

PROFESIONALŲ SERIJA

Treniruoklis „Reformer“ ir vertikalusis rėmas



Perskaitykite šią svarbią **naudojimo instrukciją**, susijusią su nauju „Merrithew®“ treniruokliu ir išsaugokite ją, kad galėtumėte ja pasinaudoti ateityje.

Tikslinės grupės ir nauda naudotojams

„Merrithew“ pilateso treniruokliai skirti specialiems terapiniams ir fizinio parengimo pratimams atlikti, kurie gali būti pritaikomi įvairiose situacijose. Pacientų tikslinėms grupėms priskiriami visi asmenys, kuriems paskirti fiziniai pratimai traumų reabilitacijos, lėtinių susirgimų gydymo tikslais, arba asmenys, norintys išvengti pakartotinių traumų, sulėtinti ar sustabdyti tam tikros sveikatos būklės vystymąsi. Indikacijos gali apimti raumenų ir kaulų sistemos ligų, įskaitant minkštųjų audinių (raumenų, sausgyslių, raiščių, sąnarių kapsulių ir kt.) sužalojimus, neurologinių sutrikimų, tokių kaip ūminis nugaros smegenų pažeidimas, Alzheimerio liga, šoninė amiotrofinė sklerozė (ŠAS), atsigavimas po bet kokios operacijos ar daugybė kitų fizinių problemų, reabilitacinį ir poreabilitacinį gydymą. Darbui su „Merrithew“ pilateso treniruokliu yra tik keletas kontraindikacijų, nes paskirtus pratimus galima pakeisti taip, kad jie tiktų asmenims su bet kokio tipo judėjimo apribojimais ar sutrikimais.

Galima tikėtis, kad bus sustiprinta stabilizuojanti ir mobilizuojanti raumenų sistema, atkurti reikiami sąnarių judesių modeliai ir judesių amplitudė, pagerintas somatinis ir jutimasis suvokimas, laikysenos stabilumas ir sumažintas per didelius krūvis ar klaidingi judesių modeliai. Konkreti nauda tiesiogiai siejama su treniruočių ir judėjimo programa ir yra pritaikyta konkrečiam asmeniui.

Pratimų pagrindiniai elementai

Atliekant kiekvieną STOTT PILATES pratimą keliamas konkretus tikslas. Toliau išvardyti ir aprašyti kiekvieno pratimo pagrindiniai elementai. Dauguma pratimų apima daugiau nei vieną elementą, tačiau vieniems elementams gali būti skiriama daugiau dėmesio nei kitiems. Atsižvelkite į kiekvieno pratimo pagrindinį elementą, kad būtų galima atlikti pakeitimus ir kartu siekti tikslo.

STIPRINAMI RAUMENYS: raumenys, kuriuos norima sustiprinti, t. y. arba stabilizuojantys, arba mobilizuojantys raumenys. Tai nereiškia, kad išvardyti visi raumenys, dirbantys atliekant tam tikrą judesį ar pratimą, o tik tie, kuriems turėtų būti skiriamas didžiausias dėmesys.

STABILUMAS: gebėjimas nejudinti arba iš dalies nejudinti vienos kūno dalies, kai kita kūno dalis juda; būtina raumenų susitraukimo kontrolė ir stabilumas. Taip pat atkreipkite dėmesį į tai, kad atliekant pratimus daugiausia dėmesio turi būti skiriama stuburo stabilumui, nesvarbu, ar atliekate sulenkimo, išsitempimo, pasukimo ar šoninio sulenkimo pratimus. Labai svarbus skersinių pilvo raumenų ir giliųjų segmentinių stuburo raumenų (įskaitant dauginius raumenis) vaidmuo stabilizuojant juosmeninę stuburo dalį.

MOBILUMAS: daugiausia dėmesio skiriama sąnarių ar tam tikros sąnarių grupės, pvz., stuburo, judėjimui.

SEKA: judesių atlikimo seka atliekant pratimą, pavyzdžiui, kuris sąnarys juda pirmas, kuris – antras ir nuo kurios vietos pradedamas judesys. Tai itin svarbu atliekant stuburo judesius (nesvarbu, ar judesys prasideda nuo stuburo viršaus, ar nuo apačios).

IŠTVERMĖ: tos pačios raumenų grupės treniravimas ilgą laiką.

BALANSAS: pusiausvyros išlaikymas mažinant atramą.

KOORDINACIJA: koordinacijos išlaikymas, kai vienu metu atliekama daugiau judesių arba sudėtingesnė judesių seka.

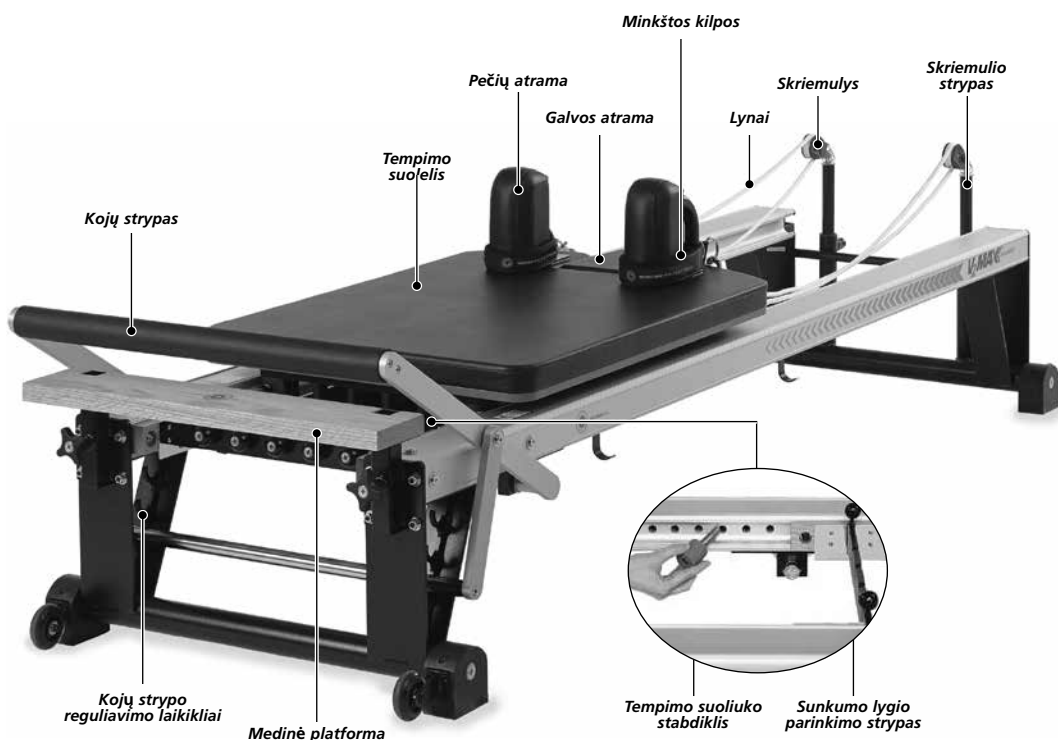
Biomechanikos principai

STOTT PILATES® metodas remiasi šiuolaikinėmis pratimų mokslo ir stuburo reabilitacijos teorijomis bei biomechanikos principais. Šie principai, kuriais grindžiami šios technikos pratimai, yra susiję su kūno suvokimu ir tinkama koordinacija. Šeši principai – kvėpavimas, dubens padėtis, krūtinės ląstos padėtis, šonkaulių ląstos padėtis, mentikaulio judesiai ir stabilizavimas, galvos ir kaklo padėtis bei klubų, kelių, kulkšnių ir pėdų padėtis – nėra tiesiog atskiri elementai, bet sudaro visumą, todėl pagal tai buvo sukurti pažangūs pratimai, kurie yra saugūs ir veiksmingi.

Nuo pat programos pradžios svarbu, kad klientai įsisavintų principus ir suprastų, kaip jų kūnas juda bei funkcionuoja. Taip tobulinami jų įgūdžiai ir sąmoningumas, užtikrinamas susikaupimas ir kontrolė, todėl jie gali pasinaudoti visais šio metodo privalumais.

Treniruoklio „Reformer“ sandara

Toliau pateiktoje iliustracijoje pavaizduotas tipinis „Merrithew®“ treniruoklis. Nors kiekvienas treniruoklio modelis turi tam tikrų skirtumų, tačiau pagrindinė konstrukcija yra tokia pati. Šioje dalyje nurodytos dalys atitinka šį vadovą. Papildomi dalių pavadinimai ir išsami informacija apie konkrečius treniruoklio modelius pateikiama atitinkamame vadove.



TRYS TRENIRUOKLIO „REFORMER“ TIPAI

Trys „Merrithew“ treniruoklių „Reformer“ klasės – „V2 Max“, „Rehab“ ir „SPX“ – labiausiai skiriasi kojų aukščiu.



SVARBU

Šiame skyriuje pateikiama svarbi saugos ir naudojimo informacija. Atidžiai perskaitykite prieš pradėdami naudotis „Merrithew“ treniruokliu „Reformer“.

NESAUGIAI AR NETINKAMAI NAUDOJANT ŠĮ TRENIRUOKLĮ, NEPERSKAIČIUS IR NESILAIKANT VISŲ REIKALAVIMŲ IR ĮSPĖJIMŲ, GALI KILTI RIMTŲ SUŽALOJIMŲ.

Neįmanoma nuspėti visų situacijų ir sąlygų, kurios gali pasitaikyti naudojantis treniruokliu „Reformer“. „Merrithew“ neteikia jokių garantijų dėl saugaus treniruoklio „Reformer“ naudojimo visomis sąlygomis. Naudojant bet kokį treniruoklį kyla rizika, kurios neįmanoma numatyti ar išvengti, ir jūs prisiimate atsakomybę už šią riziką.

„Merrithew“ rekomenduoja laikytis atsargumo priemonių montuojant bei naudojant treniruoklį ir linki jums sportuoti saugiai bei veiksmingai.

APIE BET KOKĮ RIMTĄ INCIDENTĄ, SUSIJUSĮ SU ŠIUO TRENIRUOKLIU, REIKIA PRANEŠTI „MERRITHEW“ IR NAUDOTOJŲ VALSTYBĖS NARĖS KOMPETENTINGAI INSTITUCIJAI.

NAUDOTOJO REKOMENDACIJOS

„Merrithew“ treniruoklis „Reformer“ yra sudėtingas pilateso treniruoklis, kurį galima saugiai ir veiksmingai naudoti atliekant įvairius pratimus, tačiau būtina likti atsargiems ir dėmesingiems, nes, naudojant bet kokį treniruoklį, ypač su spyruoklių pasipriešinimu, kyla tam tikrų pavojų.

NEPATYRĘ ARBA NĖ KARTO „MERRITHEW“ TRENIRUOKLIO „REFORMER“ NEIŠBANDĘ ASMENYS TURĖTŲ JĮ NAUDOTI TIK PRIŽIŪRINT KVALIFIKUOTAM SPECIALISTUI.

DĖMESIO

Pakeiskite visas spyruokles kas 24 mėnesius, o spyruoklių spaustukus – kas 12 mėnesių arba prireikus per šį laikotarpį.

NEATLIKUS REKOMENDUOJAMŲ SAUGOS PATIKRINIMŲ ARBA NAUDOJANT TRENIRUOKLĮ SU NETINKAMAI SUREGULIUOTOMIS, SULŪŽUSIOMIS AR NUSIDĖVĖJUSIOMIS DALIMIS, GALIMA SUNKIAI SUSIŽALOTI.

Sauga ir naudojimas

MECHANINĖS SAUGOS PATIKRA

Už tinkamą treniruoklio ar jo sudedamųjų dalių techninę priežiūrą ir savalaikį keitimą esate atsakingi patys.

Reguliariai kas savaitę patikrinkite:

- ar kojų strypas yra tinkamai pritvirtintas;
- ar pasukamosios svirties atrama yra tinkamai pritvirtinta;
- ar visos nailoninės fiksavimo veržlės ir spyruokliniai varžtai yra tinkamai prisukti;
- visų rankenėlių sriegių nusidėvėjimą, jei reikia, pakeiskite;
- lynų nusidėvėjimą, jei reikia, pakeiskite;
- ar pečių atramos yra tinkamai įdėtos;
- ar spyruoklių veržlės, spyruoklių varžtai ir spyruoklių apvalūs antgaliai yra tinkamai pritvirtinti;
- viengubų ir dvigubų karabinų nusidėvėjimą ir pakeiskite juos kas 12 mėnesių arba prareikus;
- ar nesideformuoja spyruoklės, ir pakeiskite jas kas 24 mėnesius arba prareikus.

Neatlikus rekomenduojamų saugos patikrų arba naudojant treniruoklį su netinkamai sureguliuotomis, sulūžusiomis ar nusidėvėjusiomis dalimis, galima sunkiai susižaloti.

PRIEŽIŪRA IR VALYMAS

Rekomenduojame vinilinius paviršius valyti šiltu vandeniu su švelniu muilu, o kasdienį valymą atlikti naudojant švarų vandenį. Užtikrinkite, kad muilas nepalikytų riebių likučių ir paviršiai netaptų slidūs. Nerekomenduojame naudoti cheminių produktų.

Aliumininių bėgių ir ritinėlių vidų kas savaitę valykite langų valikliu ir šluoste. Pirmiausia užpurškite valiklio ant šluostės, nepurškite tiesiogiai ant paviršių, ritinėlių ar aliumininių bėgių.

DĖMESIO! Niekada nenaudokite alyvinių tepalų, nes jie gali pažeisti ritinėlius.

TRENIUOKLIO „REFORMER“ NUSTATYMAI

TEMPIMO SUOLIUKO STABDIKLIS

Nuo tempimo suoliuko stabdiklio padėties priklauso, kaip arti tempimo suoliukas priartės prie medinės platformos, ir nuo to priklauso kūno sąnarių judesių amplitudė. Arčiausiai medinės platformos esanti anga vadinama padėties Nr. 1, kita anga – padėties Nr. 2 ir t. t.

TEMPIMO SUOLIUKO STABDIKLIO REGULIAVIMAS

- Reguluodami nesėdėkite ant tempimo suoliuko.
- Nuo sunkumo lygio parinkimo strypo nuimkite visas spyruokles.
- Įstatykite tempimo suoliuko stabdiklį į vieną iš šešių padėčių.
- Įsitinkite, kad tempimo suoliuko stabdiklis yra iki galo įkištas į angą ir nėra atsilaisvinęs.

Tempimo suoliuko stabdiklio padėtis paprastai parenkama taip, kad gulint ant nugaros, kulnais atsirėmus į kojų strypą, klubo sąnario sulenkimo kampas būtų 90°, kai tempimo suoliukas remiasi į tempimo suoliuko stabdiklį. Jei traumas, ligos ar kiti sutrikimai trukdo sulenkti klubus ar kelius, sureguliuokite tempimo suoliuko stabdiklį ir nustatykite jį toliau. Jį taip pat galima sureguliuoti atliekamam pratimui.

PASTABA. Tempimo suoliuko stabdiklis VISĄ LAIKĄ turi būti įkištas į vieną iš šešių padėčių. Naudojant treniruoklį „Reformer“ be tempimo suoliuko stabdiklio, gali būti pažeistas sunkumo lygio parinkimo strypo blokas, ritinėliai ir (arba) spyruoklės laikiklis.

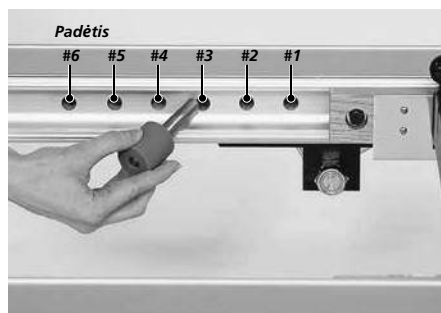
SPYRUOKLĖS

Prie sunkumo lygio parinkimo strypo pritvirtintų spyruoklių skaičius lemia bendrą pasipriešinimo lygį. Daugumoje „Merrithew“ treniruoklių „Reformer“ yra viena 50 % įtempimo ir keturios 100 % įtempimo spyruoklės. Taip pat galima įsigyti 25 % ir 125 % įtempimo spyruoklių.

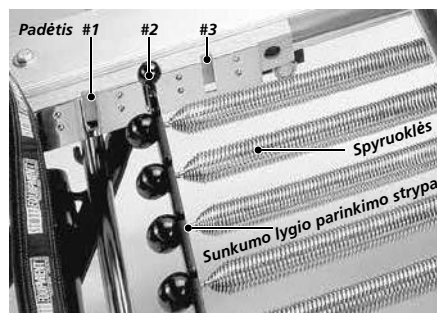
SPYRUOKLIŲ REGULIAVIMAS

- Būkite atsargūs pritvirtindami ir nuimdami spyruokles.
- Siekdami užtikrinti saugumą, vieną ranką padėkite ant sunkumo lygio parinkimo strypo.
- Tvirtai suimkite spyruoklę (ne spyruoklės apvalų antgalį) ir ištempkite ją bei užkabinkite arba atkabinkite nuo sunkumo lygio parinkimo strypo.
- Įsitinkite, kad spyruoklės apvalus antgalis tvirtai remiasi į įgaubtus sunkumo lygio parinkimo strypo įdubimus.

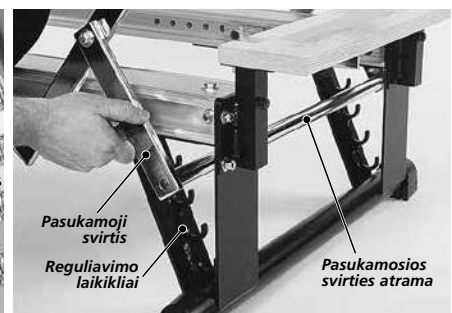
TRENIUOKLIO „REFORMER“ FUNKCIJOS



Tempimo suoliuko stabdiklis



Spyruoklės ir sunkumo lygio parinkimo strypas



kojų strypo reguliavimas

SUNKUMO LYGIO PARINKIMO STRYPAS

Pradinis spyruoklių įtempimas priklauso nuo sunkumo lygio parinkimo strypo nustatymo padėties. Arčiausiai medinės platformos esanti padėtis yra padėtis Nr. 1, kita padėtis – Nr. 2 ir t. t. Mažesnis padėties skaičius reiškia didesnį spyruoklės įtempimą.

SUNKUMO LYGIO PARINKIMO STRYPO REGULIAVIMAS

- ▶ Reguluodami nesėdėkite ant tempimo suoliuko.
- ▶ Nuo sunkumo lygio parinkimo strypo nuimkite visas spyruokles.

TRADICINIS

- ▶ Pakelkite sunkumo lygio parinkimo strypą ir įstatykite į norimą padėtį.
- ▶ Įsitinkite, kad sunkumo lygio parinkimo strypas visiškai įlenda į griovelius.
- ▶ Užtikrinkite, kad įgaubtos įdubos būtų nukreiptos į medinę platformą.

DIDELIO TIKSLUMO

- ▶ Ištraukite du spyruoklinius kaiščius.
- ▶ Visą mechanizmą pastumkite į priekį arba atgal į norimą padėtį.
- ▶ Atlaisvinkite kaiščius ir užfiksuokite sunkumo lygio parinkimo strypą.
- ▶ Patikrinkite, ar kaiščiai iki galo įstatyti į lizdus.

KOJŲ STRYPAS

Kojų strypą galima nustatyti keturiuose skirtinguose aukščiuose, kad būtų lengviau atlikti įvairius treniruoklio „Reformer“ pratimus ir prisitaikyti prie fizinių skirtumų bei gebėjimų. Aukščiausia padėtis yra padėtis Nr. 1, žemiausia – padėtis Nr. 4.

KOJŲ STRYPO REGULIAVIMAS

- ▶ Kojų strypą galima reguliuoti stovint šalia treniruoklio „Reformer“ arba sėdint ant tempimo suoliuko.
- ▶ Švelniai patraukite kojų strypą aukštyn ir pakelkite svirties atramą iš kojų strypo reguliavimo laikiklio.
- ▶ Pakelkite arba nuleiskite kojų strypą iki norimo aukščio ir tvirtai įstatykite svirties atramą į artimiausią kojų strypo reguliavimo laikiklį.

LYNAI

Norėdami nustatyti tinkamą lynų ilgį, įstatykite tempimo suoliuko stabdiklį į antrąją angą, įtempkite spyruokles, kad tempimo suoliukas nejudėtų, tada pritvirtinkite treniruoklio kilpas prie lynų ir uždėkite kilpas ant tempimo suoliuko taip, kad D formos fiksuotas žiedas ant kilpos sutaptų su pečių atramos metaline plokštele.

SKRIEMULIAI

Rekomenduojame reguliuoti skriemulių aukštį taip, kad jis būtų tokia pačia aukštyje kaip ir pečių atramų viršutinė dalis.

GREITOJO NUSTATYMO SKRIEMULIO STRYPŲ REGULIAVIMAS

- ▶ Ištraukite spyruoklinį kaištį ir sureguliuokite skriemulio strypus iki norimo aukščio.
- ▶ Atlaisvinkite kaištį ir užfiksuokite skriemulio strypą.
- ▶ Įsitinkite, kad kaištis iki galo įkištas į lizdą.

SKRIEMULIO STRYPŲ IŠĖMIMAS

- ▶ Atlaisvinkite rankenėles arba ištraukite spyruoklinius kaiščius (jei taikoma) ir ištraukite skriemulių strypus iš lizdų.

PEČIŲ ATRAMOS

Pečių atramos yra nuimamos, kad būtų lengviau laikyti treniruoklį „Reformer“ ir lengviau naudoti kilimėlio keitiklį.

PEČIŲ ATRAMŲ ĮDĖJIMAS

- ▶ Įstumkite kvadratinis strypus į tempimo suoliuko lizdus. Paminkštintą pusę atsukite į kojų strypą, o rankenas – į tempimo suoliuko išorę.
- ▶ Norėdami išimti, patraukite už rankenas į viršų.

GALVOS ATRAMA

Galvos atramą galima reguliuoti trimis padėtimis: plokščia, pusiau pakelta arba visiškai pakelta. Ją rekomenduojama reguliuoti atsižvelgiant į individualius poreikius, kad kaklas ir pečiai būtų patogiai prigludę ir neįsitempę.

Atliekant pratimus, kai klubai pakeliami aukščiau nei pečiai, galvos atrama turi būti plokščia – net ir tada, kai pratimą pradedama atlikti iš gulimos padėties. Kai kurių pratimų metu ją reikia pakelti, kad pėdos būtų tvirtesnėje padėtyje.

GALVOS ATRAMOS REGULIAVIMAS

- ▶ Jei galvos atrama neveikiama jokio svorio, pakelkite ją ir lankstų reguliavimo bloką, kad jis tvirtai remtųsi į medinį tempimo suoliuko kraštą.



Didelio tikslumo sunkumo lygio parinkimo strypas



Nuimamos pečių atramos



Reguliuojama galvos atrama



Lynų ilgio reguliavimas

Sauga ir naudojimas tęsinys

SĖDĖJIMAS ANT TRENIRUOKLIO „REFORMER“

ATSARGIAI! Prieš sėsdamiesi ant treniruoklio „Reformer“ įsitikinkite, kad bent viena spyruoklė yra tvirtai pritvirtinta prie sunkumo lygio parinkimo strypo!

PADĖTIS ANT NUGAROS

Atsisėskite ant treniruoklio „Reformer“ tempimo suoliuko ir ištieskite kojas į vieną pusę. Ištieskite ranką, esančią arčiausiai kojų strypo, skersai kūno ir padėkite ją ant pečių atramos. Pakiškite priešingą petį po ranka ir apsiverskite ant nugaros, nuleisdami galvą ant galvos atramos. Pakelkite kojas į viršų ir padėkite kojas ant kojų strypo, nuleisdami rankas prie šonų.

PADĖTIS SĖDINT ARBA GULINT ANT SUOLIUKO

Visada stabiliai uždėkite treniruoklio „Reformer“ suoliuką ant treniruoklio ir paskirstykite svorį tiesiai per vidurį, kad išvengtumėte pasivirimo. Kai naudojate kojų strypą, įsitikinkite, kad jis yra po medine platforma ir yra tvirtai pritvirtintas.

TVIRTA RANKŲ IR KOJŲ PADĖTIS

Kai rankas ar kojas dedate ant kojų strypo, pečių atramų ar galvos atramos, įsitikinkite, kad pratimų metu jos neslysta. Galima naudoti sukibimo kilimėlius.

PADĖTIS STOVINT ARBA KLŪPINT

Tempimo suoliukas yra judanti platforma. Būtina atkreipti ypatingą dėmesį į pusiausvyros ir stabilumo išlaikymą, visų pirma atliekant pratimus atsiklaupus ar stovint.

Prieš sportuodami įsitikinkite, kad viena ar daugiau spyruoklių yra pritvirtintos prie sunkumo lygio parinkimo strypo, kad tempimo suoliukas būtų pritvirtintas. Atsargiai užlipkite ant medinės platformos; kad nepaslystumėte, galima naudoti sukibimo kilimėlį. Kitą koją atsargiai uždėkite ant tempimo suoliuko. Stovint ant tempimo suoliuko dviem kojomis, patartina pasikviesti stebėtoją, kuris galėtų prilaikyti tempimo suoliuką.

PASTABA. „SPX“ treniruoklių montavimo būdas skiriasi nuo kitų „Merrithew“ treniruoklių montavimo būdo. Žr. įspėjamuosius nurodymus toliau.

TRENIRUOKLIO „REFORMER“ PERKĖLIMAS

Visi treniruokliai „Reformer“ turi lengvai riedančius ritinėlius, kad būtų lengviau judėti ar keisti padėtį. Norint saugiai perkelti treniruoklį „Reformer“ su vertikaliuoju rėmu.

PASIRUOŠIMAS PERKELTI TRENIRUOKLĮ „REFORMER“

- Įsitikinkite, kad lynai nesivelka, o spyruoklės pritvirtintos taip, kad tempimo suoliukas tvirtai stovėtų vietoje.
- Atsistokite prie treniruoklio „Reformer“ skriemulio strypo galo, paimkite horizontalų metalinį strypą ir švelniai pakelkite. Pakelkite treniruoklį „Reformer“ pakankamai aukštai, kad pradėtų sukintis lengvai riedantys ritinėliai.

TRENIRUOKLIŲ „SPX MAX“ SUDĖJIMAS IR LAIKYMAS

Ant pasirenkamo riedančio pagrindo galima sudėti penkis „SPX Max“ treniruoklius „Reformer“ arba ne daugiau kaip šešis ant lygių grindų be riedančio pagrindo.

PARUOŠIMAS SUDĖJIMUI ARBA LAIKYMU

- Nuleiskite kojų strypą, įstatykite tempimo suoliuko stabdiklį į trečiąją padėtį ir įtempkite dvi spyruokles.
- Nuimkite pečių atramas ir įstatykite jas į po rėmu esančius lizdus.
- Išimkite skriemulio strypus neišardydami lynų ir pritvirtinkite juos po rėmu esančiuose lizduose.

TRENIRUOKLIŲ „REFORMER“ SUDĖJIMAS

- Treniruoklio sudėjimui reikia dviejų žmonių. Stipresnis asmuo turėtų paimti sunkesnę kojų strypo galą.
- Plieninę plokštę laikykite po medine platforma. Nekelkite tik už medinės platformos.
- Pakelkite skriemulio strypo galą, suimdami už horizontalaus metalinio strypo.

ĮSPĖJIMAS. Nekraukite treniruoklių „Reformers“ per aukštai, kad galėtumėte juos patogiai pakelti.



ĮSPĖJIMAS

NE SAUGIAI AR NETINKAMAI NAUDOJANT ŠĮ TRENIRUOKLĮ, GALI KILTI RIMTŲ KŪNO SUŽALOJIMŲ. SIEKIANT SUMAŽINTI RIZIKĄ, PERSKAITYKITE TOLIAU PATEIKTĄ INFORMACIJĄ.

- Prieš pradėdami bet kokią pratimų programą, pasitarkite su gydytoju.
- Šis treniruoklis skirtas naudoti tik patalpose ir pilateso treniruotėms.
- Treniruoklis „Reformer“ turi būti naudojamas prižiūrint kvalifikuotam specialistui.
- NIEKADA nestovėkite abiem kojomis ant treniruoklio „SPX Reformer“ medinės platformos. Prieš statydami koją ant medinės platformos, pirmiausia užlipkite ant pritvirtinto tempimo suoliuko. Visada laikykite vieną koją ant pritvirtinto tempimo suoliuko.
- Prieš perkeldami „Merrithew“ treniruoklį „Reformer“ įsitikinkite, kad lynai nesivelka, o spyruoklės pritvirtintos taip, kad tempimo suoliukas tvirtai stovėtų vietoje.
- Įsitikinkite, kad įranga tinkamai pritaikyta jūsų ūgiui ir jėgūdziams.
- Treniruoklio „Reformer“ modeliais „SPX Max“, „V2 Max“ ir „Rehab V2 Max“ vienu metu gali naudotis tik vienas asmuo, nesveriantis daugiau kaip 159 kg (350 svarų).
- Šis treniruoklis turi būti pastatytas ant lygaus ir stabilaus pagrindo.
- Prieš pradėdami naudoti treniruoklį „Reformer“ įsitikinkite, kad tempimo suoliuko stabdiklis yra iki galo įkištas ir bent viena spyruoklė yra patikimai pritvirtinta prie sunkumo lygio parinkimo strypo.
- Nedelsdami nutraukite treniruotes, jei jaučiate skausmą krūtinėje, silpnumą, sunkiai kvėpuojate arba jaučiate raumenų ir kaulų diskomfortą.
- Laikykite rankas, drabužius ir plaukus atokiau nuo visų judančių dalių.
- Nesinaudokite treniruokliu, jei jis yra nusidėvėjęs, sulūžęs ar apgadintas.
- Nebandykite remontuoti treniruoklio patys, nepasitarę su „Merrithew“.
- Neleiskite vaikams naudotis treniruokliu ar būti prie jo be suaugusiųjų priežiūros.
- Kad „Merrithew“ treniruoklis „Reformer“ veiktų optimaliai, abiejose treniruoklio pusėse palikite bent dvi pėdas laisvos erdvės.

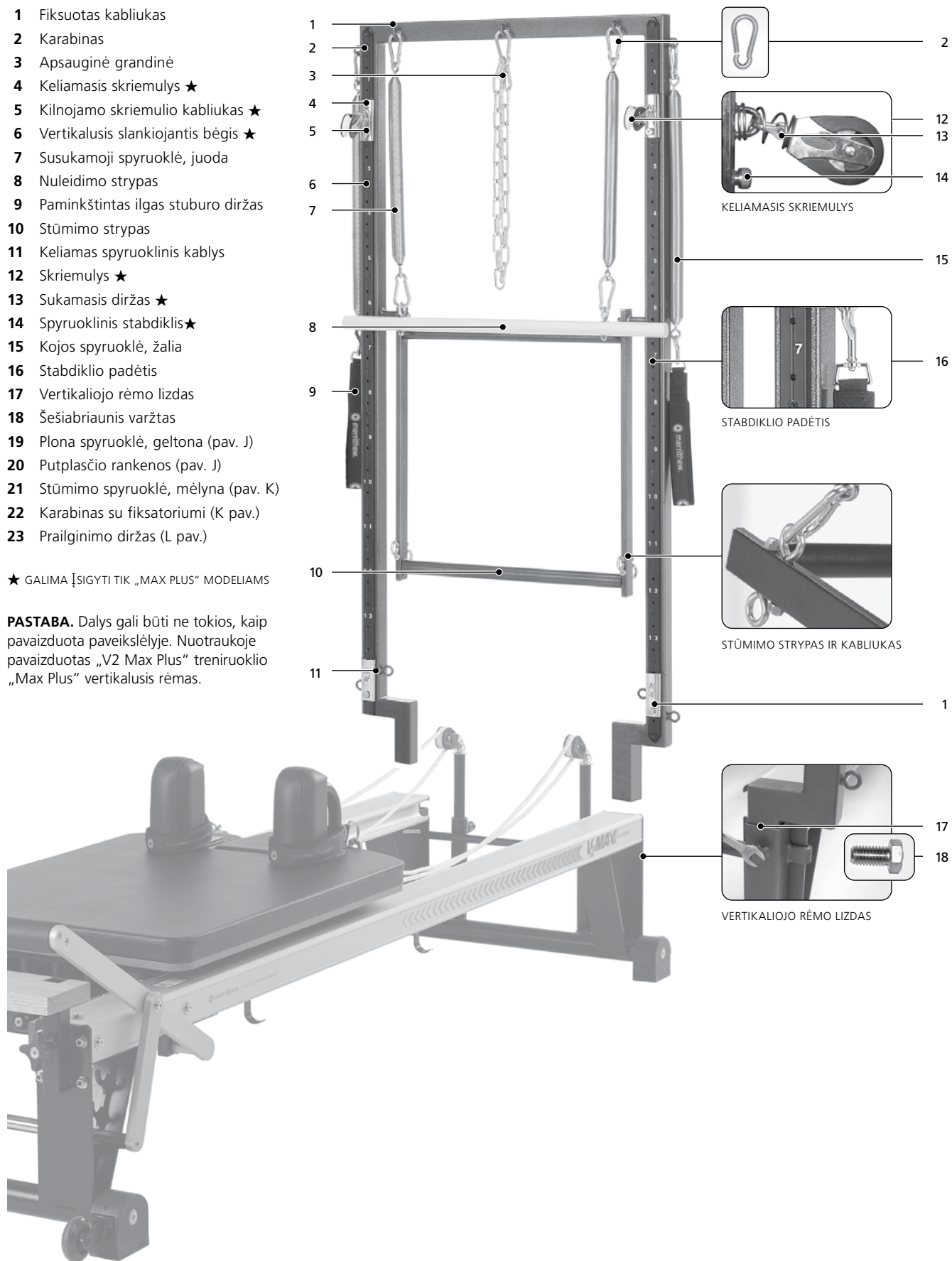
Vertikalusis rėmas

- 1 Fiksuotas kabliukas
- 2 Karabinas
- 3 Apsauginė grandinė
- 4 Keliamasis skriemulys ★
- 5 Kilnojamo skriemulio kabliukas ★
- 6 Vertikalusis slankiojantis bėgis ★
- 7 Susukamoji spyruoklė, juoda
- 8 Nuleidimo strypas
- 9 Paminkštintas ilgas stuburo diržas
- 10 Stūmimo strypas
- 11 Keliamas spyruoklinis kablys
- 12 Skriemulys ★
- 13 Sukamasis diržas ★
- 14 Spyruoklinis stabdiklis★
- 15 Kojos spyruoklė, žalia
- 16 Stabdiklio padėtis
- 17 Vertikaliojo rėmo lizdas
- 18 Šešiabriaunis varžtas
- 19 Plona spyruoklė, geltona (pav. J)
- 20 Putplasčio rankenos (pav. J)
- 21 Stūmimo spyruoklė, mėlyna (pav. K)
- 22 Karabinas su fiksatoriumi (K pav.)
- 23 Prailginimo diržas (L pav.)

★ GALIMA ĮSIGYTI TIK „MAX PLUS“ MODELIAM

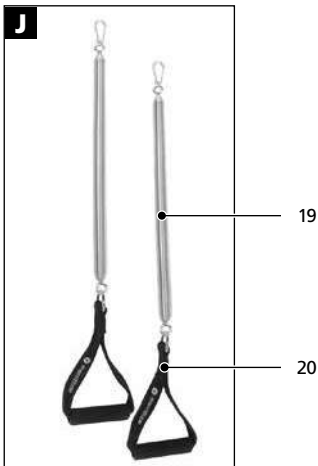
PASTABA. Dalys gali būti ne tokios, kaip pavaizduota paveikslėlyje. Nuotraukoje pavaizduotas „V2 Max Plus“ treniruoklio „Max Plus“ vertikalusis rėmas.

„Max Plus“ vertikalusis rėmas

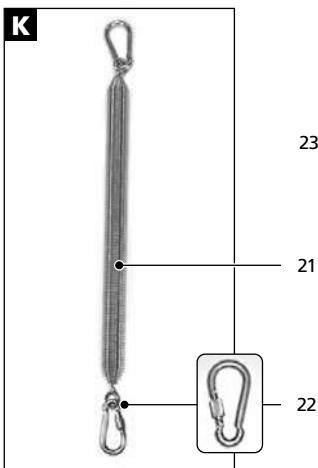


Vertikalus rėmas tęsinys

Tradicinis vertikalusis rėmas



PLONA SPYRUOKLĖ SU PUTPLASČIO RANKENA



STŪMIMO SPYRUOKLĖ SU KARABINU SU FIKSATORIUMI



PRAILGINIMO DIRŽAI



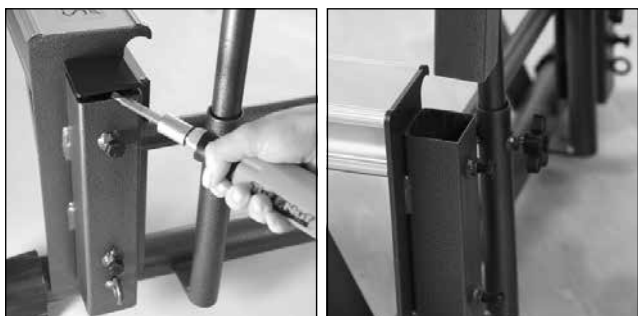
Specifikacijos

SPYRUOKLĖS TIPAS	MAKSIMALUS IŠTEMPIMAS (in)*	MAKSIMALI JĖGA (lbf)	MAKSIMALUS IŠTEMPIMAS (cm)*	MAKSIMALI JĖGA (Nm)
25% (balta)	95 in	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50% (mėlyna)	74 in	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100 % (raudona)	58 in	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125 % (juoda)	57 in	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm
SVORIS		PAVIRŠIAUS PLOTAS		
TRENIRUOKLIO „REFORMER“ TIPAS				
Treniruoklio „Reformer“ modelis „SPX Max“	128 svarų / 58 kg		17,85 kv. pėdų / 1,66 kv. m.	
Treniruoklio „Reformer“ modelis „V2 Max“	145 svarų / 65,8 kg		20,21 kv. pėdų / 1,88 kv. m.	
Treniruoklio „Reformer“ modelis „Rehab“	185 svarų / 83,9 kg		20,21 kv. pėdų / 1,88 kv. m.	

* nuo galo iki galo

Vertikaliojo rėmo montavimas

Peržiūrėkite treniruoklio surinkimo vaizdo įrašą internete adresu merrithew.com/eq-assembly



1. Nuimkite lizdų dangtelius ir įstumkite vertikaliąjį rėmą į lizdus. Modeliuose „Max Plus“ skriemulių sistemą nukreipkite į tempimo suoliuką. Tradiciniuose modeliuose aukščiausi kabliukai turi būti nukreipti į tempimo suoliuką. Užveržkite visus keturis šešiakampius varžtus. Pritvirtinkite spyruokles, nuleidžiamą strypą ir apsauginę grandinę, kaip pavaizduota paveikslėlyje. Žr. 7 puslapį (pav. Tradicinis vertikalusis rėmas).

DĖMESIO! Rekomenduojame, kad šį veiksma atliktų du asmenys, kad rėmo strypai būtų lygūs ir tolygiai bei tvirtai įstatyti į lizdą, kad juos būtų galima tinkamai sureguliuoti.



2. „MAX PLUS“ RĖMAI. Norėdami naudoti keliamuosius skriemulius, ištieskite lyną ir nuimkite dvipusius pasukamuosius karabinius bei minkštas kilpas. Suspauskite lynų galinę kilpą ir įkiškite ją pro keliamųjų skriemulių apačią. Vėl pritvirtinkite dvigubus karabinius bei minkštas kilpas ir nustatykite norimą lyno ilgį.



3. Norėdami pakeisti keliamųjų skriemulių aukštį, ištraukite spyruoklinius stabdiklius. Perstumkite keliamuosius skriemulius aukštyn arba žemyn vertikaliaisiais slankiojančiais bėgiais ir atleiskite spyruoklinius stabdiklius. Pakratykite skriemulius, kad įsitikintumėte, jog jie yra visiškai užfiksuoti stabdiklių padėtyse.



4. Atliekant pratimus su rankų ar kojų spyruoklėmis, pritvirtinkite spyruokles prie keliamųjų spyruoklių kabliukų ir reguliuokite aukštį taip pat, kaip ir su keliamaisiais skriemuliais. Pakeitę padėtį, pakratykite spyruoklių kabliukus, kad įsitikintumėte, ar jie užfiksavo stabdiklio padėtyse.

Vertikaliojo rėmo nuėmimas



Nuo vertikalojo rėmo nuimkite visas spyruokles, įskaitant nuleidžiamą strypą ir apsauginę grandinę. Atlaisvinkite visus keturis šešiakampius varžtus prie lizdų pagrindo. Nuimdami vertikaliąjį rėmą, rankomis užfiksuokite stūmimo strypą.

PASTABA. Reikia dviejų asmenų.

Vertikalojo rėmo nustatymas

DĖMESIO! Įsitinkite, kad abiejuose spyruoklių galuose **visiškai uždaryti** karabinai. Tik iš dalies uždarytas karabinas gali atsiskirti veikiant didelei jėgai

Stūmimo strypas, spyruoklės iš apačios

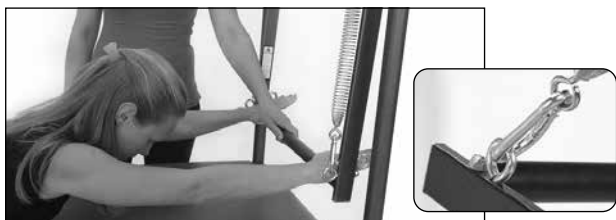


ĮSPĖJIMAS. NAUDOJANT STŪMIMO STRYPĄ SU SPYRUOKLĖMIS IŠ APAČIOS, BŪTINA PRITVIRTINTI APSAUGINĘ GRANDINĘ.

Jei naudojate stūmimo strypą su spyruoklėmis iš apačios, pritvirtinkite spyruokles prie žemiausių vertikalojo rėmo kabliukų, naudodami karabiną su fiksatoriumi. Tada pritvirtinkite vieną ar dvi spyruokles prie kabliukų, esančių apatinėje strypo pusėje, ir įsitinkite, kad karabinai su fiksatoriumi yra visiškai uždaryti ir patikimai pritvirtinti.

IŠMOKYTAS SPECIALISTAS VISĄ LAIKĄ TURI LAIKYTI RANKĄ ANT STRYPO IR NAUDOTI APSAUGINĘ GRANDINĘ.

Stūmimo strypas, spyruoklės iš viršaus



DĖMESIO! Siekdami netyčia nesusižeisti, kol atliekate pratimą, niekada neikiškite veido (ar kitos kūno dalies) virš stūmimo ar nuleidimo strypo.

Atlikdami pratimus, kai reikia, kad spyruoklės pasipriešinimas būtų iš viršaus, pritvirtinkite stūmimo spyruoklę prie viršutinėje stūmimo strypo pusėje esančio kabliuko su karabinu su fiksatoriumi. Kitą stūmimo spyruoklės galą su karabinu pritvirtinkite prie vieno iš vertikalojo rėmo kabliukų.

Išmokytas specialistas turi laikyti ranką ant stūmimo strypo, kai atliekami pratimai su iš viršaus pritvirtintomis spyruoklėmis. Karabinai su fiksatoriumi turi būti naudojami pritvirtinti stūmimo spyruoklėms iš apačios prie vertikalojo rėmo.

Reguliuojama skriemulių sistema



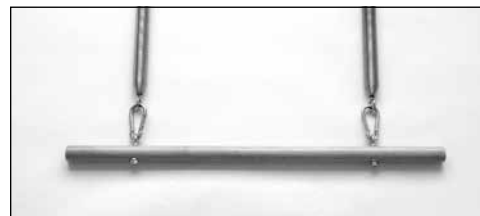
TIK „MAX PLUS“ MODELiams. Spyruoklinė bėgių sistema užtikrina, kad skriemulių ir spyruoklių kabliukai būtų tinkamai reguliuojami visame vertikaliajame rėme.

Keliamųjų skriemulių ir keliamųjų spyruoklių kabliukų aukščio keitimas

- Ištraukite spyruoklinį stabdiklį ant keliamojo skriemulio.
- Perstumkite keliamąjį skriemulį aukštyn arba žemyn ir atleiskite spyruoklinį stabdiklį. Skriemulys užsifikuos artimiausioje stabdiklio padėtyje.
- Pakratykite keliamąjį skriemulį, kad įsitikintumėte, jog jis užfiksavo stabdiklio padėtyje.
- Toks pat metodas taikomas ir reguliuojant keliamųjų spyruoklių kabliukus.
- Pagal poreikį sureguliuokite lyno ilgį

DĖMESIO! Prieš naudodami įsitinkite, kad keliamųjų skriemulių sistema veikia tinkamai ir kad srieginiai varžtai arba keliamieji skriemuliai yra tvirtai pritvirtinti.

Nuleidimo strypas



Pritvirtinkite nuleidimo spyruokles prie nuleidimo strypo, tada prie fiksuočių kabliukų vertikalojo rėmo viršuje (žr. 7 psl.). Turi būti pritvirtintos abi spyruoklės. Norėdami sumažinti arba padidinti spyruoklių įtempimą, atitinkamai pakeiskite rankų arba kojų spyruokles. Įsitinkite, kad karabinai yra visiškai uždaryti ir patikimai pritvirtinti.

DĖMESIO! Dėl spyruoklės įtempimo nuleidimo strypas gali nusileisti dideliu greičiu. VISADA patikrinkite, ar tvirtai užfiksauta. Rekomenduojama naudoti sukibimo kilimėlius.

Pratimų pradinės padėties

Svarbu kiekvieną pratimą pradėti kuo mažiau įsitempus. Jei prieš pradėdami daryti pratimą kūnas yra įsitempęs, pradėjus judėti atsiranda per didelė įtampa.

Tačiau tai nereiškia, kad galima visiškai atsipalaiduoti. Pavyzdžiui, gulint ant nugaros ir išlaikant neutralią liemens padėtį (įprastinė pradinė padėtis), reikia įdėbinti raumenis, kad išlaikytumėte dubens, krūtinės ląstos ir stuburo padėtį. Susipažinęs su STOTT PILATES biomechanikos principais, klientas galės pradėti judėti be įtampos.

Atliekant kiekvieną pratimą būtina stabili pradinė padėtis; stabilumas būtinas nepriklausomai nuo liemens padėties – gulint ant nugaros, pasilenkus, sėdint ar gulint ant šono. Tokiai idealiai padėčiai būdingi keli elementai. Daugeliui klientų, norinčių sumažinti įtampą, gali prireikti pakeisti pradinę padėtį.

PADĖTIS GULINT ANT NUGAROS

Kai pradėdama gulint ant nugaros, kai liemuo yra neutralioje padėtyje, rankos dažnai laikomos prie šonų. Šioje padėtyje mentės, rankos bei žandikaulio ir alkūnkaulio sąnarys turi būti neutralioje padėtyje vienas kito ir viršutinės liemens dalies atžvilgiu.

Jei nepavyksta apsaugoti menčių nuo įlinkimo laikant delnus nukreiptus žemyn, pasukite juos link kūno.

Gulint ant nugaros, kliento, kurio galva yra atlošta į priekį, kaklas gali būti įtemptas, o kaklinė stuburo dalis – pernelyg ištempta. Po galva padėkite atitinkamo aukščio guminę pagalvėlę arba porolono pagalvėlę, kad kaklinė stuburo dalis būtų neutralioje padėtyje. To taip pat gali prireikti, jei nustatyta kifozė.

Tais atvejais, kai kaklo įtempimas atsiranda dėl kaklo lenkiamųjų raumenų silpnumo, atliekant pratimus, kai reikia lenkti viršutinę liemens dalį iš gulimos padėties, rankas laikant prie šonų (pvz., „Ab Prep“), kaklas gali įsitempti. Uždėjus vieną arba dvi rankas už galvos turėtų sumažėti krūvis galvai, o pakeitus menčių padėtį, galima sumažinti įtampą kaklinėje stuburo dalyje. Tokiu būdu taip pat padidinsite krūvį pilvo raumenims, nes svoris bus paskirstytas į viršutinę liemens dalį.

PADĖTIS GULINT ANT NUGAROS,

KOJOS SULENKTOS STATMENAI ARBA ĮSTRIŽAI

Padėtis gulint ant nugaros statmenai sulenktomis kojomis – tai pradinė padėtis, kai kūnas yra gulimoje padėtyje, o keliai ir klubai sulenkiami 90 ° kampu taip, kad blauzdos būtų lygiagrečios kilimėliui. Siekiant sumažinti apkrovą ir išlaikyti stabilumą, klubo sąnarių kampas gali būti mažesnis nei 90 °, ir atvirkščiai, jis gali būti padidintas, kad būtų sunkiau išlaikyti stabilumą. Tai tinka atliekant pratimus tiek neutralioje, tiek įtemptoje padėtyje.

Gulint ant nugaros kojos dažnai pasiekia įstrižą padėtį. Tačiau svarbu, kad jos būtų įstrižai tik tiek, kiek reikia stuburui ir dubeniui stabilizuoti, pilvo įtempimui išlaikyti ir įtampai viršutinei kūno daliai ir juosmeninei stuburo daliai išvengti.

Pratimai gulint ant nugaros, kai kojos yra statmenai arba įstrižai, gali būti atliekami tiek neutralioje, tiek įtemptoje padėtyje. Bet kuriuo atveju reikia išlaikyti juosmens ir dubens stabilumą ir pilvo raumenų įtempimą.

PADĖTIS SĖDINT

Sėdint vertikaliai, kaklinė stuburo dalis turėtų būti natūraliai išlenkta, šiek tiek išgaubta į priekį, o galva turėtų būti tiesiai virš pečių. Galvos padėtis į priekį yra tuomet, kai sėdint galva laikoma priekyje pečių, o kaklas yra pernelyg ištiestas. Reikėtų stengtis pasiekti neutraliosnę padėtį.

Daugeliu atvejų vertikalus dubuo gali būti nepasiekiamas sėdint ištiestomis kojomis. Tokiu atveju sėdint šiek tiek sulenktomis arba sukryžiuotomis kojomis, dubens pakėlimas sėdint ant atramos, pvz., porolono pagalvėlės, paminkštintos platformos ar suoliuko, gali padėti dubeniui ir stuburui pasiekti optimaliosnę padėtį.

GULĖJIMAS TIESIAI

Priklausomai nuo raumenų ir kaulų padėties ir disbalanso, kai kuriems asmenims gali būti lengviau rasti stabilią padėtį gulint šiek tiek atitrauktomis kojomis (klubų plotyje) atliekant pratimus, kai reikia visiškai atitraukti kojas.

Naudojant atramą, pavyzdžiui, guminę pagalvėlę arba lenktą atramą po dubeniu, gali sumažėti įsitempimas ar diskomfortas ir pagerėti stabilumas.

KOJŲ IŠLYGIAVIMAS

Guminės pagalvėlės, kamuoliai, porolono pagalvėlės ar juostos gali būti naudojamos kaip tarpai tarp kojų, kad kojos būtų tinkamai sulygiuotos. Taip galima įdėbinti pritraukiamuosius raumenis net tada, kai kojos nėra visiškai prigludusios viena prie kitos. Taip pat atramos aplink išorinę kojų pusę gali padėti įdėbinti pritraukiamuosius raumenis.

Treniruojant klubo tiesiamuosius raumenis, šoninis pasisukimas ties klubo sąnariu paprastai įdėbina daugiau sėdmenų ir šlaunies raumenis. Sukimasis į vidurį labiau įdėbina vidurinius šlaunų raumenis. Panašiai, kai treniruojami klubų lenkiamieji raumenys, šoninis pasisukimas ties klubais labiau įdėbina klubinius juosmens raumenis. Lygiagrečiai padėtis labiau įdėbina tiesiuosius šlaunies raumenis. Sukimasis į vidurį labiau įdėbina plačiosios fascijos tempiamuosius raumenis. Yra daugybė pratimų, kai galima pasirinkti vieną ar kitą pratimą, siekiant treniruoti konkretūs raumenys.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad dirbant lygiagrečioje padėtyje raumenys aplink klubo sąnarį dirbtų subalansuotai.

Tačiau pereinant į juosmens ištiesimo padėtį, visada reikia būti susilenkus ir pasisukus į šoną, kad dubuo lengviau judėtų ir būtų išvengta pernelyg didelio juosmeninės stuburo dalies ištiesimo.

PAKEITIMAI

Visais atvejais reikia koreguoti pradinę padėtį, kad būtų užtikrinta, jog visi elementai, įskaitant optimalų padėties nustatymą, įtampos mažinimą, judesių modeliavimą, raumenų aktyvavimo seką, taip pat visi pratimo pagrindiniai elementai būtų atliekami veiksmingai.

Kojų pratimai

FOOTWORK

PRADINĖ PADĖTIS VISI KOJŲ PRATIMAI

Gulint ant nugaros, dubuo ir stuburas neutralūs. Rankos išilgai prie kūno, delnais žemyn.

1. KOJOS PIRŠTAI ATSKIRAI, KULNAI SUGLAUSTI

TOES PART HEELS TOGETHER

Kojų strypo padėtis Nr. 1, 3 arba 4 spyruoklės, pagal individualius poreikius pritaikyta galvos atrama

PRADINĖ PADĖTIS

Kojos remiasi į kojų strypą, kojų pirštai atskirai, kulnai suglausti. Kojos pasuktos į šonus, keliai sulenkti kiek plačiau nei pečių plotyje. Keliai nukreipti per pėdų centrą.

PRATIMAS

Pasiruoškite, įkvėpkite...

IŠKVĖPIMAS Suspauskite kulnus ir ištieskite kelius, kad pastumtumėte tempimo suoliuką.

ĮKVĖPIMAS Sulenkite kelius ir klubus, kontroliuodami tempimo suoliuko grįžimą.

Pakartokite 10–12 kartų.

TIKSLAS

- Visi, išvardyti 15 puslapyje
- Laikykite kulnus suglaustus ir ramioje padėtyje, jų nekeldami ir nenuleisdami
- Laikykite kelius, nukreiptus virš pėdų centro

Kojų pratimai



1. Pradinė padėtis



2. Spaudimas



3. Sugrįžimas

Pėdų pirštai atskirai, kulnai suglausti

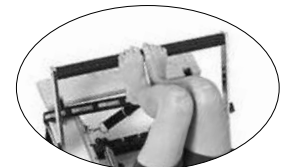


1. Pradinė padėtis



2. Spaudimas

Prispauskite pirštus ant strypo



1. Pradinė padėtis



2. Spaudimas

2. UŽDĖKITE KOJŲ PIRŠTUS ANT STRYPO

WRAP TOES ON BAR

Kojų strypo padėtis Nr. 1, 3 arba 4 spyruoklės, pagal individualius poreikius pritaikyta galvos atrama

PRADINĖ PADĖTIS

Distaliniai padikaulių galai ant kojų strypo, pirštai švelniai ištiesti ant strypo, nesuspaudžiant, kulkšnys sulenkto. Kojos lygiagrečiai ir suglaustos, keliai sulenkti.

PRATIMAS

Pasiruoškite, įkvėpkite...

IŠKVĖPIMAS Laikykite kulnus ramioje padėtyje ir ištieskite kelius, kad išstumtumėte tempimo suoliuką.

ĮKVĖPIMAS Sulenkite kelius ir klubus, kontroliuodami tempimo suoliuko grįžimą.

Pakartokite 10–12 kartų.

TIKSLAS

- Visi, išvardyti 15 puslapyje
- Išlaikykite pėdų padėtį, neleiskite išsiskleisti kojų pirštams
- Išlaikykite kulnus ramioje padėtyje, jų nekeldami ir nenuleisdami.
- Suglauskite šlaunis iš vidinės pusės, kojos turi būti lygiagrečiai

PAKEITIMAS

1. IŠILGINIS SKLIAUTAS Padėkite giliausią pėdos išilginio skliauto dalį ant kojų strypo ir švelniai sulenkite kojų pirštus, kad sumažėtų kojų pirštų spazmai.

3. KULNAI ANT STRYPO HEELS ON BAR

Kojų strypo padėtis Nr. 1, 3 arba 4 spyruoklės, pagal individualius poreikius pritaikyta galvos atrama

PRADINĖ PADĖTIS

Kulnai ant kojų strypo, kulkšnis sulenktos.
Kojos lygiagrečiai ir suglaustos, keliai sulenkti.

PRATIMAS

Pasiruoškite, įkvėpkite...

IŠKVĖPIMAS Išlaikykite pėdas ramioje padėtyje ir ištieskite kelius, kad išstumtumėte tempimo suoliuką.

ĮKVĖPIMAS Sulenkite kelius ir klubus, kontroliuodami tempimo suoliuko grįžimą.

Atlikite 10–12 pakartojimų.

TIKSLAS

- Visi išvardyti 15 puslapyje
- Laikykite pėdas taip, tarsi jos būtų ant įsivaizduojamų grindų, nejudinkite; leiskite judėti čiuornos sąnariams
- Suglauskite šlaunis iš vidinės pusės, kojos turi būti lygiagrečiai

4. KOJŲ NYKŠTYS ANT STRYPO HIGH HALF TOE

Kojų strypo padėtis Nr. 1, 3 arba 4 spyruoklės, pagal individualius poreikius pritaikyta galvos atrama

PRADINĖ PADĖTIS

Pėdos remiasi į kojų strypą, kulkšnis išlenktos.
Kojos lygiagrečiai ir suglaustos, keliai sulenkti.

PRATIMAS

Pasiruoškite, įkvėpkite...

IŠKVĖPIMAS Laikykite pakeltus kulnus ir ištieskite kelius, kad išstumtumėte tempimo suoliuką.

ĮKVĖPIMAS Sulenkite kelius ir klubus, kontroliuodami tempimo suoliuko grįžimą.

Atlikite 10–12 pakartojimų.

TIKSLAS

- Visi, išvardyti 15 puslapyje
- Laikykite kulnus gana ramioje padėtyje; neleiskite jiems smarkiai nusileisti spaudžiant
 - Vienodai paskirstykite svorį tarp pėdų
 - Stenkitės, kad nebūtų pernelyg išlenktos pėdos ir kad svoris nebūtų laikomas ant pėdų pirštų, vietoje pėdų skliauto
 - Suglauskite šlaunis iš vidinės pusės, kojos turi būti lygiagrečiai

Kulnai ant strypo



1. Pradinė padėtis



2. Spaudimas

Kojų nykščiai ant strypo



1. Pradinė padėtis



2. Spaudimas

Kojų pratimai tęsinys

5. NULEIDIMAS IR PAKĖLIMAS LOWER & LIFT

Kojų strypo padėtis Nr. 1, 3 arba 4 spyruoklės, pagal individualius poreikius pritaikyta galvos atrama

PRADINĖ PADĖTIS

Pėdos remiasi į kojų strypą, kulkšnys išlenktos. Kojos lygiagrečiai ir suglaustos, keliai sulenkti.

PRATIMAS

- ĮKVĖPIMAS** Kulnus laikykite pakeltus ir ištieskite kelius, kad išstumtumėte tempimo suoliuką.
- IŠKVĖPIMAS** Laikykite kojas tiesias, o kulnus nuleiskite po strypu (dorsifleksija).
- ĮKVĖPIMAS** Pakelkite kulnus (plantarinis sulenkimas).
- IŠKVĖPIMAS** Laikykite pakeltus kulnus, sulenkite kelius ir klubus, kontroliuodami tempimo suoliuko grįžimą.

Kiekvieną kartą papildomai nuleiskite ir pakelkite kulnus iki 6 pakartojimų.

TIKSLAS

Visi, išvardyti 15 puslapyje

- Laikykite kulnus gana ramioje padėtyje; neleiskite jiems smarkiai nusileisti spaudžiant
- Vienodai paskirstykite svorį tarp pėdų
- Stenkitės, kad nebūtų pernelyg išlenktos pėdos ir kad svoris nebūtų laikomas ant pėdų pirštų, vietoje pėdų skliauto
- Išlaikykite neutralų dubenį, kai kulnai nuleidžiami žemyn
- Venkite šlaunikaulių sukimo į medialinę ir lateralinę pusę nuleisdami ir keldami kulnus
- Suglauskite šlaunis iš vidinės pusės, kojos turi būti lygiagrečiai

Nuleidimas ir pakėlimas



1. Pradinė padėtis



2. Spaudimas



3. Kulnų nuleidimas



4. Kulnų pakėlimas



5. Grįžimas

PAGRINDINIS ELEMENTAS [1–5 PRATIMAI]

STIPRINAMI RAUMENYS: skersiniai pilvo raumenys, kad suspaustų pilvą ir stabilizuotų juosmens ir dubens sritį; gilusis dubens dugnas, kad padėtų įdARBINTI skersinį raumenį; įstrižieji raumenys, apsaugantys nuo stuburo ištiesimo; įstrižieji raumenys ir dauginiai raumenys, apsaugantys nuo pasisukimo; vidiniai platieji ir šoniniai raumenys, padedantys tinkamai laikyti kelio girnelę

[1] klubo sąnario tiesiamieji raumenys, keturgalviai raumenys ir pritraukiamieji raumenys tiesiant – koncentriškai, o grįžtant – ekscentriškai; šoniniai sukamieji raumenys, siekiant išlaikyti sukimą klubo sąnaryje

[2] pritraukiamieji raumenys izometriškai, siekiant išlaikyti pritraukimą; klubo tiesiamieji ir keturgalviai raumenys koncentriškai tiesiant, o grįžtant – ekscentriškai; vidiniai pėdų raumenys, siekiant išlaikyti kojų pirštus suglaustus

[3] pritraukiamieji raumenys izometriškai, siekiant išlaikyti pritraukimą; klubo tiesiamieji ir keturgalviai raumenys koncentriškai tiesiant, o grįžtant – ekscentriškai (daugiausia dėmesio skiriama šlaunies raumenims); kulkšnių lenkiamieji raumenys išlaiko pėdų padėtį

[4] dvilyčiai ir plekšniniai raumenys, siekiant išlaikyti plantarinį sulenkimą; pritraukiamieji raumenys izometriškai, siekiant išlaikyti pritraukimą; klubo sąnario tiesiamieji raumenys ir keturgalviai raumenys tiesiant – koncentriškai, o grįžtant – ekscentriškai

[5] dvilyčiai ir plekšniniai raumenys ekscentriškai, kai kulnai nuleidžiami, koncentriškai, kai kulnai keliami; pritraukiamieji raumenys izometriškai, siekiant išlaikyti pritraukimą

STABILUMAS: liemu (dubuo, stuburas ir krūtinės ląsta); kojų padėtis, t. y. keliai nukreipti virš pėdų vidurio; kulkšnys nelinksta į vidų arba į išorę, visų pirma 4 ir 5 pav.

MOBILUMAS: klubo ir kelio sąnario ištiesimas ir sulenkimas; čiurnos plantarinis sulenkimas ir dorsifleksija 5 pav.

PAKEITIMAI

1. PAKAITINIS KVĖPAVIMAS [1–4 PRATIMAI]. Įkvėpkite, kad išstumtumėte tempimo suoliuką, iškvėpkite, kad sugrįžtumėte. Įkvėpimo metu įtraukite skersinį pilvo raumenį, išlaikydami juosmens ir dubens stabilumą.

2. MAŽO DIAPAZONO JUDESIAI [1–4 PRATIMAI]. Paspauskite tempimo suoliuką iki pusės ir grįžkite atgal, iškvėpdami sustiprinkite judesį. Išbandykite neutralią dubens padėtį ir sutelkite dėmesį į klubų tiesiamuosius raumenis, kad išstumtumėte tempimo suoliuką ir „stabdytumėte“, kai tempimo suoliukas grįžta. Idealiai tinka esant ribotam judesių diapazonui.

3. GALINIO DIAPAZONO JUDESIAI [1–4 PRATIMAI]. Paspauskite tempimo suoliuką iki galo ir šiek tiek grįžkite atgal, iškvėpdami sustiprinkite išstūmimo judesį. Sutelkite dėmesį į kelio girnelės traukimą į viršų, taip pat į kelio sąnario atramą. Idealiai tinka ribotam judesių diapazonui ir nestabiliems keliams stiprinti.

4. ŠIEK TIEK ATITRAUKTOS PĖDOS [2–5 PRATIMAI]. Atitraukite kojas, kol jos atsidurs iki sėdimos kaulo atstumo viena nuo kitos. Padeda išlaikyti lygiagrečių klubų, kelių ir čiurnos sąnarių išsidėstymą.

5. NAUDOKITE ATSKYRIMO PRIEMONES. Įdėkite guminę pagalvėlę, porolono pagalvėlę arba nedidelį kamuoliuką ties keliais ir kulkšnimis, kad įdARBINTUMĖTE klubų pritraukiamuosius raumenis. Naudokite lanksčiąją juostą, surištą aplink šlaunis šiek tiek aukščiau kelių, kad aktyvuotumėte klubų pritraukiamuosius raumenis.

TIKSLAS VISI KOJŲ PRATIMAI

- Stabiliai laikykite dubenį ir stuburą neutralioje padėtyje ir venkite pasvirimo atgal ar į priekį
- Visą laiką stabiliai laikykite krūtinės ląstą ir mentes, kad išvengtumėte viršutinės kūno dalies įtempimo
- Visiškai ištieskite kojas (išskyrus atvejus, kai atliekami nedidelio atstumo pratimai), neužfiksuodami ir pernelyg neišsitiesdami kelių
- Išlaikykite pusiausvyrą per klubo, kelio ir čiurnos sąnarių centrą
- Tinkamai stebėkite kelio girnelę (dažnai reikia skatinti vidinius plačiuosius raumenis)
- Abi kojos vienodai dirba atliekant kojų pratimus ir antroje padėtyje
- Išlaikykite dubens padėtį, venkite sukimosi ir šoninio pasvirimo
- Venkite įtamos viršutinėje pečių ir kaklo dalyje.

„Šimtas“ HUNDRED

Kojų strypo padėtis Nr. 1, 2 arba 3 spyruoklės, individualiai sureguliuota galvos atrama

PRADINĖ PADĖTIS

Gulint ant nugaros, prispausta padėtis. Kojos lygiagrečios ir suglaustos ore, keliai sulenkti (padėtis gulint ant nugaros, kai kojos sulenktos statmenai). Alkūnės sulenktos prie šonų. Rankos sunertos juostomis, pirštai ištiesti, delnai nukreipti į šonus. Mentės stabilioje padėtyje.

PRATIMAS

Pasiruoškite, įkvėpkite...

IŠKVĖPIMAS Ištieskite kaklo nugarinę dalį, išlaikykite stabilioje padėtyje mentės ir įtraukite pilvo raumenis, kad sulenktumėte krūtininę stuburo dalį. Tuo pat metu ištieskite alkūnes, ištieskite rankas prie šonų pečių lygyje, o kojas ištieskite įstrižai taip žemai, kiek įmanoma išlaikyti.

Tada...

IŠKVĖPIMAS Suskaičiuokite iki penkių kartų, išlaikydami viršutinės kūno dalies lenkimą, mentės ir dubens stabilumą, rankomis atlikdami nedidelius vertikaliuosius judesius.

IŠKVĖPIMAS Suskaičiuokite iki penkių kartų ir toliau judinkite rankas.

Atlikite 10 serijų (iš viso skaičiuojant iki 100).

„Šimtas“



1. Pradinė padėtis



2. Sulenkta padėtis



3. Kelių sulenkimas



4. Grįžimas

Galiausiai...

IŠKVĖPIMAS Išlaikykite viršutinę kūno dalį sulenktą, sulenkite kelius ir toliau ištieskite rankas.

IŠKVĖPIMAS Sulenkite alkūnes ir grąžinkite viršutinę kūno dalį ant tempimo suoliuko. Kojos turi likti iškeltos ore.

PASTABA. Gali būti atliekama pradėdant nuo neutralios padėties ir išlaikant ją visą laiką, įgijus pakankamai jėgos ir gebėjimų.

PAGRINDINIAI PRATIMAI

TIKSLINIAI RAUMENYS: skersiniai pilvo raumenys, kad suspaustų pilvą ir stabilizuotų juosmens ir dubens sritį; gilusis dubens dugnas, kad padėtų įdarbinti skersinį raumenį; tiesieji pilvo raumenys ir įstrižieji raumenys koncentriškai, kad susiformuotų ir izometriškai, kad išlaikytų krūtinės ląstos sulenkimą ir stabilizuotų dubenį; platieji ir didieji krūtinės raumenys, kad stabilioje padėtyje išlaikytų rankas, kurioms kyla pasipriešinimas iš nugaros; klubo lenkiamieji raumenys, pritraukiamieji raumenys ir keturgalviai raumenys, kad išlaikytų kojų padėtį; menčių stabilizuojantys raumenys

STABILUMAS: juosmens ir dubens sritis, veikiama kojų svorio; viršutinė kūno dalis sulenkta; mentės judinant ranką

IŠTVĖRMĖ: pilvo raumenys, siekiant išlaikyti krūtinės ląstos sulenkimą ir stabilizuoti dubenį

TIKSLAS

- Išlaikyti stabilumą viso pratimo metu
- Stabilizuokite krūtinės ląstos sulenkimą, krūtinės ląstą ir mentes, kad išvengtumėte kaklo įtempimo
- Išlaikykite plačią pečių juostos priekinę ir galinę dalis, vienodai įtempdami priekinius ir galinius pečių stabilizuojančius raumenis, kad būtų išvengta pečių įlinkimo (tempimo suoliuko judėjimas rodo, kad prarastas ryšys per pečių stabilizuojančius raumenis arba juntamas alkūnių judėjimas)
- Pradėkite judinti rankas nuo pečių sąnarių, o ne nuo alkūnių
- Venkite pernelyg didelio tiesiųjų pilvo raumenų įtempimo ir per didelio sulenkimo, dėl kurio susidaro įspūdis, kad pilvo raumenys trūkinėja
- Venkite pernelyg didelio alkūnių ištempimo ar „užfiksavimo“
- Ilgai išlaikykite riešą be jokių pertraukų

PAKEITIMAI

1. **GALVA ANT TEMPIMO SUOLIUKO.** Siekiant praktikuoti kvėpavimą su rankų judesiais. Dėmesys sutelkiamas į mentės stabilų padėtį ir gilų kvėpavimą.

2. **PADĖTIS GULINT ANT NUGAROS STATMENAI SULENKTOMIS KOJOMIS.** Siekiant išlaikyti kelius sulenktus. Idealiai tinka klubo lenkiamiesiems raumenims atpalaiduoti arba kaip pereinamasis etapas, skirtas dubens ir juosmens srities stabilizavimo jėgai stiprinti, kai kojos yra visiškai ištiestos.

3. **JOKIŲ JUOSTŲ.** Atlikite pratimą „Šimtas“ kaip ant kilimėlio ir sumažinkite plačiausiųjų nugaros raumenų, mentės stabilizuojančių raumenų ir pilvo raumenų darbą.

4. **KOJOS ANT KOJŲ STRYPO, BE JUOSTŲ.** Siekiant sumažinti krūvį pilvo raumenims, kad būtų lengviau stabilizuoti juosmens ir dubens sritį.

5. **NAUDOKITE ATSKYRIMO PRIEMONES.** Prie kelių ir kulkšnių padėkite guminę pagalvėlę, porolono pagalvėlę arba nedidelį kamuoliuką, kad klubų pritraukiamieji raumenys būtų įdarbinti.

6. **KVĖPUOTI „STACCATO“ RITMU.** Padeda skatinti gilų kvėpavimą ir išvengti kvėpavimo sulaikymo.

7. **KLUBŲ IR KELIŲ LANKSTYMAS** Įkvėpdami penkis kartus pakelkite kojas (iki viršutinės padėties), o iškvėpdami penkis kartus ištieskite kojas. Iššūkių koordinavimas.

Pakeitimas 2



Padėtis gulint ant nugaros statmenai sulenktomis kojomis

Lenkimas ir tempimas

BEND & STRETCH

1. PARALELINIS PARALLEL

Kojų strypo padėtis Nr. 1, 2 spyruoklės, pagal individualius poreikius pritaikyta galvos atrama

PRADINĖ PADĖTIS

Gulint ant nugaros, dubuo ir stuburas neutralūs. Pėdos ant juostų, kojos lygiagrečiai ir suglaustos, keliai sulenkti, kulkšnis sulenkto (pėdos turi būti šiek tiek aukščiau kelių, kad netrintų juostos). Rankos išilgai prie kūno, delnais žemyn.

PRATIMAS

Pasiruoškite, įkvėpkite...

IŠKVĖPIMAS Laikykite vidines šlaunis suglaustas lygiagrečiai ir spauskite pėdas į juostas, kelius ištieskite, kad pastumtumėte tempimo suoliuką. Tuo pačiu metu atsispauskite, sulenkite kulkšnis ir švelniai nukreipkite kojų pirštus. Siekite kojomis taip žemai, kad būtų galima išlaikyti spaudimą.

ĮKVĖPIMAS Sulenkite kelius ir klubus, sulenkite pėdas, o dubenį, grįžtant tempimo suoliukui, perkeltite į neutralią padėtį.

Atlikite 10 pakartojimų.

PASTABA. Gali būti atliekama pradedant nuo neutralios padėties ir išlaikant ją visą laiką, įgijus pakankamai jėgos ir gebėjimų.

2. PASUKIMAS Į ŠONĄ LATERALLY ROTATED

Kojų strypo padėtis Nr. 1, 2 spyruoklės, pagal individualius poreikius pritaikyta galvos atrama

PRADINĖ PADĖTIS

Gulint ant nugaros, dubuo ir stuburas neutralūs. Pėdos juostose, kulnai suglausti, kojų pirštai atskirti. Kojos pasuktos į šonus, keliai sulenkti, kulkšnis sulenkto. Rankos išilgai prie kūno, delnais žemyn.

PRATIMAS

Pasiruoškite, įkvėpkite...

IŠKVĖPIMAS Laikykite kulnus suglaustus, kojas pasuktas į šonus ir spauskite pėdas į juostas, kelius ištieskite, kad išjudintumėte tempimo suoliuką. Tuo pačiu metu atsispauskite, sulenkite kulkšnis ir švelniai nukreipkite kojų pirštus. Siekite kojomis taip žemai, kad būtų galima išlaikyti spaudimą.

ĮKVĖPIMAS Laikykite kulnus suglaustus, sulenkite kelius ir klubus, sulenkite pėdas, o grįžtant tempimo suoliukui dubenį perkeltkite į neutralią padėtį.

Atlikite 10 pakartojimų.

PASTABA. Gali būti atliekama pradedant nuo neutralios padėties ir išlaikant ją visą laiką, įgijus pakankamai jėgos ir gebėjimų.

Lygiagrečiai



1. Pradinė padėtis



2. Kelių ištiesimas



3. Kelių sulenkimas

Pasuktas į šonus



1. Pradinė padėtis



2. Kelių ištiesimas



3. Kelių sulenkimas

3. PASUKTAS Į VIDURĮ MEDIALY ROTATED

*Kojų strypo padėtis Nr. 1, 2 spyruoklės,
pagal individualius poreikius pritaikyta galvos atrama*

PRADINĖ PADĖTIS

Gulint ant nugaros, dubuo ir stuburas neutralūs. Pėdos juostose, kojos pasuktos į vidurį, keliai šiek tiek sulenkti, o kulkšnys sulenkto, kad keliai ir kojų pirštai liestųsi (venkite perdėto kulkšnių pasukimo apverčiant pėdas). Rankos išilgai prie kūno, delnais žemyn.

PRATIMAS

Pasiruoškite, įkvėpkite...

IŠKVĖPIMAS Laikykite kojas pasuktas į vidurį ir spauskite pėdas į juostas, kelius ištieskite, kad išstumtumėte tempimo suoliuką; leiskite keliams atsiskirti, bet kojų pirštai turi liestis, kulkšnys turi būti atlenktos. Tuo pat metu spauskite stuburą. Siekite kojomis taip žemai, kad būtų galima išlaikyti spaudimą.

ĮKVĖPIMAS Laikykite kojų pirštus suglaustus ir lenkite kelius, kol jie susilies, o grįžtant tempimo suoliukui dubenį perkeltkite į neutralią padėtį.

Atlikite 10 pakartojimų.

PASTABA. Gali būti atliekama pradėdant nuo neutralios padėties ir išlaikant ją visą laiką, įgijus pakankamai jėgos ir gebėjimų.

PAGRINDINIS ELEMENTAS [1–3 PRATIMAI]

TIKSLINIAI RAUMENYS: skersiniai pilvo raumenys, kad suspaustų pilvą ir stabilizuotų juosmens ir dubens sritį; gilusis dubens dugnas, kad padėtų įdarbinti skersinį raumenį; įstrižieji raumenys koncentriškai, siekiant sukurti spaudimą ir stabilizuoti dubenį; įstrižieji raumenys ir dauginiai raumenys, siekiant išvengti pasukimo; klubų tiesiamieji raumenys ir keturgalviai raumenys koncentriškai –atliekant spaudimą, ekscentriškai – atliekant grįžimą; vidiniai platieji ir šoniniai raumenys, padedantys tinkamai stebėti kelio girnelę

[1] Pritraukiamieji raumenys izometriškai, siekiant išlaikyti pritaukimą

[2] Pritraukiamieji raumenys koncentriškai atliekant spaudimą, ekscentriškai – atliekant grįžimą; šoniniai sukamieji raumenys, siekiant išlaikyti pasukimą ties klubo sąnariu

[3] Vidiniai pasukamieji raumenys, siekiant išlaikyti klubo pasukimą

STABILUMAS: liemuo

MOBILUMAS: klubo ir kelio sąnario ištiesimas ir sulenkimas

TIKSLAS [1–3 PRATIMAI]

- Naudokite pilvo raumenis, kad išlaikytumėte dubens stabilumą, kai ištiesiamos kojos
- Vienodai ir vienu metu dirbkite abiem kojomis išilgai vidurio linijos
- Venkite „užfiksuoti“ arba pernelyg ištiesti kelius
- Laikykite juosmens sritį ant tempimo vežimėlio, kai lenkiami keliai

PAKEITIMAS [1–2 PRATIMAI]

1. LAIKYKITE KULKŠNIS SULENKTAS, kad būtų paprasčiau koordinuoti judesius.

Pakeitimas 1



Išlaikykite dorsifleksiją

Pasuktas į vidurį



1. Pradinė padėtis



2. Kelių ištiesimas



3. Kelių sulenkimas

SVARBU

Saugokite šį vadovą saugioje vietoje.



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



S4M Europe
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



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

