

**VÝDYCH** nohy držte vytočené dovnútra, chodidlá zatlačte do popruhov vyrovnávajúc kolená, čím vytlačíte plošinu; kolená sa od seba môžu rozísť, ale prsty na nohách sa dotýkajú, členky sú dorzálne ohnuté. Súčasne pritlačte spodný chrbát k plošine. Nohy spúšťajte dovedy, kým sa spodný chrbát nezačne dvíhať z plošiny.

**VZDUCH** udržujte prsty na nohách v dotyku a zohýňajte kolená, kým sa nedotknú, pričom sa panva dostáva do neutrálnej polohy a plošina sa spúšťa.

*Urobte 10 opakovaní.*

**POZNÁMKA:** Môžete začať so spodným chrbtom v neutrálnej polohe a posunúť sa k priliehajúcej polohe, keď získate silu a preukázate schopnosť.

#### ZÁKLADNÉ PRVKY [CVIKY 1–3]

**CIELOVÉ SVALY:** priečny sval brucha stlačí brucho a stabilizuje bedrá a panvu; svaly panvového dna pomáhajú napínaniu priečneho svalu brucha; šikmé svaly koncentricky pritlačia spodný chrbát k plošine a stabilizujú panvu; šikmé svaly a rozoklané svaly zabraňujú rotácii; natáhovače bedrového kĺbu a štvorhlavý sval stehna pracujú koncentricky pri vytlačaní plošiny a excentricky pri spúšťaní plošiny; prístredný a bočný široký sval zabezpečujú správny pohyb pately.

[1] pritáhovače izometricky udržiavajú pritiahnutie

[2] natáhovače pracujú koncentricky pri vytlačaní plošiny a excentricky pri spúšťaní plošiny; laterálne rotátory udržiavajú vytočenie v bedrovom kĺbe

[3] mediálne rotátory udržiavajú vytočenie v bedrovom kĺbe

**STABILITA:** trup

**MOBILITA:** zohnutie a vyrovnanie bedrového a kolenného kĺbu

#### KLÚČOVÉ BODY [CVIKY 1–3]

- ▶ používajte brušné svaly na udržanie stability panvy pri vyrovnávaní nôh
- ▶ cvičte s oboma nohami rovnomerne a naraz pozdĺž telesnej osi
- ▶ zabráňte úplnému vystretiu kolien
- ▶ udržiajte križe na plošine, keď sa kolená zohýňajú

#### MODIFIKÁCIA [CVIKY 1–2]

1. UDRŽIAVAJTE DORZÁLNE OHNUTIE ČLENKOV na zjednodušenie koordinácie.

#### Modifikácia č. 1



*zachovajte dorzálne ohnutie členkov*

#### Vytočené dovnútra



1. východisková poloha



2. vyrovnanie kolien



3. zohnutie kolien

# DÔLEŽITÉ

Tento návod na používanie uchovávajte  
na bezpečnom mieste.



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 | [merithew.com](http://merithew.com)



S4M Európa  
59, rue Castellion  
01100 Oyonnax,  
France



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



P00334 PU-ST01071M NOV23 <sup>TM</sup>@ Ochranná známka alebo registrovaná ochranná známka spoločnosti Merrithew International Inc. používaná na základe licencie.  
Všetky práva vyhradené. \*Patent. Spojených štátov amerických č. 7857736, 5792033, 2179793 a ďalšie americké a zahraničné patenty sú v procese vybavenia.