

PROFESJONELL SERIE

Reformer

og vertikal ramme



Se gjennom denne viktige **brukerveiledningen** for ditt nye Merrithew®-utstyr og oppbevar det lett tilgjengelig for fremtidig referanse.

Målgrupper og brukerfordeler

Anvendelsen av spesifikke terapeutiske og fysiske kondisjonsøvelser som er mulig på Merrithew Pilates-utstyr, omfatter en lang rekke situasjoner. Pasientmålgruppene vil omfatte alle personer som får foreskrevet treningsprogram i forbindelse med rehabilitering av en skade, behandling av en kronisk tilstand, eller de som ønsker å forebygge en ny skade eller bremse eller stoppe progresjonen av en bestemt tilstand. Indikasjoner vil omfatte rehabilitering og post-rehabiliteringsbehandling av muskel- og skjelettlidelser, inkludert bløtvevsskader som muskler, sener, leddbånd, leddkapsler, osv., neurologiske sykdommer som akutt ryggmargsskade, Alzheimers sykdom, amyotrofisk lateral sklerose (ALS), rehabilitering fra operasjon eller andre fysiske problemer. Det er svært få kontraindikasjoner for å arbeide med Merrithew Pilates-utstyr, da foreskrevne øvelser kan modifiseres for å passe enhver type begrensning eller bevegelsehemning.

De forventede fordelene kan omfatte styrking av de stabiliserende og mobiliserende musklene, gjenoppretting av ønsket leddbevegelsesmønster og bevegelsesutslag, større somatisk og sensorisk bevissthet, og forbedret postural stabilitet med reduksjon i overforbruk eller feilaktige mønstre. Spesifikke fordeler vil passe direkte med trenings- og bevegelsesreglene og vil være spesifikke for den enkelte.

De vesentlige øvelsene

Hver STOTT PILATES-øvelse har et spesifikt mål. De vesentlige elementene i hver øvelse er listet opp og beskrevet nedenfor. I de fleste øvelser er flere enn ett element involvert, men det kan legges mer vekt på spesifikke øvelser over andre. Ha essensen av hver øvelse i bakhodet, slik at modifikasjoner kan gjøres mens du fortsatt jobber mot det målet.

MÅLMUSKLER: muskler rettet mot å bli styrket, som kan være enten stabilisatorer eller mobilisatorer. Dette inkluderer ikke alle musklene som muligens jobber i en gitt bevegelse eller øvelse, bare de som det bør legges vekt på.

STABILITET: holde en del av kroppen i ro eller relativt stille mens en annen del beveger seg. Dette krever kontroll og konstant muskelkontraksjon. Legg også merke til at det i øvelsene legges vekt på å stabilisere ryggraden under bevegelse, enten bøyning, strekking, rotering eller lateral bøyning. Rollen til transversus abdominis og de dype segmentelle ryggmusklene (inkludert multifidus) har for å stabilisere korsryggen, er avgjørende.

MOBILITET: legger vekt på bevegelse i et ledd eller en rekke ledd, som ryggraden.

SEKVENSERING: rekkefølgen som bevegelser skjer i en øvelse; for eksempel hvilket ledd som beveger seg først, hvilket ledd som beveger seg etter det, og hvor bevegelsen starter fra. Dette er spesielt viktig når man snakker om ryggradsbevegelse (om bevegelsen starter fra toppen eller bunnen av ryggraden).

UTHOLDENHET: rekruttere den samme muskelgruppen over en lengre periode.

BALANSE: utfordre balansen ved å begrense støttegrunnlaget.

KOORDINASJON: utfordre koordinasjon med flere bevegelser som skjer samtidig eller med en mer kompleks sekvens av bevegelser.

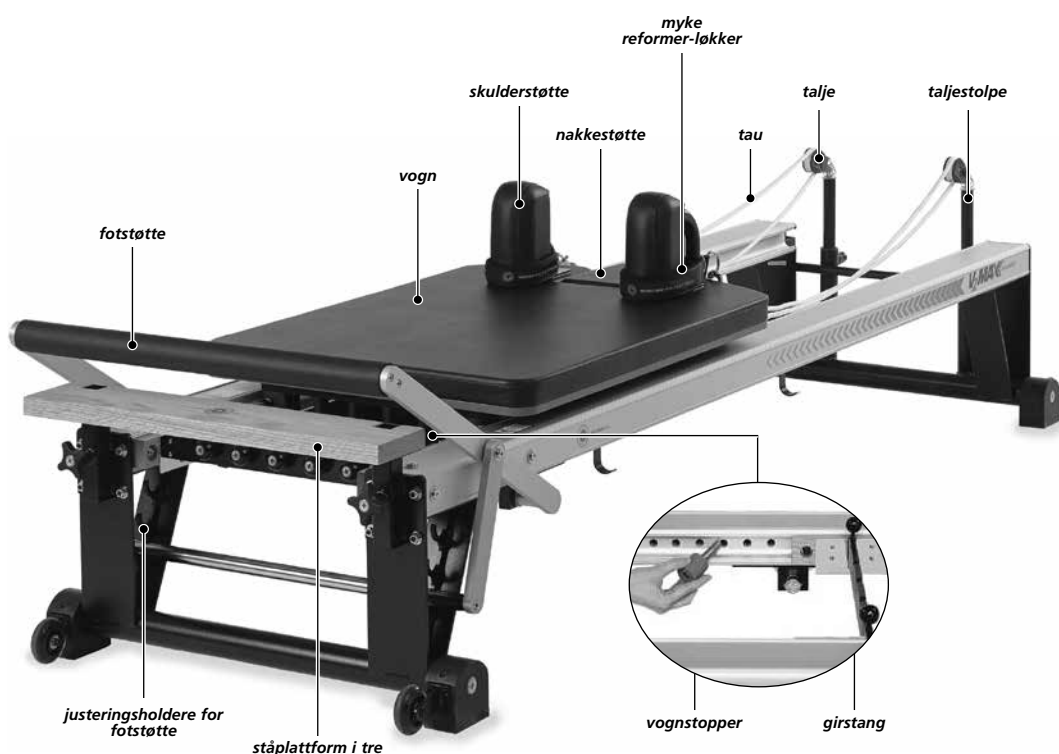
Biomekaniske prinsipper

STOTT PILATES®-metoden inkluderer moderne teorier om treningsvitenskap og ryggspøyle-rehabilitering gjennom de biomekaniske prinsippene. Som grunnlag for øvelsene i teknikken er disse prinsippene knyttet til kroppsbevissthet og korrekt justering. De seks prinsippene – pusting, posisjonering av bekkenet, posisjonering av brystet, bevegelse og stabilisering av skulderbladene, posisjonering av hode- og nakkebein, og justering av hofter, knær, ankler og føtter – er ikke separate enheter, men de jobber sammen for å danne intelligente øvelser som er både trygge og effektive.

Ved å lære klientene prinsippene tidlig i programmet, kan du sikre at de blir klar over hvordan kroppen beveger seg og fungerer. Dette bidrar til å forbedre ferdighetsnivået og mindfulness, i tillegg til å sikre fokus og kontroll, slik at de kan dra full nytte av denne metoden.

Reformers oppbygging

Illustrasjonen nedenfor viser en typisk Merrithew® Reformatør. Selv om det er forskjeller fra modell til modell, er grunnoppsettet det samme. Deler som er identifisert her samsvarer med denne håndboken. For ytterligere delenavn og detaljer om spesifikke modeller, se den tilhørende brukerveiledningen.



TRE REFORMER-TYPER

De tre klassene av Merrithew Reformers – V2 Max™, Rehab og SPX® – skiller seg mest ut i høyden på beinet.



v2 max-reformer regnes som standarden for studio- og hjemmebruk



de høyere bena på **rehab**-reformer gjør det lettere å komme av og på



den lave profilen til **spx**-reformer letter stabling og lagring



Alle tre klassene av reformere kan støtte tillegg av en vertikal ramme

VIKTIG

Dette avsnittet inneholder viktig informasjon om sikkerhet og bruk. Les nøye før du bruker Merrithew Reformers.

USIKKER ELLER FEIL BRUK AV DETTE UTSTYRET VED Å IKKE HA LEST OG FULGT ALLE KRAV OG ADVARSLER KAN FØRE TIL ALVORLIG PERSONSKADE.

Det er umulig å forutsi enhver situasjon og tilstand som kan oppstå når du bruker Reformers. Merrithew gir ingen garantier om sikker bruk av Reform under noen omstendigheter. Det er risiko forbundet med bruk av treningsutstyr som ikke kan forutses eller unngås, og du påtar deg ansvaret for den risikoen.

Merrithew anbefaler nøye montering og bruk og ønsker deg mange timer med sikker og effektiv trening.

ALLE ALVORLIGE HENDELSER SOM OPPSTÅR I FORBINDELSE MED UTSTYRET SKAL RAPPORTERES TIL MERRITHEW OG VEDKOMMENDE MYNDIGHET I BRUKERENS MEDLEMSLAND.

BRUKERENS RETNINGSLINJER

Merrithew Reformers er et sofistikert Pilates-sett som, når det brukes riktig, kan lette mange øvelser trygt og effektivt, men nøyaktighet og forsiktighet må utvises siden det vil finnes naturlige risikoer ved å bruke treningsutstyr – spesielt når fjærmotstand er involvert.

FOR UERFARNE ELLER FØRSTEGANGSBRUKERE BØR MERRITHEW REFORMER KUN BRUKES UNDER TILSYN AV EN OPPLÆRT PROFESJONELL.

FORSIKTIG

Skift alle fjærer annethvert år og fjærklemmer hvert år eller etter behov innenfor denne perioden.

UNNLATELSE AV Å UTFØRE ANBEFALTE SIKKERHETSKONTROLLER, ELLER BRUK AV UTSTYR MED FEILJUSTERTE, ØDELAGTE ELLER SLITTE DELER, KAN FØRE TIL ALVORLIG PERSONSKADE.

Sikkerhet og bruk

MEKANISK SIKKERHETSKONTROLL

Riktig vedlikehold og rettidig utskifting av utstyret eller komponentdelene er ditt ansvar.

Utfør en regelmessig ukentlig inspeksjon av følgende:

- Pass på at fotstøtten er godt festet.
- Pass på at svingarmstøtten er godt festet.
- Pass på at alle nylonlåsemuttere og fjærbolter er godt festet.
- Sjekk slitasje på alle stjerneformede knottgjenger, skift ut om nødvendig.
- Sjekk slitasje på tauet, skift ut om nødvendig.
- Pass på at skulderstøttene er satt helt inn.
- Kontroller at fjærmutterne, fjærboltene og kuleendene på fjærene er godt festet.
- Kontroller enkelt- og dobbelendede fjærklemmer for slitasje og skift ut hver 12. måned eller ved behov.
- Sjekk fjærene for deformasjon og skift ut hver 24. måned eller ved behov.

Unnlattelse av å utføre anbefalte sikkerhetskontroller eller betjening av maskinen med feiljusterte, ødelagte eller slitte deler kan føre til alvorlig personskade.

VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING

Vi anbefaler at du tørker vinyloverflater med varmt vann med mild såpe og skyller med rent vann for daglig rengjøring.

Pass på at såpe ikke etterlater fettrester eller gjør overflater glatte.

Vi anbefaler ikke bruk av kjemikaliebaserte produkter.

Innvendig skal aluminiumsskinnene og rullene rengjøres ukentlig med vindusvask og en klut. Spray vaskemiddel på kluten først, unngå å spraye direkte på overflater, ruller eller aluminiumsskinner.

FORSIKTIG: Bruk aldri oljesmøremidler da de kan skade rullene.

REFORMER-INNSTILLINGER

VOGNSTOPPER

Vognstopperstillingen bestemmer hvor tett vognen glir mot ståplattformen av tre og bestemmer bevegelsesområdet som kreves av kroppens ledd. Hullet nærmest ståplattformen av tre omtales som posisjon nr. 1, neste hull er posisjon nr. 2 osv.

JUSTERING AV VOGNSTOPPER

- Ikke sitt på vognen mens du justerer.
- Fjern alle fjærer fra girstangen.
- Sett inn vognstopperen i en av seks posisjoner.
- Pass på at vognstopperen er satt helt inn i hullet og ikke er løs.

Vognstopperstillingen velges normalt slik at det i liggende stilling (på ryggen), med hælene på fotstøtten, er 90° bøyingsvinkel i hoftelæddet når vognen står mot vognstopperen. Hvis skade, sykdom eller noe annet begrenser bøyning i hofter eller knær, juster vognstopperen ved å plassere den lengre ut. Det kan også gjøres justeringer for øvelsen som utføres.

MERK: Vognstopperen må ALLTID stå i en av de seks posisjonene TIL ENHVER TID. Bruk av Reformere uten vognstopper kan forårsake skade på fjærens girstang, ruller og/eller den støpte fjærholderen.

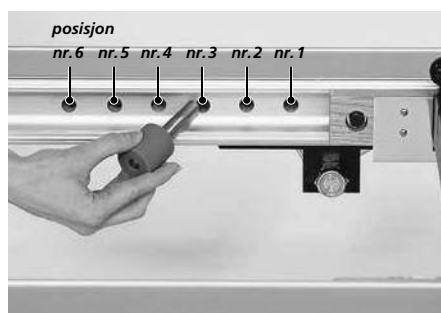
FJÆRER

Antall fjærer festet til girstangen bestemmer den totale motstanden. De fleste Merrithew-reformere er utstyrt med én 50 % strekk og fire 100 % strekkfjærer. Det finnes også 25 % og 125 % strekkfjærer.

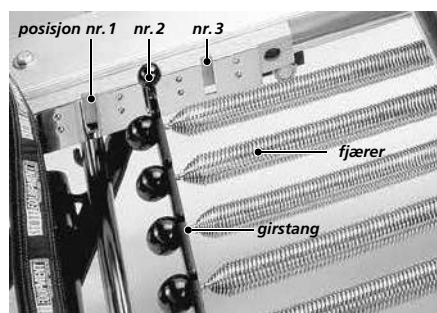
JUSTERING AV FJÆRER

- Vær forsiktig når du fester og løsner fjærer.
- For sikkerhets skyld, plasser en hånd på girstangen.
- Ta godt tak i fjæren (ikke kulen på fjæren) og strekk den for å koble inn eller ut girstangen.
- Pass på at kuleenden av fjæren hviler sikkert i konkave fordypninger på girstangen.

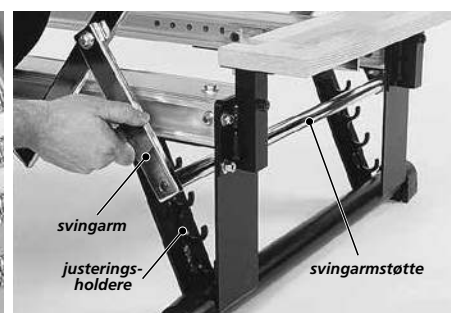
REFORMER-FUNKSJONER



vognstopper



fjærer og girstang



justering av fotstøtten

GIRSTANG

Innstillingen av girstangen bestemmer startspenningen på fjærene. Posisjonen nærmest ståplattformen av tre er posisjon nr. 1, neste er posisjon nr. 2; osv. Lavere posisjonstill gir høyere fjærspenning.

JUSTERING AV GIRSTANGEN

- ▶ Ikke sitt på vognen mens du justerer.
- ▶ Fjern alle fjærer fra girstangen.

TRADISJONELT

- ▶ Løft girstangen og sett den i ønsket posisjon.
- ▶ Pass på at girstangen glir helt inn i hullene.
- ▶ Pass på at de konkave fordypningene vender mot ståplattformen av tre.

HØY PREISJON

- ▶ Trekk ut de to fjærbelastede pinnene.
- ▶ Skyv hele mekanismen forover eller bakover til ønsket posisjon.
- ▶ Løsne pinnene og lås girstangen på plass.
- ▶ Pass på at pinnene er satt helt inn i hullene.

FOTSTØTTE

Fotstøtten kan justeres til fire forskjellige høyder for å tilrettelegge for en rekke ulike Reformer-øvelser og for å imøtekomme fysiske forskjeller og evner. Den øverste plasseringen er posisjon nr. 1, den laveste er posisjon nr. 4.

JUSTERING AV FOTSTØTTEN

- ▶ Fotstøtten kan justeres mens du står ved siden av Reformer eller sitter på vognen.
- ▶ Trekk forsiktig opp fotstøtten og løft svingarmstøtten ut av fotstøttens justeringsholder.
- ▶ Hev eller senk fotstøtten til ønsket høyde og plasser svingarmstøtten sikkert i nærmeste fotstøttens justeringsholder.

TAU

For å bestemme riktig lengde på tauene, plasseres vognstopperen i det andre hullet, fjærene strammes slik at vognen ikke beveger seg, og Reformer-løkkene festes deretter til tauene. Løkkene plasseres på vognen slik at D-ringen på løkken er på linje med metallplaten på skulderstøtten.

TALJER

Vi anbefaler å justere høyden på reimskivene til samme høyde som toppen av skulderstøttene.

JUSTERING AV HURTIGTALJESTOLPENE

- ▶ Trekk ut den fjærbelastede pinnen og juster taljestolpene til ønsket høyde.
- ▶ Slipp pinnen, og lås taljestolpen på plass.
- ▶ Pass på at pinnen er helt inne i fordypningen.

FJERNING AV TALJESTOLPENE

- ▶ Løsne stjernetappene eller trekk ut de fjærbelastede pinnene (hvis aktuelt) og fjern taljestolpene fra brakettene.

SKULDERSTØTTER

Skulderstøtter er avtakbare for å tillate oppbevaring av Reformer og for å tilrettelegge for bruken av en mattekonverter.

INNFØRING AV SKULDERSTØTTER

- ▶ Skyv de firkantede stolpene inn i de forskjellige brakettene i vognen. Den polstrede fronten mot fotstøtten og håndtaket mot utsiden av vognen.
- ▶ For å fjerne, drar du rett opp i håndtakene.

NAKKESTØTTE

Nakkestøtten kan justeres til tre posisjoner: flatt ned, delvis hevet eller helt hevet. Den bør tilpasses individuelt for å sikre at nakke og skuldre er komfortable og spenningsfrie når du ligger på ryggen.

I øvelser hvor hoftene løftes høyere enn skuldrene skal nakkestøtten være flatt ned – også når man starter fra liggende stilling. I noen øvelser er den hevet til å være en skinne for føttene.

JUSTERING AV NAKKESTØTTEN

- ▶ Uten vekt på nakkestøtten, løft den og hengseljusteringsblokken for å hvile sikkert på trekanten på vognen.



girstang med høy presisjon



avtakbare skulderstøtter



justerbar nakkestøtte



justere lengden på tauene

Sikkerhet og bruk fortsettelse

KOM I GANG MED REFORMEREN

STOPP! Før du bruker Reformer, pass på at minst én fjær er godt festet til girstangen!

LIGGENDE PÅ RYGGEN

Sitt på Reformer-vognen med bena til én side. Rekk hånden nærmest fotstøtten over kroppen og plasser den på skulderstøtten. Skyv den motsatte skulderen under armen og rull på ryggen, senk hodet ned på nakkestøtten. Løft bena og plasser føttene på fotstøtten og senk armene til siden.

SITTE ELLER LIGGE PÅ EN KASSE

Plasser alltid Reformer-boksen godt på Reformeren og plasser vekten direkte i midten for å unngå at den velter. Når du bruker fotstroppen, sørg for at den er under ståplattformen av tre og at den er godt festet.

SIKRE HENDER OG FØTTER

Når du plasserer hender eller føtter på fotstøtten, skulderstøtten eller nakkestøtten, sørg for at de ikke glir under trening. Gripermatter kan brukes.

STÅENDE ELLER KNELENDE POSISJONER

Vognen er en bevegelig plattform. Spesiell oppmerksomhet bør alltid rettes mot å opprettholde balanse og stabilitet, spesielt når du utfører knelende eller stående øvelser.

Før du begynner, sørg for at en eller flere fjærer er i inngrep i girstangen for å sikre vognen. Gå forsiktig opp på ståplattformen av tre – en gripermatte kan brukes for å hindre utglidning. Plasser den andre foten forsiktig på vognen. Når du står på vognen med to føtter, er det lurt å ha en hjelper for å holde vognen stabil.

MERK: Metoden for å montere SPX Reformere skiller seg fra andre Merrithew Reformere. Se advarsel nedenfor.

FLYTTING AV REFORMER

Alle Reformers har lettrullende hjul for å lette flytting eller reposisjonering. Det kan kreves to personer for å trygt flytte en Reformer med vertikal ramme på grunn av dens vekt og størrelse.

FORBEREDELSE FOR FLYTTING AV REFORMEREN

- Pass på at tauet ikke henger løst og at fjærene er festet slik at vognen står sikkert.
- Stå ved enden av Reformeren der taljestolpene er, ta tak i den horisontale metallstangen og løft forsiktig. Hev Reformeren høyt nok til å aktivere hjulene.

STABLING OG OPPBEVARING AV SPX MAX REFORMER

Du kan stable fem SPX Max Reformere på den valgfrie rullebasen eller maksimalt seks på et flatt gulv uten rullebasen.

FORBEREDELSE AV STABLING ELLER OPPBEVARING

- Senk fotstøtten, sett inn vognstopperen i tredje posisjon og fest to fjærer.
- Fjern skulderstøttene og sett dem inn i brakettene under rammen.
- Fjern taljestolpene uten å løsne tauene og fest dem til brakettene under rammen.

STABLE REFORMEREN

- Stabling krever to personer. Den sterkeste personen bør ta den tyngre fotstøtteenden.
- Hold stålplaten under treståplattformen. Ikke løft kun etter ståplattformen av tre.
- Løft taljestolpen ved å ta tak i den horisontale metallstangen.

FORSIKTIG: Pass på at du ikke stabler Reformers høyere enn høyden din, for å sikre at du komfortabelt kan løfte dem.

FORSIKTIG FEIL BRUK AV TRENINGSUTSTYR KAN FORÅRSAKE ALVORLIGE PERSONSKADER. LES FØLGENDE FOR Å REDUSERE RISIKOEN:

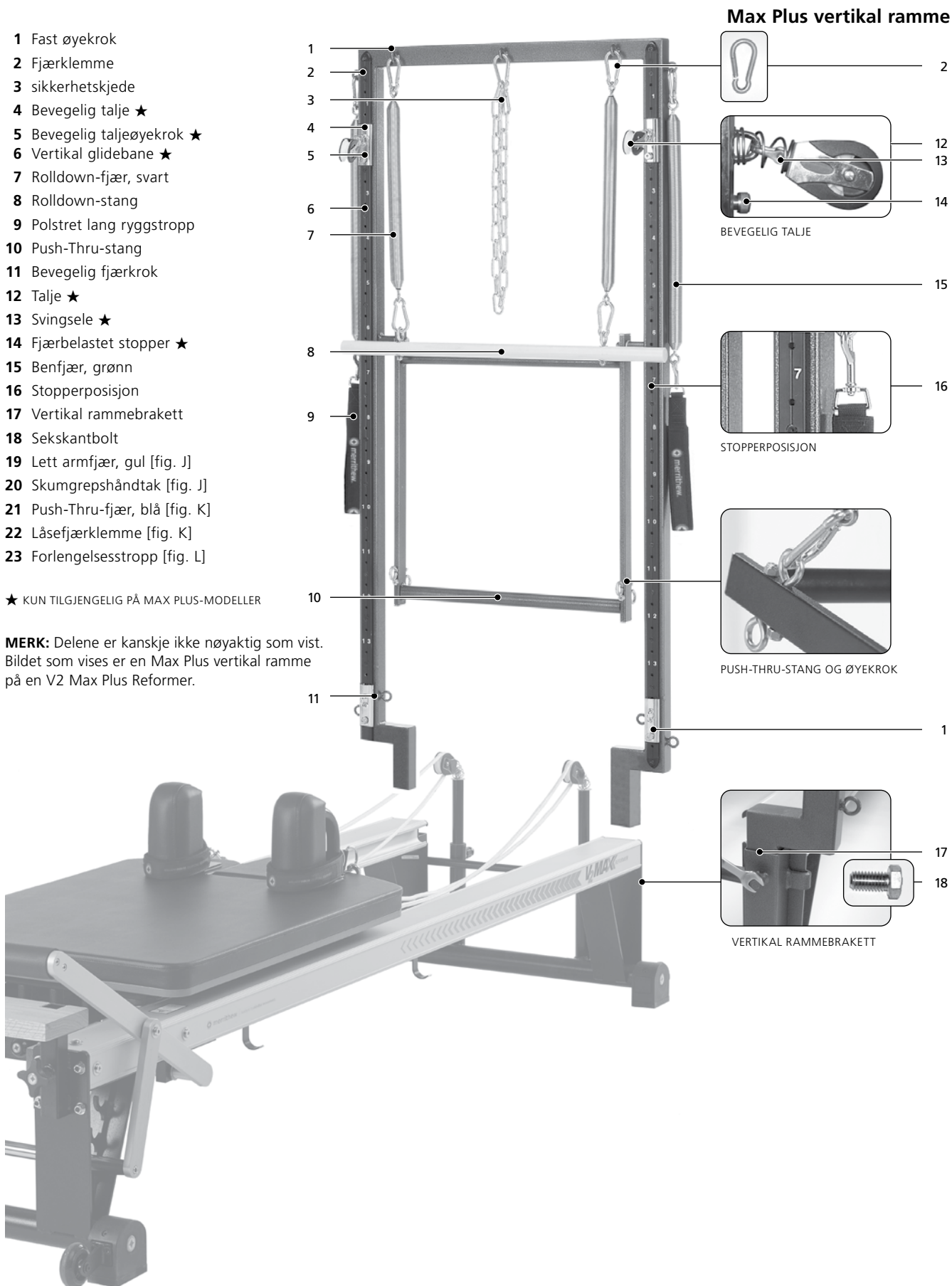
- Rådfør deg med lege før du starter et treningsprogram.
- Dette utstyret er kun beregnet for innendørs bruk og pilatesøvelser.
- Reformeren skal brukes under tilsyn av en opplært fagperson.
- **ALDRI** stå med begge føttene på ståplattformen av tre på en SPX Reformer. Plasser deg først på den sikrede vognen før du setter én fot på ståplattformen av tre. Hold alltid en fot på den sikrede vognen.
- Før du flytter en Merrithew Reformer, sørg for at tauene ikke drar og fjærer er festet, slik at vognen er sikker.
- Sørg for at utstyret er riktig justert for din størrelse og evne.
- SPX Max, V2 Max og Rehab V2 Max Reformers bør kun brukes av én person om gangen, som ikke veier mer enn 350 lbs / 159 kg.
- Dette utstyret må installeres på et jevnt og stødig gulv.
- Før du bruker Reformer, sørg for at vognstopperen er satt helt inn og minst én fjær er godt festet til girstangen.
- Avslutt treningen hvis du opplever brystmerter, føler deg svimmel, opplever pustevansker eller ubehag i muskulatur og skjelett.
- Hold kropp, klær og hår unna alle bevegelige deler.
- Ikke bruk hvis utstyret virker slitt, ødelagt eller skadet.
- Ikke forsøk å reparere utstyr selv uten å konsultere Merrithew.
- Ikke la barn bruke eller oppholde seg rundt utstyret uten tilsyn av voksne.
- For optimal ytelse, la det være minst to fot fri klaring til hver side av en Merrithew Reformer.

Den vertikale rammen

- 1 Fast øyekrok
- 2 Fjærklemme
- 3 sikkerhetskjede
- 4 Bevegelig talje ★
- 5 Bevegelig taljøyekrok ★
- 6 Vertikal glidebane ★
- 7 Rolldown-fjær, svart
- 8 Rolldown-stang
- 9 Polstret lang ryggstropp
- 10 Push-Thru-stang
- 11 Bevegelig fjærkrok
- 12 Talje ★
- 13 Svingsese ★
- 14 Fjærbelastet stopper ★
- 15 Benfjær, grønn
- 16 Stopperposisjon
- 17 Vertikal rammebrakett
- 18 Sekskantbolt
- 19 Lett armfjær, gul [fig. J]
- 20 Skumgrepshåndtak [fig. J]
- 21 Push-Thru-fjær, blå [fig. K]
- 22 Låsefjærklemme [fig. K]
- 23 Forlengelsesstropp [fig. L]

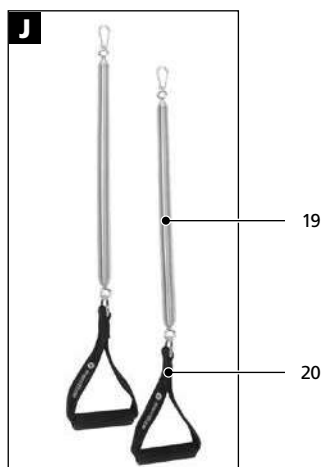
★ KUN TILGJENGELIG PÅ MAX PLUS-MODELLER

MERK: Delene er kanskje ikke nøyaktig som vist. Bildet som vises er en Max Plus vertikal ramme på en V2 Max Plus Reformer.

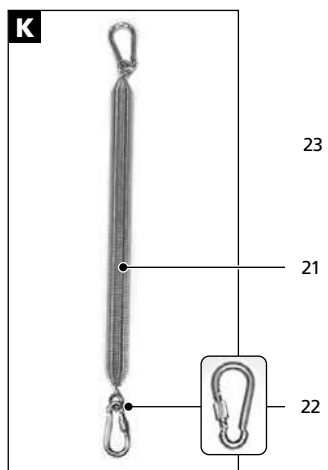


Den vertikale rammen fortsettelse

Tradisjonell vertikal ramme



LETT ARMFJÆR MED SKUMGREPSHÅNDTAK



PUSH-THRU-FJÆR MED LÅSEFJÆRKLEMME



FORLENGELSESTROPPER



Spesifikasjoner

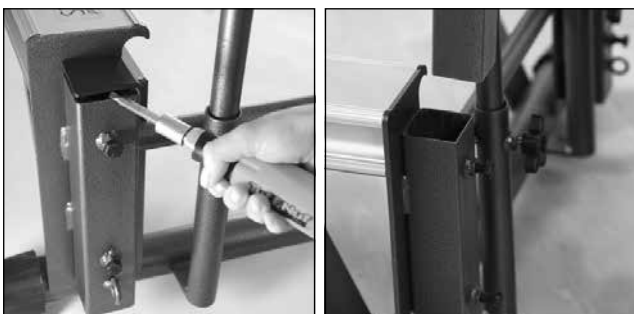
FJÆRTYPE	MAKSIMAL STREKK (in)*	MAKSIMAL KRAFT (lbf)	MAKSIMAL STREKK (cm)*	MAKSIMAL KRAFT (Nm)
25 % (hvit)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50 % (blå)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100 % (rød)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125 % (svart)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

REFORMER-TYPE	VEKT	FLATEAREAL
SPX Max Reformer	128 lbs / 58 kg	17,85 sq ft / 1,66 sq m.
V2 Max Reformer	145 lbs / 65,8 kg	20,21 sq ft / 1,88 sq m.
Rehab Reformer	185 lbs / 83,9 kg	20,21 sq ft / 1,88 sq m.

* ende til ende

Installasjon av den vertikale rammen

Se vår online monteringsvideo på merrithew.com/eq-assembly



1. Fjern brakettdekslene fra hullene og skyv den vertikale rammen inn i brakettene. På Max Plus-modeller er taljesystemet plassert mot vognen. På tradisjonelle modeller er de høyeste øyekrokene plassert mot vognen. Stram alle fire sekskantbolter. Fest fjærene, rolldown-stangen og sikkerhetskjedet som vist. Se side 7 [fig. tradisjonell vertikal ramme].

FORSIKTIG: Vi anbefaler på det sterkeste at to personer utfører dette trinnet for å sikre at rammestengene er flate og passer jevnt og sikkert inn i hullene for å tillate riktig justering.



2. MAX PLUS-RAMMER: For å bruke bevegelig taljer, forleng tauene og fjern de dobbeltsidige svingfjærklemmene og de myke Reformer-løkkene. Klem sammen endeløkken på tauene og før dem gjennom bunnen av de bevegelige taljene. Fest den doble fjærklemmen og Soft Reformer-løkkene igjen og tilbakestill tauet til ønsket lengde.



3. Trekk ut de fjærbelastede stopperne for å endre høyden på taljene. Flytt de bevegelige taljene opp eller ned i de vertikale glideskinnene og slipp de fjærbelastede stopperne. Rist taljene for å bekrefte at de er helt låst i stopperposisjonene.



4. For øvelser med arm- eller benfjærer festes fjærene til de bevegelige fjærkrokene og høyden justeres på samme måte som for bevegelige taljer. Etter å ha endret posisjonen, rist fjærkrokene for å bekrefte at de er helt låst i stopperposisjonene.

Fjerning av den vertikale rammen



Fjern alle fjærer fra den vertikale rammen, inkludert rolldown-stangen og sikkerhetskjeden. Løsne alle fire sekskantboltene fra basen av brakettene. Fest push-thru-stangen på plass for hånd mens du fjerner den vertikale rammen.

MERK: Krever to personer.

Sette opp den vertikale rammen

FORSIKTIG: Pass på at alle fjærklemmer er **helt lukket i begge ender** av fjærene. En fjærklemme som kun er delvis lukket risikerer å løsne med stor kraft

Push-thru-stang, fjærer nedenfra

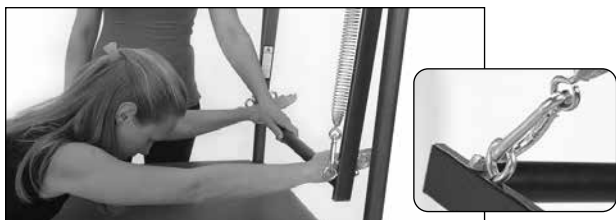


FORSIKTIG: SIKKERHETSKJEDET MÅ FESTES VED HJELP AV PUSH-THRU-STANGEN MED FJÆRER NEDENFRA.

Ved bruk av push-thru-stangen med fjærer nedenfra, festes fjærene på øyekrokene til de nedre øyekrokene på den vertikale rammen med låsefjærklemmer. Fest deretter en eller to fjærer til øyekrokene på undersiden av stangen, og pass på at fjærklemmene er helt lukket og sikret.

EN OPPLÆRT PROFESJONELL SKAL TIL ENHVER TID HA EN HÅND PÅ STANGEN OG SIKKERHETSKJEDET MÅ BRUKES.

Push-thru-stang, fjærer ovenfra



FORSIKTIG: For å forhindre utilsiktet skade, plasser aldri ansiktet (eller noen annen kroppsdelt) over push-thru-stangen eller rolldown-stangen når du hjelper til med en øvelse.

Når du utfører øvelser som krever at fjærmotstand kommer fra over stangen, fester du push-thru-fjæren til øyekroken på toppen av push-thru-stangen med låsefjærklemmen. Fest den andre enden av push-thru-fjæren med fjærklemmen til en av øyekrokene på den vertikale rammen.

En opplært profesjonell må til enhver tid ha én hånd på push-thru-stangen, og sikkerhetskjedet må brukes. Låsefjærklemmen brukes til å feste push-thru-fjærer nedenfra til den vertikale rammen.

Justerbart taljesystem



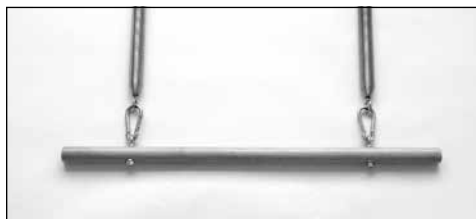
KUN MAX PLUS: Det fjærbelastede sporsystemet gir justerbarhet for taljer og fjærkroker i hele den vertikale rammen.

Endring av høyden på bevegelige taljer og bevegelige fjærkroker

- Trekk ut den fjærbelastede stopperen på den bevegelige taljen.
- Beveg den bevegelige taljen opp eller ned i sporet og slipp den fjærbelastede stopperen. Taljen låses med fjæren til nærmeste stopperposisjon.
- Rist den bevegelige taljen for å bekrefte at den er helt låst i stopperposisjon.
- Samme metode gjelder for justering av bevegelige fjærkroker.
- Juster lengden på tauet etter behov

FORSIKTIG: Før bruk, kontroller at det bevegelige taljesystemet er i god stand og at de gjengede boltene eller de bevegelige taljene er godt festet.

Rolldown-stang



Fest nedrulle fjærer til rolldown-stangen og deretter til de faste øyekrokene på toppen av den vertikale rammen (se side 7). Begge fjærene må festes. For å redusere eller øke fjærspenningen, bytt ut henholdsvis lette armfjærer eller benfjærer. Pass på at fjærklemmene er helt lukket og sikret.

FORSIKTIG: Rolldown-stangen kan frigjøres i høy hastighet på grunn av fjærspenning. Sørg for et sikkert grep til ENHVER tid. Gripermatter anbefales.

Øvelsesstartposisjoner

Det er viktig å starte hver øvelse i en stilling som er så spenningsfri som mulig. Hvis det allerede er spenning før start, vil det skapes for mye stress når bevegelsen starter.

Dette betyr imidlertid ikke fullstendig avslapning. For eksempel, når du ligger på rygg og opprettholder en nøytral posisjon gjennom hele overkroppen (en vanlig startposisjon), vil det være nødvendig å bruke muskelaktivering for å opprettholde bekken-, ribben- og ryggradsjustering. Etter å ha lært de biomekaniske prinsippene til STOTT PILATES, vil en klient være på vei til å oppnå en spenningsfri stilling.

I hver øvelse er en stabil startposisjon viktig; og stabilisering kreves uavhengig av posisjonen til overkroppen, enten man ligger på rygg, mage, sitter eller ligger på siden. Flere elementer er felles for denne ideelle posisjonen. Hos mange klienter kan modifikasjoner av startposisjonen være nødvendig for å lindre spenninger.

LIGGENDE PÅ RYGGEN

Når du begynner å legge deg ned med overkroppen i en nøytral orientering, hviler armene ofte på sidene av kroppen. I denne posisjonen må skulderbladene, armene og gleno-humeralledet være i nøytral posisjon i forhold til hverandre og overkroppen.

Hvis det ikke er mulig å hindre at skulderbladene stikker ut med håndflatene ned, drei håndflatene mot kroppen i stedet.

I ryggeleie kan en klient med fremre hodestilling vise spenninger i nakken og overekstensjon av cervikal ryggrad. Plasser en gummi- eller skumpute i passende høyde under hodet for å plassere nakkeryggraden nøytralt. Dette kan også være nødvendig hvis du lider av kyfose.

I situasjoner der nakkebelastning oppstår på grunn av svakhet i de cervikale bøyemusklene, kan en øvelse som krever at overkroppen bøyer seg fra liggende stilling med armene på sidene av kroppen (for eksempel "Ab Prep") føre til nakkepress. Plassering av en eller to hender bak hodet kan gi ekstra støtte for vekten av hodet, og den endrede skulderbladposisjonen kan lindre spenninger i nakkesøylen. Det vil også øke utfordringen for magen ved å flytte vektfordelingen mot overkroppen.

BEN I BORDPOSISJON ELLER DIAGONAL

Å ha bena i bordposisjon refererer til en startposisjon hvor kroppen ligger på ryggen, med knær og hofter bøyd 90°, slik at underbena er parallelle med matten. Vinkelen på hofteleddene kan reduseres fra 90° for å redusere belastningen og opprettholde stabiliteten, og omvendt kan den økes for å gjøre stabiliseringen mer utfordrende. Dette gjelder uansett om du jobber i nøytral eller imprint stilling.

Bena begynner ofte å nå diagonalen når de ligger på rygg. Det er imidlertid viktig at de bare når så lavt som ryggraden og bekkenet kan stabiliseres, magen kan holdes engasjert, og at det ikke skapes spenninger i overkroppen og korsryggen.

Øvelser med hevede, bøyd eller forlengede ben kan gjøres med ryggen i nøytral stilling eller i avtrykksposisjon. I begge tilfeller må lumbal-bekkenbunnsstabilitet og magemuskelinvolvering opprettholdes.

SITTENDE

Plassering av en eller to hender bak hodet kan gi ekstra støtte for vekten av hodet, og den endrede skulderbladposisjonen kan lindre spenninger i nakkesøylen. En fremre hodestilling oppstår når hodet i sittende stilling hviler foran skuldrene og nakken er for strukket. En mer nøytral tilpasning bør oppmuntres.

I mange tilfeller kan det hende at et vertikalt bekken ikke oppnås når du sitter med strake ben. I dette tilfellet kan det å sitte med bena litt bøyd eller i kryss og heve bekkenet ved å sitte på en støtte som en skumpute, polstret plattformforlengelse eller en boks bringe bekkenet og ryggraden til en mer optimal orientering.

TILBAKELENT

Avhengig av muskel- og skjelettorientering og ubalanser, kan enkelte individer ha større sjanse for å finne en stabil posisjon når de ligger på bena med bena litt fra hverandre (hofteavstand fra hverandre) i øvelser som krever at bena er helt samlet.

Bruk av en støtte som en gummipute eller bue under bekkenet kan lindre tetthet eller ubehag og gi større stabilisering.

BENJUSTERING

Materialer som gummiputer, baller, skumputer eller skumsvamper kan brukes som avstandsstykker mellom bena for å stimulere til riktig justering. Dette kan bidra til å aktivere nedre ryggmuskulatur selv når bena ikke berører helt. Tilsvarende kan mellomlag rundt utsiden av bena bidra til å aktivere abduktormusklene.

Ved trening med hofteekstensoren har lateral rotasjon ved hoften en tendens til å aktivere flere fibre i gluteus maximus og hamstringene. Intern rotasjon har en tendens til å aktivere flere mediale hamstringer. På samme måte, når du gjør hoftebøyeøvelser, aktiverer lateral rotasjon ved hoften iliopsoas mer. En parallell posisjon aktiverer rectus femoris mer. Medial rotasjon har en tendens til å stresse tensor fascia lata mer. Det er mange øvelser hvor du kan velge å bruke den ene eller den andre metoden for å målrette spesifikke muskler.

Det er viktig å huske verdien av å jobbe i parallell stilling for å jobbe med musklene på en balansert måte rundt hofteleddet.

Men når du beveger deg til lumbalutvidelsen, er det alltid nødvendig å bruke en bøyd og lateralt rotert stilling for å lette bevegelse av bekkenet på femur for å forhindre overdreven ekstensjon av lumbalcolumna.

MODIFIKASJONER

I alle tilfeller bør det gjøres justeringer av startposisjoner for å sikre at alle aspekter, inkludert optimal justering, spenningsreduksjon, bevegelsesmønstre, muskelaktiveringssekvenser og alle deler av treningssessens utføres effektivt.

Fotarbeid

FOOTWORK

STARTPOSISJON ALLE FOTARBEIDSØVELSER

Ryggposisjon, bekken og ryggrad i nøytral posisjon.
Armene ned langs siden av kroppen, håndflatene ned.

1. TÆRNE ADSKILT, HÆLENE SAMLET

TOES PART HEELS TOGETHER

fotstøtteposisjon nr. 1, 3 eller 4 fjærer, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSISJON

Fotsålene på fotstøtten, tærne fra hverandre, hælene samlet.
Bena vendt sidelengs, knærne bøyd litt bredere enn skulderavstand fra hverandre. Knærne peker over midten av føttene.

ØVELSE

For å forberede, trekk pusten inn ...

PUST UT klem hælene sammen og strekk ut knærne for å skyve vognen ut.

PUST INN bøy knær og hofter, kontrollerer retur av vogn.

Gjennomfør 10–12 repetisjoner.

FOKUS

- ▶ alle de som er oppført på side 15
- ▶ hold hælene samlet og på plass, uten å løfte eller senke
- ▶ hold knærne i en posisjon hvor de peker over midten av føttene

Fotarbeid



1. startposisjon



2. trykk ut



3. returner

Tærne fra hverandre, hælene samlet

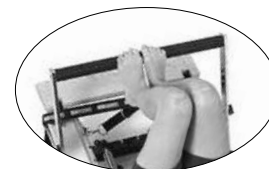


1. startposisjon



2. trykk ut

Krøll tærne på stangen



1. startposisjon



2. trykk ut

2. KRUM TÆRENE RUNDT STANGEN WRAP TOES ON BAR

fotstøtteposisjon nr. 1, 3 eller 4 fjærer, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSISJON

Distale ender av metatarsal på fotstøtte, tærne bøyes forsiktig rundt støtten uten å krølle, ankene bøyer seg oppover. Bena er parallelle og samlet, knærne bøyd.

ØVELSE

For å forberede, trekk pusten inn ...

PUST UT hold hælene på plass og strekk ut knærne for å skyve vognen ut.

PUST INN bøy knærne og hoftene, hold kontroll over vognens retur.

Gjennomfør 10–12 repetisjoner.

FOKUS

- ▶ alle de som er oppført på side 15
- ▶ oppretthold posisjonen til føttene, ikke la tærne strekke seg
- ▶ hold hælene på plass, uten å løfte eller senke føttene
- ▶ hold lårene tett sammen, med bena parallelle

MODIFIKASJON

1. LENGDEBUE. Plasser den dypeste delen av fotens langsgående bue på fotstøtten og bøy tærne forsiktig for å lindre tåkramper.

3. HÆLENE PÅ FOTSTØTTEN HEELS ON BAR

fotstøtteposisjon nr. 1, 3 eller 4 fjærer, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSISJON

Hæl på fotstang, ankler dorsalflekserte.
Bena er parallelle og samlet, knærne bøyes.

ØVELSE

For å forberede, pust inn ...

PUST UT hold føttene på plass og strekk ut knærne for å skyve vognen ut.

PUST INN bøy knærne og hoftene, hold kontroll over vognens retur.

Fullfør 10–12 repetisjoner.

FOKUS

- ▶ alle de som er oppført på side 15
- ▶ hold fotsålene som på et tenkt gulv, hold dem stille i luften, tillat bevegelse ved anklene
- ▶ hold lårene tett sammen, med bena parallelle

4. HØY HALVTÅ HIGH HALF TOE

fotstøtteposisjon nr. 1, 3 eller 4 fjærer, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSISJON

Fotsålene på fotstøtten, anklene bøyd.
Bena er parallelle og samlet, knærne bøyes.

ØVELSE

For å forberede, trekk pusten inn ...

PUST UT hold hælene løftet og strekk ut knærne for å skyve vognen ut.

PUST INN bøy knærne og hoftene, hold kontroll over vognens retur.

Fullfør 10–12 repetisjoner.

FOKUS

- ▶ alle de som er oppført på side 15
- ▶ hold hælene løftet og strekk ut knærne for å skyve vognen ut
- ▶ hold vekten jevnt over fotsålene
- ▶ unngå å bøye føttene for mye oppover og legge vekt på tærne i stedet for på fotsålene
- ▶ hold lårene tett sammen, med bena parallelle

Hæler på stang



2. trykk ut



1. startposisjon

Høy halvtå



2. trykk ut



1. startposisjon

Fotarbeid fortsettelse

5. SENK OG LØFT LOWER & LIFT

fotstøtteposisjon nr. 1, 3 eller 4 fjærer, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSISJON

Fotsålene på fotstøtten, ankene bøyd.

Bena er parallelle og samlet, knærne bøyes.

ØVELSE

PUST INN hold hælene løftet og strekk ut knærne for å skyve vognen ut.

PUST UT hold bena rette og nedre hæler under stangen (bøyd oppover).

PUST INN løft hælene (bøyd nedover).

PUST UT hold hælene løftet og bøy knærne og hoftene, hold kontroll over vognens retur.

Legg til en ny senking og løfting av hælene hver gang, opptil 6 repetisjoner.

FOKUS

alle de som er oppført på side 15

- ▶ holde hælene relativt i ro, ikke la dem falle betydelig når du skyver vognen ut
- ▶ hold vekten jevnt over fotsålene
- ▶ unngå å bøye føttene for mye oppover og legg vekt på tærne i stedet for på fotsålene
- ▶ hold bekkenet nøytralt når du senker hælene
- ▶ unngå medial og lateral rotasjon av lårbenet når du senker og løfter hælene
- ▶ hold lårene samlet, med bena parallelle

Senk og løft



1. startposisjon



2. trykk ut



3. senk hæler



4. løft hæler



5. returner

DET VESENTLIGE [ØVELSE 1–5]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis for å komprimere magen og stabilisere lumbopelvic-området; dyp bekkenbunn for å hjelpe til med å aktivere tverrgående; skråstilt for å forhindre spinal forlengelse; skråstilt og multifidus for å forhindre rotasjon; vastus medialis og lateralis jobber for å spore kneskålen riktig

[1] hofteekstensorer, quadriceps og adduktor konsentriske ved ekstensjon, eksentriske ved retur; laterale rotatorer for å opprettholde rotasjon ved hoften

[2] adduktor isometrisk for å opprettholde adduksjon; hofteekstensor og quadriceps konsentriske ved ekstensjon, eksentriske ved retur; de indre musklene i føttene for å holde tærne bøyde

[3] adduktor isometrisk for å opprettholde adduksjon; hofteekstensor og quadriceps konsentriske ved ekstensjon, eksentriske ved retur (vekt på hamstringer); dorsalflexorer av ankene opprettholder posisjonen til føttene

[4] gastrocnemius og soleus for å opprettholde plantarflexion, abductors isometrisk for å opprettholde adduksjon; hofteekstensor og quadriceps konsentriske ved ekstensjon, eksentriske ved retur

[5] gastrocnemius og soleus eksentriske når hælene er senket, konsentriske når hælene er hevet; abductors isometrisk for å opprettholde abduksjon

STABILITET: overkropp (bekken, ryggrad og bryst); benjustering, dvs. knærne peker over midten av føttene; ankler ruller ikke inn eller ut, spesielt i 4 og 5

MOBILITET: hofte- og kneforlengelse og fleksjon; ankel bøyd ned og opp i 5

MODIFIKASJONER

1. **VEKSLLENDE PUSTING [ØVELSE 1–4].** Pust inn for å presse vognen ut, pust ut for retur. For å utfordre engasjerende transversal abdominis på innpust, oppretthold stabiliteten i korsryggen og bekkenet.

2. **KORT INTERVALLPULS [ØVELSE 1–4].** Trykk vognen halvveis ut og returner helt, og legg vekt på returen med et utpust. Utfordrer nøytral bekkeninnretting og legger vekt på igangsetting med hofteekstensorer for å skyve vognen ut og "bremse" når vognen returnerer. Ideell for begrenset bevegelsesområde.

3. **PULS I SLUTTOMRÅDET [ØVELSER 1–4].** Skyv vognen helt ut og litt tilbake, legg vekt det ytre trykket med et utpust. Fokuser på å trekke i lårmusklene for å bringe kneskålen opp og støtte på baksiden av kneet. Ideell for begrenset bevegelsesområde og for å styrke ustabile knær.

4. **FØTTENE LITT ADSKILTE [ØVELSE 2–5].** Bøy bena opp til setebena fra hverandre. For å opprettholde parallell justering gjennom hofte, kne og ankel.

5. **BRUK ET AVSTANDSMÅL.** Sett inn en gummipute, skumpute eller en liten ball ved knærne og/eller ankene for støtte aktiveringen av hofteadduktormusklene. Bruk et Flex-Band bundet rundt lårene rett over knærne for å opprettholde aktiveringen av hofteadduktorene.

FOKUS ALLE FOTARBEIDSØVELSER

- stabiliser bekkenet og korsryggen i en nøytral posisjon og unngå bakre eller fremre vipping
- stabiliserer ribbein og skulderbladene hele veien gjennom for å unngå spenninger i overkroppen
- forleng bena helt (unntatt når du gjør små variasjoner) uten å "låse" eller overstrekke knærne
- hold justering gjennom midtpunktet i hofte-, kne- og ankelledd
- bruk lårmusklene for å rette ut kneskålen riktig (vastus medialis trenger ofte stimulering)
- begge bena fungerer likt i fotarbeid og i andre stilling
- oppretthold bekkennivået, unngå rotasjon og sidevipping
- unngå spenninger i øvre skuldre og nakke

Hundre HUNDRED

føttøstøtteposisjon nr. 1, 2 eller 3 fjærer, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSISJON

Liggende på ryggen, med ryggen presset mot gulvet. Bena er parallelt og adskilt i luften, knærne bøyd (bordplassering). Albuene bøyd inntil kroppen. Hender i stroppene, fingrene utstrakt, håndflatene vendt bort. Stabiliserte skulderblader.

ØVELSE

For å forberede, trekk pusten inn ...

PUST UT strekk nakken, hold skulderbladene stabiliserte og trekk sammen magen for å bøye brystryggraden. Strekk ut begge albuene og rett armene ut til siden i nivå med skuldrene og strekk bena rett opp lav, slik at ryggen kan holdes trykket mot gulvet.

Derefter...

PUST INN mens du teller til fem og opprettholder overkroppsflexsjon, stabilitet av skulderblad og bekkenet, mens du lager små vertikale bevegelser med armene.

PUST UT mens du teller til fem og fortsetter å bevege armene.

Fullfør 10 sett (totalt 100 tellinger).

Som avslutning ...

PUST INN fortsett å ha overkroppen bøyd, bøy knærne og fortsett å nå armene.

PUST UT bøy albuene og snu overkroppen tilbake til vognen. Hold bena i luften.

MERK: Kan utføres med start i nøytral stilling og vedlikeholdes når som helst når styrke er oppnådd og evne demonstreres.

DET VESENTLIGE

MÅLMUSKLER: transversus abdominis for å komprimere magen og stabilisere lumbal-bekkenområdet; dyp bekkenbunn for å hjelpe med tverrskyting, rectus abdominis og obliques konsentriske å skape og isometrisk for å opprettholde thoraxflexsjon og stabilisere bekkenet, lats og pec major for å stabilisere armene utfordret av motstand bakfra, hoftebøyere, adduktormuskler og quadriceps isometrisk for å opprettholde benposisjonen, scapular stabilisatorer

STABILITET: lumbal-bekkenområdet mot vekten av bena; overkroppen i flexsjon, skulderbladene under armbevegelser

UTHOLDENHET: abdominals for å opprettholde thoraxflexsjon og stabilisere bekkenet hele veien

Hundre



1. startposisjon



2. bøyd stilling



3. bøy knærne



4. returner

FOKUS

- hold ryggen mot gulvet under hele øvelsen
- stabiliserer sammentrekningen av brystet, brystkassen og skulderbladene for å unngå å belaste nakken
- forbli bredt over forsiden og baksiden av skulderbeltet med rett stor vekt på skulderstabilisatorer foran og bak unngå at skuldrene trekkes inn (vognbevegelsen indikerer tap av kontakt gjennom skulderstabilisatorer eller pulsering fra albuer)
- initierer bevegelse av armer ved skulderledd i stedet for albuer
- unngå overanstrengelse av rectus abdominis og at det bøyes for høyt, noe som gir inntrykk av at magen stikker ut
- unngå overstrekk eller "låsing" av albuer
- hold håndleddet rett uten å "knekke" det

MODIFIKASJONER

1. **HODET PÅ VOGNEN.** For å øve på å puste med armbevegelser. Fokuserer på skulderbladstabilisering og fullt pustemønster.
2. **BORDPOSISJON.** Hold knærne bøyd i luften. Ideelt for utgivelse hoftebøyere eller som et mellomstadium å utvikle styrke til stabilisere bekkenet og korsryggvirvelen med helt utstrakte ben.
3. **INGEN STROPPER.** Utfør hundre repetisjoner som i Matwork for å redusere arbeidet til latissimus dorsi, scapular stabilisatorer og magen.
4. **FØTTER PÅ FOTSTØTTE, INGEN STROPPER.** For å redusere arbeidsbelastningen på magen, noe som gjør det lettere å stabilisere lumbal-bekkenområdet.
5. **BRUK ET AVSTANDSMÅL.** Sett inn en gummipute, skumpute eller en liten ball ved knærne og/eller anklene for å hjelpe til med å opprettholde aktiveringen av hofteadduktorene.
6. **PUST I STAKKATO RYTME.** Hjelper med å fremme full pustemønster og unngå å holde pusten.
7. **BØY HOFTER OG KNÆR** i fem tellinger mens du puster inn (til bordposisjon), forleng deretter bena i fem tellinger ved utpust. Utfordrer koordinering.

Modifikasjon 2



bordplassering

Bøy og strekk

BEND & STRETCH

1. PARALLELL PARALLEL

foto støtteposisjon nr. 1, 2 fjærer, nakke støtte tilpasset individuelt

STARTPOSISJON

Ryggposisjon, bekken og ryggrad i nøytral posisjon. Føttene i stropper, bena parallelle og spredte med bøyde knær og bøyde ankler oppover (hold føttene like over knehøyde slik at stroppene ikke kutter huden). Armene ned langs siden av kroppen, håndflatene ned.

ØVELSE

For å forberede, trekk pusten inn ...

PUSTE UTHOLD innsiden av lårene samlet parallelt og press føttene inn i stroppene, trekk knærne ut for å bevege vognen ut. Hold ryggen på gulvet og strekk ut ankene og strekk litt på tærne. Rekk mot bena så lavt at ryggen kan holdes trykket mot gulvet.

PUSTE INN bøy knær og hofter og bøy føttene ned, beveg bekkenet mot nøytral stilling mens vognen returnerer.

Fullfør 10 repetisjoner.

MERK: Kan utføres ved å starte i og opprettholde en nøytral posisjon når styrke er nådd og evne vises.

2. SNUDD TIL SIDEN LATERALLY ROTATED

foto støtteposisjon nr. 1, 2 fjærer, nakke støtte tilpasset individuelt

STARTPOSISJON

Ryggposisjon, bekken og ryggrad i nøytral posisjon. Føtter i stropper, hælene samlet, tær fra hverandre. Bena rotert sideveis med knærne bøyd og ankene dorsalflektert. Armene ned langs siden av kroppen, håndflatene ned.

ØVELSE

For å forberede, trekk pusten inn ...

PUSTE UT hold hælene samlet og bena rotert sideveis og press føttene inn i stroppene, strekk ut knærne for å bevege vognen ut. Hold ryggen på gulvet og strekk ut ankene og strekk litt på tærne. Rekk mot bena så lavt at ryggen kan opprettholde trykket mot gulvet.

PUSTE INN hold hælene samlet, bøy knær og hofter og bøy føttene ned, flytt bekkenet mot nøytral posisjon mens vognen returnerer.

Fullfør 10 repetisjoner.

MERK: Kan utføres ved å starte i og opprettholde en nøytral posisjon når styrke er nådd og evne vises.

Parallell



1. startposisjon

2. forleng knærne

3. bøy knærne

Sideveis rotert



1. startposisjon

2. forleng knærne

3. bøy knærne

3. MEDIALT ROTERT MEDIALLY ROTATED

fotstøtteposisjon nr. 1, 2 fjærer, nakkestøtte tilpasset individuelt

STARTPOSISJON

Ryggposisjon, bekken og ryggrad i nøytral posisjon. Føtter i stroppene, bena medialt rotert med lett bøyde knær og ankler bøyd oppover slik at knær og tær berører hverandre (unngå overdreven rotasjon ved ankler ved å snu føttene). Armene ned langs siden av kroppen, håndflatene ned.

ØVELSE

For å forberede, trekk pusten inn ...

PUST UT hold bena medialt rotert og press føttene i stroppene, strekk knærne for å bevege vognen; la knærne skille seg, men tærne forblir samlet, ankene bøyd oppover.

Hold ryggen samtidig presset ned. Rekk mot bena så lavt at ryggen kan opprettholde trykket mot gulvet.

PUST INN hold tærne samlet og bøy knærne til de berører hverandre, flytt bekkenet til en nøytral posisjon når vognen returnerer.

Fullfør 10 repetisjoner.

MERK: Kan utføres ved å starte i og opprettholde en nøytral posisjon når styrke er nådd og evne vises.

DET VESENTLIGE [ØVELSER 1–3]

MÅLMUSKLER: transversus abdominis for å komprimere magen og stabilisere lumbal-bekkenområdet, dyp bekkenbunn for å hjelpe med aktiverende tverrgående, lene seg konsentrisk for å skape trykk og stabilisere bekkenet, skjevheter og multifidus å motstå rotasjon, hoftetekstensor og quadriceps konsentrisk når man klemmer, eksentrisk ved retur, vastus medialis og lateralis arbeid på å få kneskålen riktig

[1] abduktorer isometriske for å opprettholde addusjon

[2] adduktorer konsentrisk ved trykke ut, eksentrisk ved retur; laterale rotatorer for å opprettholde rotasjon ved hoften

[3] mediale rotatorer for å opprettholde rotasjon ved hoften

STABILITET: overkropp

MOBILITET: hofte- og kneekstensjon og fleksjon

FOKUS [ØVELSER 1–3]

- bruk magen for å opprettholde bekkenstabiliteten når bena er forlenget
- beveg begge bena likt og samtidig langs midtlinjen
- unngå å "låse" eller overstrekke knærne
- hold korsbenet på vognen når knærne er bøyd

MODIFIKASJON [ØVELSER 1–2]

1. HOLD ANKLENE BØYD OPPOVER for å forenkle koordinasjonen.

Modifikasjon 1



hold dorsalfleksjon

Medialt rotert



1. startposisjon



2. forlenge knærne



3. bøy knærne

VIKTIG

Oppbevar denne bruksanvisningen på et trygt sted.



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



S4M Europa
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



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



P00334 PU-ST01071Q NOV23 TM@-varemerke eller registrert varemerke for Merrithew International Inc., brukt under lisens. Trykt i Canada. Alle rettigheter forbeholdt.
*Amerikansk patentnr. 7857736, 5792033, 2179793 og andre amerikanske og utenlandske patenter under behandling.