

ŘADA PROFESSIONAL

Zařízení Reformer a vertikální rám



Přečtěte si tento důležitý **návod k použití** pro vaše nové zařízení Merrithew® a uschovejte si jej pro budoucí potřebu.

Cílové skupiny a výhody pro uživatele

Specifické terapeutické a kondiční cviky, které lze provádět na zařízení Merrithew Pilates, lze využít v nejrůznějších situacích. Mezi cílové skupiny pacientů patří všichni jednotlivci, kterým jsou předepsány cviky k rehabilitaci po zranění, léčbě chronického onemocnění nebo ti, kdo chtějí zabránit opětovnému zranění, zpomalit nebo zastavit progresi určitého onemocnění. Indikace zahrnují rehabilitační a postrehabilitační léčbu muskuloskeletálních stavů včetně poranění měkkých tkání včetně svalů, šlach, vazů, kloubních pouzder atd., neurologické poruchy, jako je akutní poranění míchy, Alzheimerova choroba, amyotrofická laterální skleróza (ALS), rekonvalescence po operaci z jakéhokoli důvodu nebo řada dalších fyzických obtíží. Pro cvičení na přístrojích Merrithew Pilates existuje jen velmi málo kontraindikací, protože předepsané cviky lze upravit tak, aby vyhovovaly jakémukoli typu omezení nebo pohybové poruchy.

Očekávanými přínosy může být posílení stabilizačního a mobilizačního svalstva, obnovení požadovaných pohybových vzorců a rozsahu pohybu kloubů, větší pohyblivost kloubů, větší somatické a smyslové uvědomění a zlepšení posturální stability se snížením výskytu vzorců nadměrného používání nebo chybných vzorců. Konkrétní přínosy přímo souvisejí s předepsaným cvikem a pohybem a jsou specifické pro konkrétního člověka.

Základní prvky cviků

Každý cvik STOTT PILATES má specifický cíl. Základní prvky každého cviku jsou uvedeny a popsány níže. Většina cviků obsahuje více prvků, ale na některé může být kladen větší důraz než na jiné. Mějte na paměti základní prvek každého cviku, abyste mohli provést úpravy a zároveň se stále snažili dosáhnout cíle.

CÍLOVÉ SVALY: posilované svaly, které tělo stabilizují nebo jím hýbou. Nezahrnují všechny svaly, které mohou při daném pohybu nebo cviku procvičovat, ale pouze ty, na které by se měl kladt důraz.

STABILITA: udržení jedné části těla v klidu nebo v relativním klidu, zatímco jiná část se pohybuje, vyžaduje kontrolu a udržování svalové kontrakce. Všimněte si také, že se u cviků věnuje pozornost stabilizaci páteře během pohybu, ať už se jedná o ohýbání nebo natahování, rotaci nebo laterální ohýbání. Úloha příčného svalu břišního a hlubokých segmentálních svalů páteře (včetně rozeklaného svalu) při stabilizaci bederní páteře je klíčová.

POHYBLIVOST: klade důraz na pohyb v kloubu nebo řadě kloubů, například v páteři.

POSTUPNOST: pořadí, v jakém se provádějí pohyby v rámci cviku; například který kloub se hýbe jako první, který jako druhý a odkud se pohyb začíná. To je důležité zejména tehdy, když hovoříme o pohybu páteře (ať už pohyb vychází z horní, nebo dolní části páteře).

VYTRVALOST: zapojování stejné svalové skupiny po delší časový úsek.

ROVNOVÁHA: trénink rovnováhy zúžením opěrné základny.

KOORDINACE: trénink koordinace s větším počtem pohybů prováděných současně nebo se složitějším sledem pohybů.

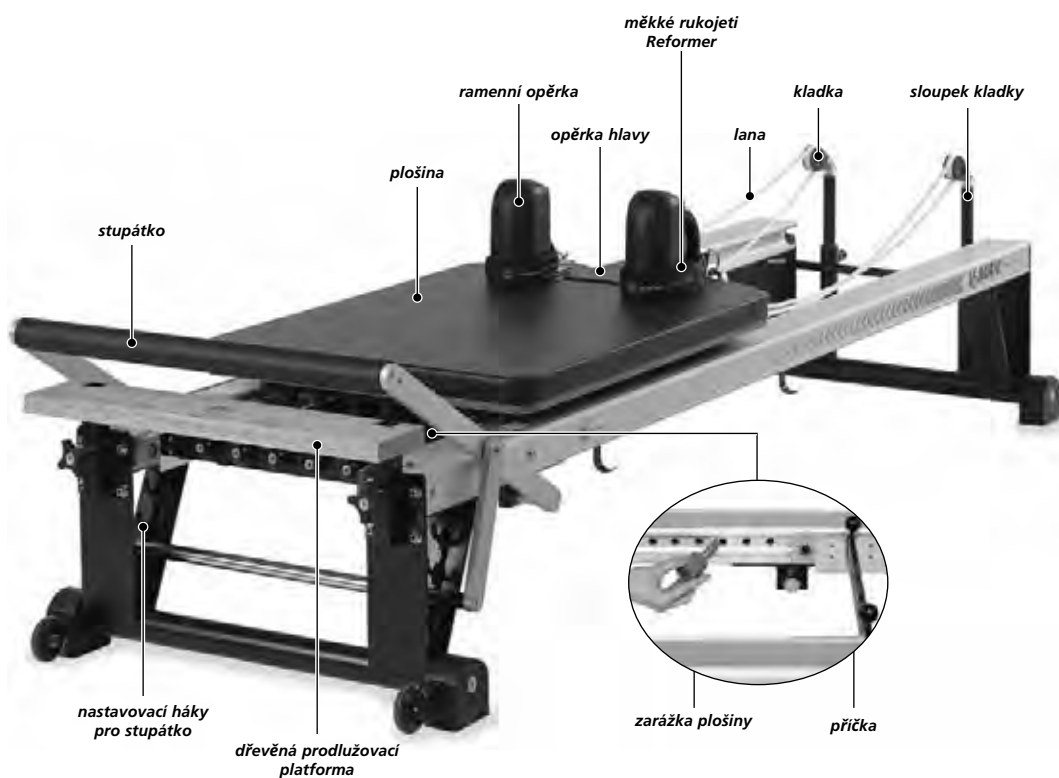
Biomechanické principy

Metoda STOTT PILATES® zahrnuje moderní teorie cvičení a rehabilitace páteře na základě biomechanických principů. Tyto principy, které jsou základem cviků této metody, souvisejí s uvědomováním si těla a jeho správným držetím. Šestice principů – dýchání, poloha pánve, poloha hrudníku, pohyb a stabilizace lopatek, poloha hlavy a krční páteře a sladění beder, kolen, kotníků a chodidel – působí jako celek a spoluplytváří inteligentní cvičení, které je bezpečné a účinné.

Výuka principů na začátku programu zaručuje, že si klienti uvědomí, jak se tělo pohybuje a funguje. To pomáhá zvyšovat úroveň dovedností a všímavosti a zajišťuje soustředění a kontrolu, což jim umožňuje plně využít výhod této metody.

Anatomie zařízení Reformer

Následující obrázek ukazuje typické zařízení Merrithew® Reformer. Ačkoli se jednotlivé modely liší, základní složení je stejné. Zde označené části odpovídají tomuto návodu k použití. Další názvy částí a podrobnosti o konkrétních modelech naleznete v příslušném návodu k použití.



TŘI TYPY ZAŘÍZENÍ REFORMER

Tři typy zařízení Merrithew Reformer – V2 Max™, Rehab a SPX® – se liší především výškou nohou.



zařízení **V2 Max** Reformer je považováno za standard pro pokojové a domácí použití



vyšší nohy zařízení **Rehab** Reformer umožňují snadnější posazení a sesazení



nízkoprofilové zařízení **SPX** Reformer usnadňuje stohování a skladování



Všechny tři typy zařízení Reformer umožňují instalaci vertikálního rámu

DŮLEŽITÉ

Tato část obsahuje důležité informace o bezpečnosti a používání. Před použitím zařízení Merrithew Reformer si ji pozorně přečtěte.

NEBEZPEČNÉ NEBO NESPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ TOHOTO ZAŘÍZENÍ, POKUD SI NEPŘEČTETE A NEBUDETE DODRŽOVAT VŠECHNY POŽADAVKY A VŠECHNA VAROVÁNÍ, MŮŽE MÍT ZA NÁSLEDEK VÁŽNÉ ZRANĚNÍ.

Není možné předvídat všechny situace a podmínky, které mohou při používání zařízení Reformer nastat. Společnost Merrithew nezaručuje bezpečnost zařízení Reformer za všech podmínek. S používáním jakéhokoli cvičebního zařízení jsou spojena rizika, která nelze předvídat ani se jim vyhnout, a vy za ně přebíráte odpovědnost.

Společnost Merrithew doporučuje opatrnou montáž a používání a přeje vám mnoho hodin bezpečného a efektivního cvičení.

KAŽDÝ ZÁVAŽNÝ INCIDENT, KE KTERÉMU DOJDE V SOUVISLOSTI SE ZAŘÍZENÍM, BY SE MĚL BYT NAHLÁSIT SPOLEČNOSTI MERRITHEW A PŘÍSLUŠNÉMU ORGÁNU ČLENSKÉHO STÁTU UŽIVATELE.

POKYNY PRO UŽIVATELE

Merrithew Reformer je sofistikované zařízení na pilates, které při správném používání může bezpečně a efektivně sloužit k mnoha cvikům; je však třeba dbát zvýšené opatrnosti a obezřetnosti, protože při používání jakéhokoli cvičebního zařízení hrozí určitá nebezpečí – zejména pokud obsahuje pružinový odpor.

NEZKUŠENÍ NEBO ZAČÍNÁJÍCÍ UŽIVATELÉ BY MĚLI ZAŘÍZENÍ MERRITHEW REFORMER POUŽÍVAT POUZE POD DOHLEDEM VÝŠKOLENÉHO ODBORNÍKA.

POZOR

Vyměňte všechny pružiny každých 24 měsíců a karabiny na koncích pružin každých 12 měsíců nebo podle potřeby v rámci tomto období.

NEPROVEDENÍ DOPORUČENÝCH BEZPEČNOSTNÍCH KONTROL NEBO POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ S NESPRÁVNĚ NASTAVENÝMI, POŠKOZENÝMI NEBO OPOTŘEBOVANÝMI DÍLY MŮŽE MÍT ZA NÁSLEDEK VÁŽNÉ TĚLESNÉ PORANĚNÍ.

Bezpečnost a používání

KONTROLA MECHANICKÉ BEZPEČNOSTI

Správná údržba a včasná výměna zařízení nebo jeho součástí je vaší zodpovědností.

Každý týden provádějte následující:

- Ujistěte se, že je stupátko pevně zajištěné.
- Ujistěte se, že je nosná tyč výkyvného ramene pevně zajištěna.
- Ujistěte se, že jsou všechny nylonové pojistné matice a šrouby pružin pevně zajištěny.
- Zkontrolujte opotřebení všech závitů hvězdicových koleček a v případě potřeby je vyměňte.
- Zkontrolujte opotřebení lan a v případě potřeby je vyměňte.
- Ujistěte se, že ramenní opěrky jsou zcela zasunuté.
- Zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pružin a kulové konce pružin pevně zajištěny.
- Zkontrolujte opotřebení karabin na jednom nebo obou koncích pružin a každých 12 měsíců nebo podle potřeby je vyměňte.
- Zkontrolujte, zda nejsou pružiny deformované a každých 24 měsíců nebo podle potřeby je vyměňte.

Neprovedení doporučených bezpečnostních kontrol nebo používání zařízení s nesprávně nastavenými, poškozenými nebo opotřebovanými díly může mít za následek vážné tělesné poranění.

PÉČE A ČIŠTĚNÍ

Pro každodenní čištění doporučujeme umýt vinylové povrchy teplou vodou s jemným mýdlem a opláchnout čistou vodou.

Dbejte na to, aby mýdlo nezanechávalo mastné usazeniny a nezpůsobovalo kluzkost povrchů. Nedoporučujeme používat přípravky na chemické bázi.

Vnitřní strany hliníkových kolejnic a válců by se měly každý týden čistit čisticím prostředkem na okna a hadříkem. Čistič nejprve nastříkejte na hadřík, vyhněte se stříkání přímo na povrchy, válce nebo hliníkové kolejnice.

UPOZORNĚNÍ: Nikdy nepoužívejte olejová maziva, protože mohou poškodit válce.

NASTAVENÍ ZAŘÍZENÍ REFORMER

ZARÁŽKA PLOŠINY

Poloha zářky plošiny určuje, jak blízko se plošina přiblíží k dřevěné prodlužovací platformě, a určuje rozsah pohybu, který se vyžaduje od kloubů těla. Otvor nejbližší dřevěné prodlužovací platformě se označuje jako pozice #1, další otvor jako pozice #2 atd.

NASTAVENÍ ZARÁŽKY PLOŠINY

- Během nastavování na plošinu neseďte.
- Vytáhněte všechny pružiny z příčky.
- Zasuňte zářku plošiny do jedné ze šesti poloh.
- Zkontrolujte, zda je zářka plošiny zcela zasunuta do otvoru a není uvolněná.

Poloha zářky plošiny se obvykle volí tak, aby v poloze vleže (na zádech) s patami na stupátku byl při dotyku plošiny se zářkou plošiny dosažen úhel ohybu 90° v kyčelním kloubu. Pokud zranění, nemoc nebo jiná omezení nedovolují plně ohýbání v kyčlích nebo kolenou, upravte zářku plošiny tak, že ji umístíte dále. Můžete si také přizpůsobit prováděný cvik.

POZNÁMKA: Zářka plošiny musí být VŽDY zasunuta v jedné ze šesti poloh. Používání zařízení Reformer bez zářky plošiny může vést k poškození příčky, válce a/nebo kuliček na konci pružin.

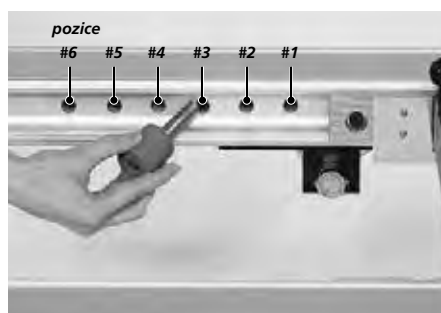
PRUŽINY

Celkový odpor je dán počtem pružin zasunutých do příčky. Většina zařízení Merrithew Reformer je vybavena jednou pružinou s 50% odporem a čtyřmi pružinami se 100% odporem. K dispozici jsou také pružiny s 25% a 125% odporem.

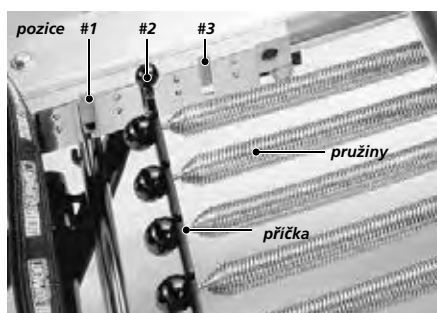
NASTAVENÍ PRUŽIN

- Při zasouvání a vytahování pružin buďte opatrní.
- Z bezpečnostních důvodů položte jednu ruku na příčku.
- Pevně uchopte pružinu (ne kuličku na konci pružiny) a natáhněte ji, abyste ji mohli zasunout do příčky nebo ji z ní vytáhnout.
- Ujistěte se, že kulička na konci pružiny je zcela zasunutá do zářezu v příčce.

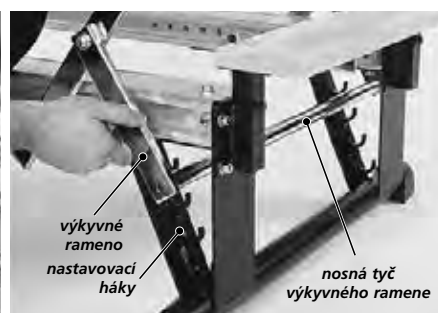
FUNKCE ZAŘÍZENÍ REFORMER



zářka plošiny



pružiny a příčka



nastavení stupátka

PŘÍČKA

Umístění příčky určuje velikost počátečního napětí pružin. Otvor nejbližší dřevěné prodlužovací platformě se označuje jako pozice #1, další otvor jako pozice #2 atd. Čím nižší je číslo pozice, tím vyšší je napětí pružiny.

NASTAVENÍ PŘÍČKY

- ▶ Během nastavování na plošinu neseďte.
- ▶ Vytáhněte všechny pružiny z příčky.

OBYČEJNÉ

- ▶ Zvedněte příčku a umístěte ji do požadované pozice.
- ▶ Zkontrolujte, zda je příčka zcela zasunuta do otvorů.
- ▶ Ujistěte se, že konkávní zářezy směřují k dřevěné prodlužovací platformě.

VYSOCE PŘESNÉ

- ▶ Vytáhněte dva odpružené kolíky.
- ▶ Posuňte celý mechanismus dopředu nebo dozadu do požadované pozice.
- ▶ Uvolněte kolíky a zajistěte příčku na místě.
- ▶ Zkontrolujte, zda jsou kolíky zcela zasunuté do otvorů.

STUPÁTKO

Stupátko lze nastavit do čtyř různých výšek pro různé cviky na zařízení Reformer s ohledem na fyzické rozdíly a schopnosti. Nejvyšší umístění je pozice #1, nejnižší umístění je pozice #4.

NASTAVENÍ STUPÁTKA

- ▶ Stupátko lze nastavit, zatímco stojíte vedle zařízení Reformer, nebo zatímco sedíte na plošině.
- ▶ Opatrně zvedněte stupátko a vytáhněte nosnou tyč výkyvného ramene z nastavovacích háků.
- ▶ Posuňte stupátko do požadované výšky a nosnou tyč výkyvného ramene pevně položte na nejbližší nastavovací háky.

LANA

Chcete-li určit správnou délku lana, zasuňte zářezku plošiny do druhého otvoru, napněte pružiny, aby se plošina nehýbala, poté k lanům připevněte držadla Reformer a umístěte držadla na plošinu tak, aby byly prstence ve tvaru D na konci držadel zarovnané s kovovou deskou opěrky ramen.

KLADKY

Doporučujeme nastavit kladky na stejnou výšku jako horní část ramenních opěrek.

NASTAVENÍ SLOUPKŮ S KLADKAMI

- ▶ Vytáhněte odpružený kolík a nastavte sloupky kladek na požadovanou výšku.
- ▶ Pustte kolík pro zajištění sloupku kladky na místě.
- ▶ Zkontrolujte, zda je kolík zcela zasunutý v otvoru.

ODSTRANĚNÍ SLOUPKŮ S KLADKAMI

- ▶ Uvolněte hvězdicová kolečka nebo vytáhněte odpružené kolíky (podle potřeby) a vytáhněte sloupky kladek z lůžek.

OPĚRKY RAMEN

Ramenní opěrky jsou odnímatelné, aby bylo možné zařízení Reformer uložit a aby šlo z plošiny vytvořit plochou podložku.

VLOŽENÍ RAMENNÍCH OPĚREK

- ▶ Zasuňte čtvercové sloupky do lůžek v plošině. Strana s opěrkou směřuje ke stupátku a rukojeti směřují na druhou stranu.
- ▶ Chcete-li je vyjmout, vytáhněte rukojeti přímo nahoru.

OPĚRKA HLAVY

Opěrku hlavy lze nastavit do tří poloh: rovná, napůl zvednutá nebo zcela zvednutá. Měla by být individuálně nastavena tak, aby krk a ramena byly při ležení na zádech pohodlně uvolněné.

U cviků, při kterých jsou bedra zvednuta výš než ramena, by měla být opěrka hlavy v rovině – i když začínáte z polohy na zádech. Při některých cvicích je zdvižená, aby poskytovala oporu pro chodidla.

NASTAVENÍ OPĚRKY HLAVY

- ▶ Bez zatížení opěrky hlavy ji zvedněte a nastavovací blok pevně opřete o dřevěný okraj plošiny.



vysoce přesná příčka



odnímatelné ramenní opěrky



nastavitelná opěrka hlavy



nastavení délky lan

Bezpečnost a používání pokračování

NASEDÁNÍ NA ZAŘÍZENÍ REFORMER

POZOR! Před sednutím na zařízení Reformer se ujistěte, že je alespoň jedna pružina pevně zasunutá v příčce!

POZICE NA ZÁDECH

Posadte se na plošinu zařízení Reformer s nohama na jedné straně. Paži, která je blíže ke stupátku, natáhněte přes tělo a položte ji na ramenní opěrku. Pod tuto paži zasuňte opačné rameno, zároveň se přetočte na záda a opřete si hlavu o opěrku hlavy. Zvedněte nohy, chodidla položte na stupátko a ruce spustte vedle sebe.

SEDĚNÍ NEBO LEŽENÍ NA BEDNA

Bedna vždy umístěte do stabilní polohy na zařízení Reformer a váhu umístěte přímo na střed, abyste zabránili jejímu převrácení. Při použití popruhů na chodidla se ujistěte, že jsou řádně připevněné pod dřevěnou prodlužovací platformou.

BEZPEČNÉ UMÍSTĚNÍ RUKOU A NOHOU

Kdykoli položíte ruce nebo chodidla na stupátko, ramenní opěrky nebo opěrku hlavy, ujistěte se, že během cvičení nesklouznou. Můžete použít podložku Gripper.

POLOHA VESTOJE NEBO VKLEČE

Plošina je pohyblivá platforma. Zvláštní pozornost je třeba vždy věnovat udržování rovnováhy a stability, zejména při cvičení vestoje nebo vkleče.

Před cvičením se ujistěte, že je do příčky vložena alespoň jedna pružina, která plošinu zajistí. Opatrně stoupejte na dřevěnou prodlužovací platformu – můžete použít protiskluzovou podložku Gripper. Druhou nohu opatrně položte na plošinu. Pokud stojíte pouze na plošině, doporučujeme mít pomocníka, který plošinu stabilizuje.

POZNÁMKA: Na zařízení SPX Reformer se vstupuje jinak než na zařízení Merrithew Reformer. Viz upozornění níže.

PŘEMÍSTOVÁNÍ ZAŘÍZENÍ REFORMER

Všechna zařízení Reformer mají kolečka, která usnadňují přemístování nebo změnu polohy. Vzhledem k hmotnosti a velikosti mohou být k bezpečnému přemístění zařízení Reformer s vertikálním rámem zapotřebí dvě osoby.

PŘÍPRAVA NA PŘESUN ZAŘÍZENÍ REFORMER

- Ujistěte se, že lana nejsou uvolněná a že pružiny jsou zasunuté, aby se plošina nehýbala.
- Postavte se na konec zařízení Reformer se sloupky kladek, uchopte vodorovnou kovovou tyč a jemně zařízení zvedněte. Zvedněte zařízení Reformer dostatečně vysoko, aby se jeho váha přenesla na kolečka na druhé straně.

STOHOVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ ZAŘÍZENÍ SPX MAX REFORMER

Na samostatnou posuvnou platformu můžete naskládat pět zařízení SPX Max Reformer nebo můžete na rovnou podlahu položit až šest zařízení.

PŘÍPRAVA NA STOHOVÁNÍ NEBO SKLADOVÁNÍ

- Nastavte stupátko níž, zasuňte zarážku plošiny do třetí pozice a zachyťte dvě pružiny.
- Vyjměte ramenní opěrky a vložte je do zásevek pod rámem.
- Vyjměte sloupky kladek, aniž byste odpojili lana, a vložte je do zásevek pod rámem.

STOHOVÁNÍ ZAŘÍZENÍ REFORMER NA SEBE

- Stohování vyžaduje dvě osoby. Silnější osoba by měla zvedat těžší konec se stupátkem.
- Uchopte ocelovou desku pod dřevěnou prodlužovací platformou. Nezvedejte jen za dřevěnou platformu.
- Zvedněte konec se sloupky kladek uchopením vodorovné kovové tyče.

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že zařízení Reformer neukládáte výše, než vám je vaše výška umožňuje zvednout.



UPOZORNĚNÍ UPOZORNĚNÍ NESPRÁVNÉ POUŽÍVÁNÍ CVIČEBNÍHO ZAŘÍZENÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ TĚLESNÉ PORANĚNÍ. ABYSTE SNÍŽILI RIZIKO, PŘEČTĚTE SI NÁSLEDUJÍCÍ INFORMACE:

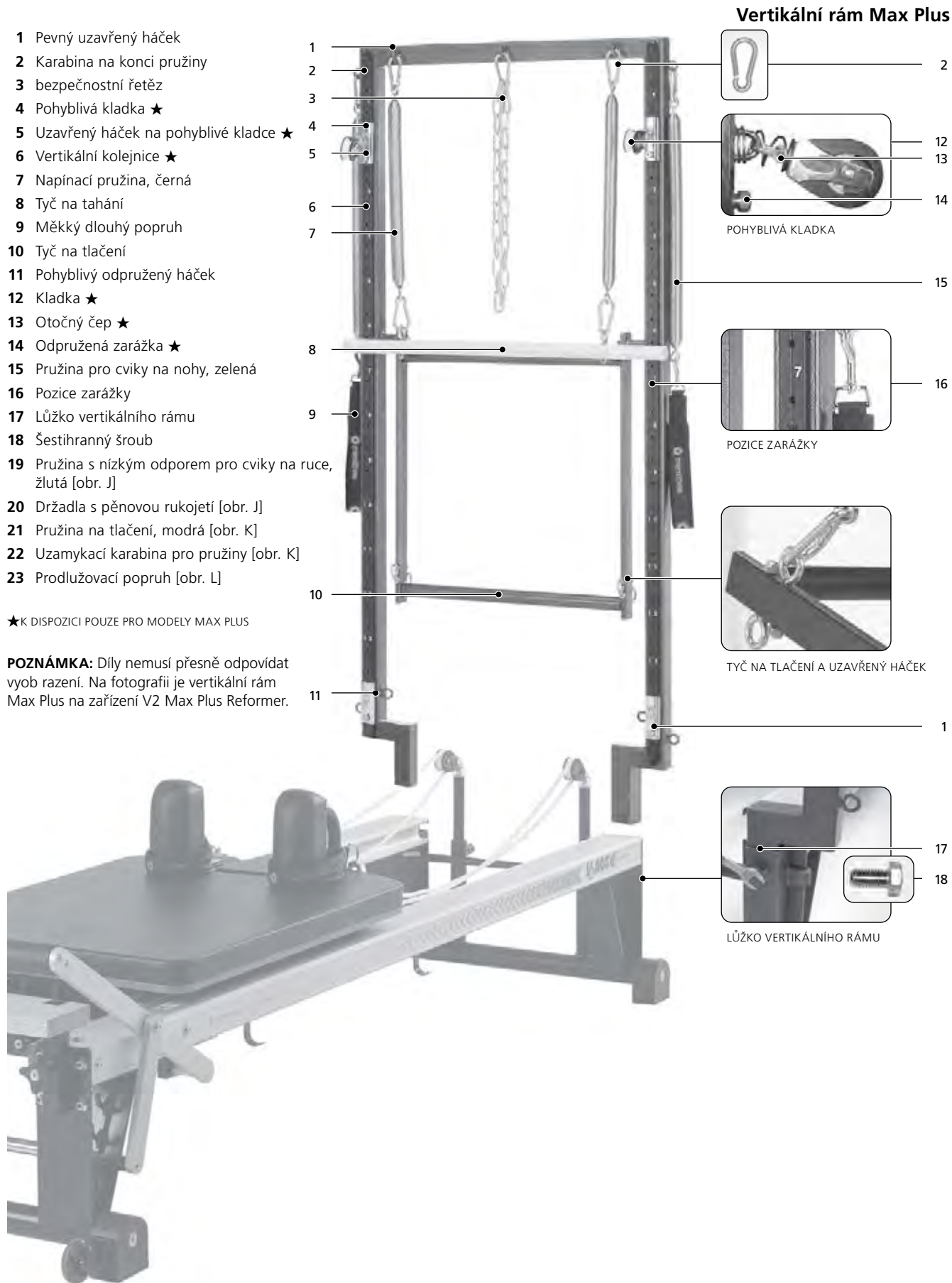
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem.
- Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití a jen na cviky pilates.
- Zařízení Reformer by se mělo používat pod dohledem vyškoleného odborníka.
- NIKDY nestůjte oběma nohama na dřevěné prodlužovací platformě zařízení SPX Reformer. Nejprve si stoupněte na zajištěnou plošinu a až poté položte jednu nohu na dřevěnou prodlužovací platformu. Jednou nohou mějte vždy na zajištěné plošině.
- Před přemístěním zařízení Merrithew Reformer se ujistěte, že lana nejsou uvolněná a pružiny jsou zasunuté tak, aby byla plošina zajištěna.
- Ujistěte se, že je zařízení správně přizpůsobeno vaší velikosti a vašim schopnostem.
- Zařízení SPX Max Reformer, V2 Max Reformer a Rehab V2 Max Reformer jsou jednomístné stroje s maximální nosností 350 liber / 159 kg.
- Zařízení je nutné instalovat na rovné a stabilní podlaže.
- Před použitím zařízení Reformer se ujistěte, že je zarážka plošiny zcela zasunutá a že je alespoň jedna pružina pevně zasunuta do příčky.
- Pokud pocítíte bolest na hrudi, mdloby, potíže s dýcháním nebo svalové a kosterní obtíže, okamžitě přestaňte cvičit.
- Udržujte tělo, oděv a vlasy mimo dosah všech pohyblivých částí.
- Zařízení nepoužívejte, pokud se zdá být opotřebované, poškozené nebo nefunkční.
- Nepokoušejte se opravovat zařízení sami bez konzultace se společností Merrithew.
- Nedovolte dětem zařízení používat nebo se k němu přibližovat bez dozoru dospělé osoby.
- Pro dosažení optimálního výkonu ponechte po obou stranách zařízení Merrithew Reformer alespoň půl metru volného prostoru.

Vertikální rám

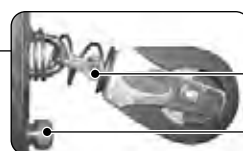
- 1 Pevný uzavřený háček
- 2 Karabina na konci pružiny
- 3 bezpečnostní řetěz
- 4 Pohyblivá kladka ★
- 5 Uzavřený háček na pohyblivé kladce ★
- 6 Vertikální kolejnice ★
- 7 Napínací pružina, černá
- 8 Tyč na tahání
- 9 Měkký dlouhý popruh
- 10 Tyč na tlačení
- 11 Pohyblivý odpružený háček
- 12 Kladka ★
- 13 Otočný čep ★
- 14 Odpružená zarážka ★
- 15 Pružina pro cviky na nohy, zelená
- 16 Pozice zarážky
- 17 Lůžko vertikálního rámu
- 18 Šestihranný šroub
- 19 Pružina s nízkým odporem pro cviky na ruce, žlutá [obr. J]
- 20 Držadla s pěnovou rukojetí [obr. J]
- 21 Pružina na tlačení, modrá [obr. K]
- 22 Uzamykací karabina pro pružiny [obr. K]
- 23 Prodlužovací popruh [obr. L]

★K DISPOZICI POUZE PRO MODEL Y MAX PLUS

POZNÁMKA: Díly nemusí přesně odpovídat vyobrazení. Na fotografii je vertikální rám Max Plus na zařízení V2 Max Plus Reformer.



Vertikální rám Max Plus



POHYBLIVÁ KLADKA



POZICE ZARÁŽKY



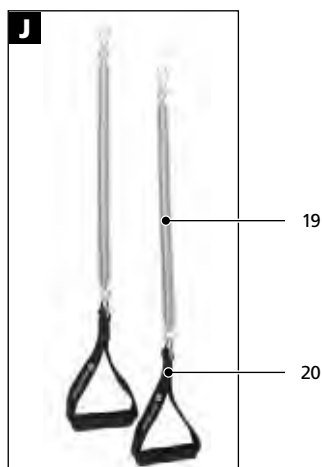
TYČ NA TLAČENÍ A UZAVŘENÝ HÁČEK



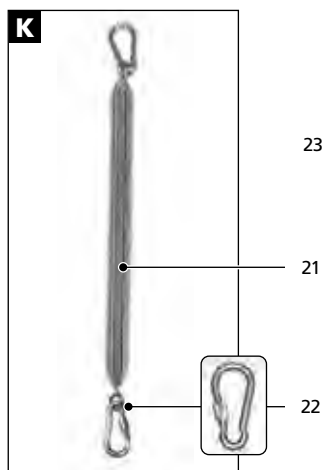
LŮŽKO VERTIKÁLNÍHO RÁMU

Vertikální rám pokračování

Obyčejný vertikální rám



PRUŽINA S NÍZKÝM ODPREM PRO CVIKY NA RUCE S DRŽADLEM S PĚNOVOU RUKOJETÍ



PRUŽINA NA TLAČENÍ S UZAMYKACÍ KARABINOU



PRODLUŽOVACÍ POPRUHY



Specifikace

TYP PRUŽINY	MAXIMÁLNÍ DÉLKA NAPNUTÍ (palce)*	MAXIMÁLNÍ ODPOR (lbf)	MAXIMÁLNÍ DÉLKA NAPNUTÍ (cm)*	MAXIMÁLNÍ ODPOR (Nm)
25 % (bílá)	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 % (černá)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

TYP ZAŘÍZENÍ REFORMER	HMOTNOST	PLOCHA
SPX Max Reformer	128 liber / 58 kg	17,85 ft ² / 1,66 m ²
V2 Max Reformer	145 liber / 65,8 kg	20,21 ft ² / 1,88 m ²
Rehab Reformer	185 liber / 83,9 kg	20,21 ft ² / 1,88 m ²

* od konce do konce

Instalace vertikálního rámu

Podívejte se na naše online video o instalaci na adrese merrithew.com/eq-assembly



1. Odstraňte kryty lůžek a zasuňte vertikální rám do lůžek. U modelů Max Plus směřuje strana rámu s kolejničí pro kladku k plošině. U běžných modelů je strana rámu, na které jsou umístěny zavěšené háky, otočena k plošině. Utáhněte všechny čtyři šestihřanné šrouby. Připevněte pružiny, tyč na tahání a bezpečnostní řetěz podle obrázku. Viz strana 7 [obr. – Obyčejný vertikální rám].

UPOZORNĚNÍ: Důrazně doporučujeme, aby tento krok prováděly dvě osoby, aby bylo možné držet rám rovně a rovnoměrně a bezpečně jej zasunout do obou lůžek a zajistit tak správnou instalaci.

2. RÁMY MAX PLUS: Chcete-li použít pohyblivé kladky, natáhněte lana a odpojte pružinu s karabinami na obou koncích a měkká držadla Reformer. Koncové smyčky lan sevřete a prostrčte je spodní částí pohyblivých kladek. Znovu připevněte pružinu s karabinami na obou koncích a měkká držadla Reformer a nastavte lano na požadovanou délku.



3. Chcete-li změnit výšku pohyblivé kladky, vytáhněte odpruženou zarážku. Posuňte pohyblivou kladku nahoru nebo dolů po svislé kolejničí a pusťte odpruženou zarážku. Zatřeste kladkou, abyste se ujistili, že je zcela zajištěna v pozici zarážky.



4. U cviků s pružinami na ruce nebo nohy připevněte pružiny k pohyblivému háku pro pružiny a nastavte výšku stejným způsobem jako u pohyblivých kladek. Po změně pozice zatřeste pohyblivé háky, abyste se ujistili, že jsou zcela zajištěny v pozicích zarážky.

Odinstalování vertikálního rámu



Odstraňte všechny pružiny z vertikálního rámu, včetně tyče na tahání a bezpečnostního řetězu. Povolte všechny čtyři šestihřanné šrouby ve spodní části lůžek. Při demontáži vertikálního rámu přidržte tyč na tlačení na místě.

POZNÁMKA: Odinstalování vyžaduje dvě osoby.

Nastavení vertikálního rámu

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že jsou karabiny pružin **na obou koncích pružin** zcela uzavřené. Pokud je karabina na konci pružiny částečně uzavřená, hrozí nebezpečí jejího odpojení působením velké síly.

Tyč na tlačení, pružiny zdola



UPOZORNĚNÍ: PŘI POUŽITÍ TYČE NA TLAČENÍ S PRUŽINAMI ZDOLA MUSÍ BÝT PŘIPEVNĚN BEZPEČNOSTNÍ ŘETĚZ.

Při použití tyče na tlačení s pružinami zdola připevněte pružiny k nejnižším uzavřeným háčkům na vertikálním rámu pomocí uzamykacích karabin. Poté připevněte jednu nebo dvě pružiny k uzavřeným háčkům na spodní straně tyče a ujistěte se, že jsou karabiny pružin zcela zavřené a zajištěné.

VYŠKOLENÝ ODBORNÍK MUSÍ MÍT VŽDY RUKU NA TYČI A MUSÍ SE POUŽÍT BEZPEČNOSTNÍ ŘETĚZ.

Tyč na tlačení, pružiny shora



UPOZORNĚNÍ: Abyste předešli náhodnému zranění, při kontrole cvičení jiné osoby nikdy nevystavujte obličej (ani jinou část těla) nad tyč na tlačení nebo nad tyč na tahání.

U cviků, které vyžadují připevnění pružiny k tyči shora, připevněte pružinu na tlačení k uzavřenému háku na horní straně tyče na tlačení pomocí uzamykatelné karabiny. Karabinu na druhém konci pružiny na tlačení připevněte k jednomu z uzavřených háků na vertikálním rámu.

U každého cviku s pružinami připevněnými shora musí mít vyškolený odborník ruku na tyči na tlačení. K připevnění pružin na tlačení zdola k vertikálnímu rámu je nutné použít uzamykatelné karabiny.

Nastavitelný kladkový systém



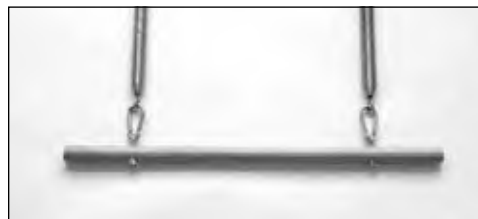
POUZE MODEL MAX PLUS: Pružinový kolejnicový systém umožňuje nastavení pohyblivých kladek a pohyblivých háků pro pružiny v celém rozsahu vertikálního rámu.

Změna výšky pohyblivých kladek a pohyblivých háků pro pružiny

- Vytáhněte odpruženou záračku na pohyblivé kladce.
- Posuňte pohyblivou kladku nahoru nebo dolů a pusťte odpruženou záračku. Kladka bude zajištěna odpruženou záračkou v nejbližší pozici.
- Zatřeste pohyblivou kladkou, abyste se ujistili, že je zcela zajištěna v pozici záračky.
- Stejný postup platí i pro nastavení pohyblivých háčků pro pružiny.
- Podle potřeby upravte délku lana.

UPOZORNĚNÍ: Před použitím zkontrolujte, zda je pružinový kolejnicový systém v pořádku a zda jsou šrouby se závitem nebo pohyblivé kladky pevně zajištěny.

Tyč na tahání



Připevněte pružiny na tahání k tyči na tahání a poté k pevným uzavřeným háčkům v horní části vertikálního rámu (viz strana 7). Obě pružiny musí být připojeny. Chcete-li snížit nebo zvýšit odpor pružin, můžete použít pružiny s nízkým odporem pro cviky na ruce nebo pružiny s vyšším odporem pro cviky na nohy. Ujistěte se, že jsou karabiny na konci pružin zcela zavřené a zajištěné.

UPOZORNĚNÍ: Napnuté pružiny vám mohou tyč na tahání vytrhnout z rukou. VŽDY dbejte na pevné uchopení tyče. Doporučujeme protiskluzové podložky Gripper.

Výchozí poloha cviků

Před započítím cviku je důležité, aby tělo nebylo napjaté. Pokud je tělo napjaté již před začátkem cviku, vytvoří se po zahájení pohybu příliš velká zátěž.

To však neznamená úplné uvolnění. Například v poloze na zádech a při udržování neutrální polohy trupu (normální výchozí poloha) je nutné využít aktivaci svalů k udržení polohy pánve, hrudního koše a páteře. Po osvojení si biomechanických principů STOTT PILATES bude klient na cestě k dosažení pozice bez napětí.

Pro každý cvik je nezbytná stabilní výchozí poloha a stabilizace je nutná bez ohledu na polohu trupu, ať už ležíte na zádech, břiše, boku nebo sedíte. Ideální polohy mají několik společných prvků. U mnoha klientů může být pro zmírnění napětí nutné upravit výchozí polohu.

LEH NA ZÁDECH

Když začínáte v lehu na zádech s trupem v neutrální poloze, ruce často spočívají vedle těla. V této poloze by měly být lopatky, ramena a glenohumerální kloub v neutrální poloze vůči sobě a horní části trupu.

Pokud není možné zabránit vysunutí lopatek dlaněmi směrem dolů, otočte je k tělu.

V poloze vleže na zádech může klient s předsunutou hlavou vykazovat napětí v krku a nadměrné protažení krční páteře. Pod hlavu umístěte gumovou podložku nebo pěnový polštář vhodné výšky, aby byla krční páteř v neutrální poloze. To může být nutné i v případě kyfózy.

V situacích, kdy je napětí v krku způsobeno slabými ohýbači krku, může cvik vyžadující ohýbání horní části trupu v poloze na zádech s pažemi u těla (např. napínání břišních svalů) vést k namožení krku. Umístění jedné nebo dvou rukou za hlavu může poskytnout dodatečnou oporu hlavy a změněná poloha lopatek může zmírnit napětí v krční páteři. Rovněž se zvýší náročnost pro břišní svaly tím, že se rozložení hmotnosti přesune směrem k horní části trupu.

NOHY ZVEDNUTÉ ROVNÉ NEBO POKRČENÉ V KOLENOU

Nohy zvednuté a pokrčené v kolenou tvoří výchozí polohu, ve které je tělo v lehu na zádech, přičemž kolena a bedra jsou vzájemně v úhlu 90° tak, aby dolní části nohou byly rovnoběžné s podložkou. Úhel v kyčelních kloubech lze snížit z 90°, aby se snížilo zatížení a pomohla se udržet stabilita, případně lze úhel zvýšit, aby byla stabilizace náročnější. To platí bez ohledu na to, zda cvičíte s dolní částí zad v neutrální nebo přiléhající poloze.

Nohy zvednuté a pokrčené v kolenou se při ležení na zádech často začínají vyrovnávat. Důležité je však dostat se jen tak nízko, aby bylo možné stabilizovat páteř a pánev, udržet zapojení břicha a nevytvářet napětí v horní části těla a bederní páteři.

Cviky se zvednutými rovnými nohama nebo zvednutými nohama pokrčenými v kolenou lze provádět s dolní částí zad v neutrální nebo přiléhající poloze. V obou případech je nutné udržovat bederní a pánevní stabilitu a zapojení břišních svalů.

SEDĚNÍ

Při vertikálním sedu by měla být krční páteř přirozeně zakřivená, mírně vypouklá směrem dopředu a hlava by měla být vzpřímená přímo nad rameny. K předsunutému držení hlavy dochází tehdy, když je krk vsedě předsunutý a hlava se posune před ramena. Je třeba podporovat neutrálnější držení hlavy.

V mnoha případech není možné při sezení s rovnými nohama zaujmout polohu se svislou pávní. V takovém případě lze pánev a páteř dostat do optimálnější polohy sezením s mírně pokrčenými nebo zkříženými nohama a zvednutím pánve sezením na podložce, jako je pěnový polštář, měkká rozšiřující plošina nebo krabice.

LEH NA BŘIŠE

V závislosti na sladění pohybového aparátu a tělesné nerovnováze mohou někteří jedinci zaujmout stabilní polohu vleže s mírně odtáženými nohama (nohy od sebe) při cvičích, která vyžadují úplné přitážení nohou.

Použití podpěry, jako je gumová podložka nebo oblouková podložka pod pánev, může zmírnit napětí nebo nepohodlí a umožnit větší stabilizaci.

ZAROVNÁNÍ NOHOU

Podpěry, jako jsou gumové podložky, míče, pěnové polštáře nebo houby lze použít mezi nohama jako rozpěru, která podporuje správné zarovnání nohou. To může pomoci aktivovat přitahovače, i když se nohy plně nedotýkají. Podobně mohou při aktivaci odtahovačů pomoci podpěry na vnějších stranách nohou.

Při cvičení natahovačů kyčelního kloubu má boční rotace v kyčelním kloubu tendenci více zapojovat největší sedací sval a zákolenní sval. Při mediální rotaci se více zapojuje mediální zákolenní sval. Podobně se při cvičení ohýbačů kyčelního kloubu při laterální rotaci v kyčelním kloubu více zapojuje bedrokyčlostehenní sval. Při paralelní poloze se více zapojuje přímý sval stehenní. Při mediální rotaci se více zapojuje napínač stehenní povázky. Existuje mnoho cviků, u kterých si můžete vybrat, zda chcete použít jednu nebo druhou rotaci a zaměřit se na konkrétní svaly.

Nezapomínejte, že je důležité pracovat v paralelní poloze, aby svaly kolem kyčelního kloubu pracovaly vyváženě.

Při provádění cviku natahujícího kyčle je však vždy nutné zaujmout polohu s nohama roztaženými laterálně, aby se usnadnil pohyb pánve a stehenních kostí a zabránilo se nadměrnému natažení bederní páteře.

MODIFIKACE

Ve všech případech by se měly provést úpravy výchozích pozic, aby se zajistilo účinné provedení všech aspektů včetně optimálního zarovnání, snížení napětí, přesnosti pohybu, posloupnosti aktivace svalů, jakož i všech základních prvků cviků.

Cviky na nohy

FOOTWORK

VÝCHOZÍ POLOHA VŠECH CVIKŮ NA NOHY

V poloze vleže na zádech, pánev a páteř jsou neutrální.

Paže leží rovně po stranách těla dlaněmi dolů.

1. ŠPIČKY OD SEBE, PATY K SOBĚ

TOES PART HEELS TOGETHER

stupátko v pozici #1, 3 nebo 4 pružiny, opěrka hlavy nastavená individuálně

VÝCHOZÍ POLOHA

Bříška chodidel položte na stupátko, špičky od sebe, paty k sobě. Nohy jsou vytočené do stran, kolena jsou pokrčená a jsou od sebe vzdálená jen o málo víc než ramena. Kolena směřují nad střed chodidel.

CVIK

Před zahájením se nadechněte...

VÝDECH přitiskněte paty k sobě a vyrovnejte kolena, abyste se vytlačili plošinu.

NÁDECH pokrčte kolena a kyčle a kontrolovaně spouštějte plošinu.

Provedte 10–12 opakování.

KLÍČOVÉ BODY

- všechny uvedené na straně 15
- držte paty u sebe a nepohybujte jimi nahoru ani dolů
- udržujte kolena nad středem chodidel

Cviky na nohy



1. výchozí pozice



2. vytlačení plošiny



3. spuštění plošiny

Špičky od sebe, paty k sobě



1. výchozí pozice



2. vytlačení plošiny

Prsty na stupátku



1. výchozí pozice



2. vytlačení plošiny

2. PRSTY NA STUPÁTKU WRAP TOES ON BAR

stupátko v pozici #1, 3 nebo 4 pružiny, opěrka hlavy nastavená individuálně

VÝCHOZÍ POLOHA

Prsty jsou jemně ohnuté okolo stupátka bez svírání, kotníky jsou dorzálně ohnuté. Nohy jsou spojené, kolena jsou pokrčená.

CVIK

Před zahájením se nadechněte...

VÝDECH paty držte na místě a vyrovnejte kolena, abyste vytlačili plošinu.

NÁDECH pokrčte kolena a kyčle a kontrolovaně spouštějte plošinu.

Provedte 10–12 opakování.

KLÍČOVÉ BODY

- všechny uvedené na straně 15
- udržte polohu chodidel, nedovolte, aby prsty sklouzly ze stupátka
- držte paty na místě a nehýbejte jimi nahoru ani dolů
- vnitřní strany stehů se dotýkají, nohy jsou rovnoběžné

MODIFIKACE

1. KLENBA CHODIDLA Položte nejhlubší část podélné klenby chodidla na stupátko a jemně ohýbejte prsty, abyste v nich uvolnili křeče.

3. PATY NA STUPÁTKU HEELS ON BAR

stupátko v pozici #1, 3 nebo 4 pružiny, opěrka hlavy nastavená individuálně

VÝCHOZÍ POLOHA

Paty jsou na stupátku, kotníky jsou dorzálně ohnuté.
Nohy jsou spojené, kolena jsou pokrčená.

CVIK

Než začnete, nadechněte se...

VÝDECH držte chodidla na místě a vyrovnejte kolena, abyste vytlačili plošinu.

NÁDECH pokrčte kolena a kyčle a kontrolovaně spouštějte plošinu.

Provedte 10–12 opakování.

KLÍČOVÉ BODY

- ▶ všechny uvedené na straně 15
- ▶ představte si, že máte chodidla na podlaze a nehýbete jimi; umožněte pohyb v hlezenních kloubech
- ▶ vnitřní strany stehů se dotýkají, nohy jsou rovnoběžné

4. PATY VYSOKO HIGH HALF TOE

stupátko v pozici #1, 3 nebo 4 pružiny, opěrka hlavy nastavená individuálně

VÝCHOZÍ POLOHA

Bříška chodidel položte na stupátko, kotníky jsou plantárně ohnuté.
Nohy jsou spojené, kolena jsou pokrčená.

CVIK

Před zahájením se nadechněte...

VÝDECH paty držte vysoko a vyrovnejte kolena, abyste vytlačili plošinu.

NÁDECH pokrčte kolena a kyčle a kontrolovaně spouštějte plošinu.

Provedte 10–12 opakování.

KLÍČOVÉ BODY

- všechny uvedené na straně 15
- ▶ udržujte paty relativně nehybné; při vytlačování je nenechte výrazně klesnout
- ▶ váhu rozložte rovnoměrně na bříška chodidel
- ▶ zabraňte nadměrnému plantárnímu ohýbání chodidel a přenašení váhy na prsty namísto na bříška chodidel
- ▶ vnitřní strany stehů se dotýkají, nohy jsou rovnoběžné

Paty na stupátku



1. výchozí pozice



2. vytlačení plošiny

Paty vysoko



1. výchozí pozice



2. vytlačení plošiny

Cvičení na nohy pokračování

5. SPOUŠTĚNÍ PAT LOWER & LIFT

stupátko v pozici #1, 3 nebo 4 pružiny, opěrka hlavy nastavená individuálně

VÝCHOZÍ POLOHA

Bříška chodidel položte na stupátko, kotníky jsou plantárně ohnuté. Nohy jsou spojené, kolena jsou pokrčená.

CVIK

NÁDECH držte paty vysoko a vyrovnejte kolena, abyste vytlačili plošinu.

VÝDECH nohy držte rovně a paty spustíte pod stupátko (dorzální ohnutí).

NÁDECH zvedněte paty (plantární ohnutí).

VÝDECH paty držte vysoko, pokrčte kolena a kyčle a kontrolovaně spouštějte plošinu.

Pokaždé přidejte další spuštění a vytažení pat, až do 6 opakování.

KLÍČOVÉ BODY

všechny uvedené na straně 15

- udržujte paty relativně nehybné; při vytlačování je nenechte výrazně klesnout
- hmotnost rovnoměrně rozložte na bříška chodidel
- vyhnout se nadměrnému plantárnímu ohýbání chodidel a přenášení váhy na prsty namísto na bříška chodidel
- při spouštění pat udržujte neutrální pánev
- zabraňte mediální a laterální rotaci stehenních kostí při spouštění a vytahování pat
- vnitřní strany stehů se dotýkají, nohy jsou rovnoběžné

Spuštění pat



1. výchozí pozice



2. vytlačení plošiny



3. spuštění pat



4. vytažení pat



5. spuštění plošiny

ZÁKLADNÍ PRVKY [CVIKY 1–5]

CÍLOVÉ SVALY: Příčné svaly břišní zpevňují břicho a stabilizují bedra a pánev; svaly pánevního dna pomáhají napínat příčné svaly břišní; šikmé svaly zabraňují natažení páteře; šikmé svaly a rozeklané svaly zabraňují rotaci; přístřední a boční široké svaly zajišťují správný pohyb česky.

[1] natahovače kyčelního kloubu, čtyřhlavý sval stehenní a přitahovače pracují koncentricky při vytlačování plošiny, excentricky při spouštění plošiny; laterální rotátory udržují rotaci v kyčelním kloubu

[2] izometrické kontrakce přitahovačů udržují přitažení; natahovače kyčelního kloubu a čtyřhlavý sval stehenní pracují koncentricky při vytlačování plošiny, excentricky při spouštění plošiny; vnitřní svaly chodidel umožňují ohnutí prstů

[3] izometrické kontrakce přitahovačů udržují přitažení; natahovače kyčelního kloubu a čtyřhlavý sval stehenní pracují koncentricky při vytlačování plošiny, excentricky při spouštění plošiny (důraz na zákolenní sval); dorzální ohýbače kotníků udržují polohu chodidel

[4] dvojhlavý sval lýtkový a šikmý lýtkový sval udržují plantární ohnutí; přitahovače izometricky udržují přitažení; natahovače kyčelního kloubu a čtyřhlavý sval stehenní pracují koncentricky při vytlačování plošiny, excentricky při spouštění plošiny

[5] dvojhlavý sval lýtkový a šikmý sval lýtkový pracují koncentricky při vytahování pat, excentricky při spouštění pat; izometrické kontrakce přitahovačů udržují přitažení

STABILITA: trup (pánev, páteř a hrudní koš); zarovnání nohou, tj. kolena směřují nad střed chodidel; kotníky nejsou vytočené dovnitř ani ven, zejména u cviků 4 a 5

MOBILITA: natahování a ohýbání v kyčelním a kolenním kloubu; plantární a dorzální ohýbání kotníku při cviku 5

MODIFIKACE

1. **ALTERNATIVNÍ DÝCHÁNÍ [CVIKY 1–4].** S nádechem vytlačíte plošinu nahoru, s výdechem ji spustíte zpět dolů. Cílem je zatížit příčný břišní sval při nádechu a zároveň udržovat bederní a pánevní stabilitu.

2. **DOLNÍ POLOVINA [CVIKY 1–4].** Vytlačte plošinu do poloviny výšky a úplně ji spustíte, přičemž spouštění zdůrazněte výdechem. Cílem je nácvik neutrálního postavení pánve a zdůraznění začátku pohybu pomocí natahovačů kyčelních kloubů při vytlačování plošiny a „brzdění“ při spouštění plošiny. Ideální pro omezený rozsah pohybu.

3. **HORNÍ POLOVINA [CVIKY 1–4].** Vytlačte plošinu úplně a spustíte ji do poloviny, přičemž vytlačení zdůrazněte výdechem. Zaměřte se na přístřední a boční široký sval, které zajišťují správný pohyb česky a stabilitu kolene. Ideální pro omezený rozsah pohybu i pro posílení nestabilních kolen.

4. **CHODIDLA MÍRNĚ OD SEBE [CVIKY 2–5].** Rozkročte chodidla na úroveň sedacích kostí. Cílem je udržet rovnoběžné postavení kyčlí, kolen a kotníků.

5. **VYUŽÍVEJTE POMŮCKY.** Mezi kolena a/nebo kotníky umístěte gumovou podložku, pěnový polštář nebo míček, tím pomůžete udržet aktivaci přitahovačů kyčlí. Pro udržení aktivace odtahovačů kyčlí použijte nad koleno okolo stehů odporovou gumu Flex-Band.

KLÍČOVÉ BODY VŠECHNY CVIKY NA NOHY

- stabilizujte pánev a kyčle v neutrální poloze a zabraňte zadnímu nebo přednímu náklonu pánve
- stabilizujte hrudní koš a lopatky během celého pohybu, abyste zabránili napětí v horní části těla
- vyrovnejte nohy (s výjimkou modifikací na poloviční vzdálenost), aniž byste plně propnuli kolena
- udržuje v rovnováze kyčelní, kolenní a hlezenní klouby
- zapojte přístřední a boční široký sval pro správný pohyb česky (zaměřte se zejména na přední široký sval)
- při cvičení nohou pracují obě stejně v celém rozsahu pohybu
- udržujte pánev v rovině, vyhněte se rotaci a laterálnímu naklonění
- zabraňte napětí v horní části ramen a krku

Stovka HUNDRED

stupátko v pozici #1, 2 nebo 3 pružiny, opěrka hlavy nastavená individuálně

VÝCHOZÍ POLOHA

Poloha vleže na zádech s dolní částí zad v přiléhající poloze. Nohy jsou spojené, zvednuté a kolena pokrčená. Lokty jsou pokrčené po stranách těla. Ruce jsou v popruzích, prsty jsou vyrovnané a dlaně směřují k chodidlům. Lopatky jsou stabilizované.

CVIK

Před zahájením se nadechněte...

VÝDECH prodloužte zadní část krku, lopatky udržujte stabilizované a stáhněte břišní svaly, abyste zvedli hrudní páteř. Současně vyrovnejte lokty (paže budou ve vodorovné poloze vedle těla) a vyrovnejte a spusťte nohy, aniž by spodní část zad přestalapřiléhat k plošině.

Pak...

NÁDECH po dobu pěti vteřin, přičemž horní část těla udržujte zvednutou, lopatky a pánev jsou stabilní a pažemi mírně vertikálně houpete.

VÝDECH po dobu pěti vteřin, přičemž pokračujete v houpání paží.

Dokončete 10 setů (celkem 100 sekund).

Na závěr...

NÁDECH horní část těla držte zvednutou, pokrčte kolena a paže nechte vyrovnané.

VÝDECH pokrčte lokty a položte horní část těla na plošinu. Nohy zůstávají ve vzduchu.

POZNÁMKA: Můžete začít s dolní částí zad v neutrální poloze a přejít do přiléhající polohy, jakmile získáte sílu a prokážete schopnost.

ZÁKLADNÍ PRVKY

CÍLOVÉ SVALY: příčné svaly břišní zpevňují břicho a stabilizují bedra a pánev; svaly pánevního dna pomáhají napínat příčné svaly břišní; přímé svaly břišní a šikmé svaly břišní koncentricky zvedají hrudník a izometricky jej udržují zvednutý a stabilizovaný. pánev; široký sval zádový a velký sval prsní stabilizují paže, které jsou zezadu vystaveny odporu; ohýbače kyčelního kloubu, přitahovače a čtyřhlavý sval stehenní izometricky udržují polohu nohou; stabilizátory lopatek

STABILITA: bedra a pánev proti váze nohou; horní část těla je zvednutá; lopatky při pohybu paží

VYTRVALOST: břišní svaly udržují hrudník zvednutý a stabilizují pánev během celého pohybu

Stovka



1. výchozí pozice



2. ohnutá poloha



3. pokrčení kolena



4. spuštění plošiny

KLÍČOVÉ BODY

- dbejte na to, aby dolní část zad po celou dobu cvičení přiléhala k plošině
- stabilizujte zvednutý hrudník, hrudní koš a lopatky, abyste zabránili napětí krku
- udržujte ramena v neutrální poloze se stejným důrazem na přední a zadní stabilizátory ramen, aby nedocházelo k vysouvání ramen (pohyb plošiny znamená ztrátu spojení přes stabilizátory ramen nebo přes lokty v důsledku houpání paží)
- začněte pohyb paží v ramenou, nikoli v loktech
- vyhněte se přetěžování přímých břišních svalů a zvedání hrudníku příliš vysoko, což vyvolává dojem cihličky na břicho
- vyhněte se plnému napnutí loktů
- držte zápěstí rovně bez ohýbání

MODIFIKACE

1. **HLAVA NA PLOŠINĚ.** Pro nácvik dýchání s pohybem paží. Zaměřuje se na stabilizaci lopatek a celý dechový vzorec.
2. **NOHY POKRČENÉ V KOLENOU.** Nohy držte zvednuté a kolena pokrčená. Ideální pro uvolnění ohýbačů kyčelních kloubů nebo jako přechodná fáze na rozvoj síly pro stabilizaci pánve a boků s plně nataženými nohama.
3. **BEZ POPRUHŮ.** Stovku cvičte jako na obyčejné podložce bez popruhů. Tím se sníží zatížení širokého zádomého svalu, stabilizátorů lopatek a břišních svalů.
4. **CHODIDLA NA STUPÁTKU, BEZ POPRUHŮ.** Tím se sníží zatížení břišních svalů, což usnadňuje stabilizaci kyčlí a pánve.
5. **VYUŽÍVEJTE POMŮCKY.** Mezi kolena a/nebo kotníky umístěte gumovou podložku, pěnový polštář nebo míček, tím pomůžete udržet aktivaci přitahovačů kyčlí.
6. **DÝCHEJTE V RYTMU STACCATO.** Pomůže vám to využít celý dechový vzorec a zabránit zadržování dechu.
7. **POKRČTE KOLENA.** Kolena pokrčujte během pětisekundového nádechu (až do úhlu 90° v kolenu), potom nohy během pětisekundového výdechu vyrovnejte. Používá se k tréninku koordinace.

Modifikace č. 2



poloha s pokrčenými koleny

Pokrč a natáhni BEND & STRETCH

1. NOHY PARALELNĚ PARALLEL

stupátko v pozici #1, 2 pružiny, opěrka hlavy nastavená individuálně

VÝCHOZÍ POLOHA

V poloze vleže na zádech, pánev a páteř jsou neutrální. Chodidla jsou v popruzích, nohy jsou spojené s pokrčenými koleny a dorzálně pokrčenými kotníky (chodidla držte těsně nad koleny, aby se lana popruhů netřela o chodidla). Paže leží rovně po stranách těla dlaněmi dolů.

CVIK

Před zahájením se nadechněte...

VÝDECH vnitřní strany stehů se dotýkají a nohy jsou rovnoběžné. Chodidla zatlačte do popruhů za současného vyrovnávání kolen, čímž vytlačíte plošinu. Současně přitlačte spodní část zad k plošině, kotníky plantárně ohněte a prsty natáhněte. Spouštějte nohy dolů, dokud se spodní část zad nezačne zvedat z plošiny.

NÁDECH pokrčte kolena a kyčle a dorzálně ohýbejte chodidla, čímž se pánev dostává do neutrální polohy a plošina se spouští.

Provedte 10 opakování.

POZNÁMKA: Můžete začít s dolní částí zad v neutrální poloze a přejít do přílehlající polohy, jakmile získáte sílu a prokážete schopnost.

2. VYTOČENÉ VEN LATERALLY ROTATED

stupátko v pozici #1, 2 pružiny, opěrka hlavy nastavená individuálně

VÝCHOZÍ POLOHA

V poloze vleže na zádech, pánev a páteř jsou neutrální. Chodidla jsou v popruzích, paty k sobě, prsty od sebe. Nohy jsou vytočené ven s pokrčenými koleny a dorzálně ohnutými kotníky. Paže leží rovně po stranách těla dlaněmi dolů.

CVIK

Před zahájením se nadechněte...

VÝDECH paty držte u sebe a nohy vytočené ven. Chodidla zatlačte do popruhů za současného vyrovnávání kolen, čímž vytlačíte plošinu. Současně přitlačte spodní část zad k plošině, kotníky plantárně ohněte a prsty natáhněte. Spouštějte nohy dolů, dokud se spodní část zad nezačne zvedat z plošiny.

NÁDECH držte paty u sebe, pokrčte kolena a kyčle a dorzálně pokrčte chodidla, přičemž pánev se dostává do neutrální polohy a plošina se spouští.

Provedte 10 opakování.

POZNÁMKA: Můžete začít s dolní částí zad v neutrální poloze a přejít do přílehlající polohy, jakmile získáte sílu a prokážete schopnost.

Nohy paralelně



1. výchozí pozice

2. vyrovnání kolen

3. pokrčení kolen

Vytočené ven



1. výchozí pozice

2. vyrovnání kolen

3. pokrčení kolen

3. VYTOČENÉ DOVNITŘ MEDIANLY ROTATED

stupátko v pozici #1, 2 pružiny, opěrka hlavy nastavená individuálně

VÝCHOZÍ POLOHA

V poloze vleže na zádech, pánev a páteř jsou neutrální. Chodidla jsou v popruzích, nohy jsou vytočené dovnitř s mírně pokrčenými koleny a dorzálně pokrčenými kotníky tak, aby se kolena a prsty dotýkaly (vyhněte se přílišnému vytáčení chodidel v kotnících). Paže leží rovně po stranách těla dlaněmi dolů.

CVIK

Před zahájením se nadechněte...

VÝDECH nohy držte vytočené dovnitř, chodidla zatlačte do popruhů při současném vyrovnávání kolen, čímž vytlačíte plošinu; kolena mohou být od sebe, ale prsty na nohou se dotýkají, kotníky jsou dorzálně pokrčené. Současně přitlačte spodní část zad k plošině. Spouštějte nohy dolů, dokud se spodní část zad nezačne zvedat z plošiny.

NÁDECH prsty nohou se dotýkají a pokrčujete kolena, dokud se nedotknou, přičemž se pánev dostává do neutrální polohy a plošina se spouští.

Provedte 10 opakování.

POZNÁMKA: Můžete začít s dolní částí zad v neutrální poloze a přejít do přílehlé polohy, jakmile získáte sílu a prokážete schopnost.

ZÁKLADNÍ PRVKY [CVIKY 1–3]

CÍLOVÉ SVALY: příčné svaly břišní stlačují břicho a stabilizují bedra a pánev; svaly pánevního dna pomáhají napínat příčné svaly břišní; šikmé svaly koncentricky přitlačují dolní část zad k plošině a stabilizují pánev; šikmé svaly a rozebrané svaly zabraňují rotaci; natahovače kyčelního kloubu a čtyřhlavý sval stehenní pracují koncentricky při vytlačování plošiny a excentricky při spouštění plošiny; přístřední a boční široké svaly zajišťují správný pohyb česky.

[1] natahovače izometricky udržují přitažení

[2] přitahovače pracují koncentricky při vytlačování plošiny a excentricky při spouštění plošiny; laterální rotátory udržují vytočení v kyčelním kloubu

[3] mediální rotátory udržují vytočení v kyčelním kloubu

STABILITA: trup

MOBILITA: ohýbání a vyrovnávání kyčelních a kolenních kloubů

KLÍČOVÉ BODY [CVIKY 1–3]

- ▶ použijte břišní svaly k udržení stability pánve při narovnávání nohou
- ▶ cvičit oběma nohama rovnoměrně a současně podél osy těla
- ▶ zabránit úplnému vyrovnání kolen
- ▶ při pokrčování kolen udržujte bedra na plošině

MODIFIKACE [CVIKY 1–2]

1. UDRŽUJTE DORZÁLNÍ OHNUTÍ KOTNÍKŮ pro zjednodušení koordinace.

Modifikace 1



zachovejte dorzální ohnutí kotníků

Vytočení dovnitř



1. výchozí pozice

2. vyrovnání kolen

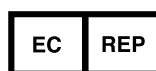
3. pokrčení kolen

DŮLEŽITÉ

Tento návod k obsluze uložte na bezpečném místě.



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



S4M Evropa
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



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

