

SERIA PROFESIONALĂ

Reformer

și cadru vertical



Vă rugăm să parcurgeți aceste importante **instrucțiuni de utilizare** pentru noul dvs. echipament Merrithew® și să le păstrați la îndemână pentru consultări ulterioare.

Grupuri țintă și beneficii pentru utilizatori

Aplicațiile exercițiilor terapeutice și de pregătire fizică specifice posibile pe echipamentul Merrithew Pilates, acoperă o mare varietate de situații. Este indicată utilizarea echipamentului oricărei persoane căreia i se recomandă exerciții fizice pentru reabilitarea în urma unei accidentări, pentru a gestiona o afecțiune cronică sau persoanelor care doresc să prevină o nouă accidentare, să încetinească sau să oprească evoluția unei afecțiuni specifice. Indicațiile includ gestionarea reabilitării și post-reabilitării afecțiunilor musculo-scheletale, inclusiv leziuni ale țesuturilor moi, inclusiv mușchi, tendoane, ligamente, capsule articulare etc., afecțiuni neurologice, cum ar fi leziuni acute ale măduvei spinării, boala Alzheimer, scleroza laterală amiotrofică (ALS), recuperarea după o intervenție chirurgicală din orice motiv sau o multitudine de alte probleme fizice. Există foarte puține contraindicații pentru a lucra pe echipamentul Merrithew Pilates, deoarece exercițiile recomandate pot fi modificate pentru a se potrivi oricărui tip de limitare sau afectare a mișcărilor.

Beneficiile așteptate pot include întărirea musculaturii stabilizatoare și mobilizatoare, restabilirea modelelor de mișcare articulară dorite și a amplitudinii de mișcare, o mai mare conștientizare somatică și senzorială și o mai bună stabilitate posturală, cu o scădere a modelelor de suprautilizare sau a modelelor greșite. Beneficiile specifice se vor alinia direct cu recomandarea de exerciții și mișcări și vor fi specifice pentru fiecare persoană.

Activități de exerciții

Fiecare exercițiu STOTT PILATES are un scop specific. Elementele esențiale ale fiecărui exercițiu sunt enumerate și descrise mai jos. În majoritatea exercițiilor sunt implicate mai multe elemente, dar se poate pune mai mult accent pe anumite elemente. Țineți minte elementele esențiale ale fiecărui exercițiu, astfel încât să puteți face modificări în timp ce continuați să lucrați pentru atingerea obiectivului propus.

GRUPE MUSCULARE VIZATE: mușchii care trebuie întăriți, fie stabilizatori, fie mobilizatori. Acest lucru nu include toți mușchii care ar putea lucra într-o anumită mișcare sau exercițiu, ci doar pe cei pe care ar trebui să se pună accentul.

STABILITATE: menținerea unei părți a corpului nemișcată sau relativ nemișcată în timp ce o altă parte se mișcă; necesită controlul și constanța contracției musculare. De asemenea, rețineți că pentru fiecare exercițiu se acordă atenție stabilizării coloanei vertebrale în timpul mișcării, fie că este vorba de flexie, extensie, rotație sau o flexie laterală. Rolul mușchilor transversali abdominali și al mușchilor spinali segmentari profunzi (inclusiv multifidus) în stabilizarea coloanei lombare, este esențial.

Principii biomecanice

Metoda STOTT PILATES® încorporează teorii moderne ale științei exercițiilor fizice și ale reabilitării coloanei vertebrale prin intermediul principiilor biomecanice. Ca bază a exercițiilor din cadrul tehnicii, aceste principii sunt legate de conștientizarea corpului și de alinierea corectă. În loc să fie entități separate, cele șase principii – respirația, poziționarea bazinului, poziționarea cutiei toracice, mișcarea și stabilizarea scapulară, poziționarea capului și a coloanei cervicale și alinierea șoldurilor, genunchilor, gleznelor și picioarelor – lucrează împreună pentru a crea un exercițiu inteligent care este atât sigur, cât și eficient.

MOBILITATE: pune accentul pe mișcarea unei articulații sau a unei serii de articulații, cum ar fi coloana vertebrală.

SECVENȚA MIȘCĂRILOR: ordinea în care se desfășoară mișcările în cadrul unui exercițiu; de exemplu, care articulație se mișcă prima, care se mișcă a doua și de unde se inițiază mișcarea. Acest lucru este deosebit de important atunci când vorbim despre mișcarea coloanei vertebrale (indiferent dacă mișcarea este inițiată din partea superioară sau inferioară a coloanei vertebrale).

REZISTENȚĂ: solicitarea aceleiași grupe musculare pe o perioadă de timp susținută.

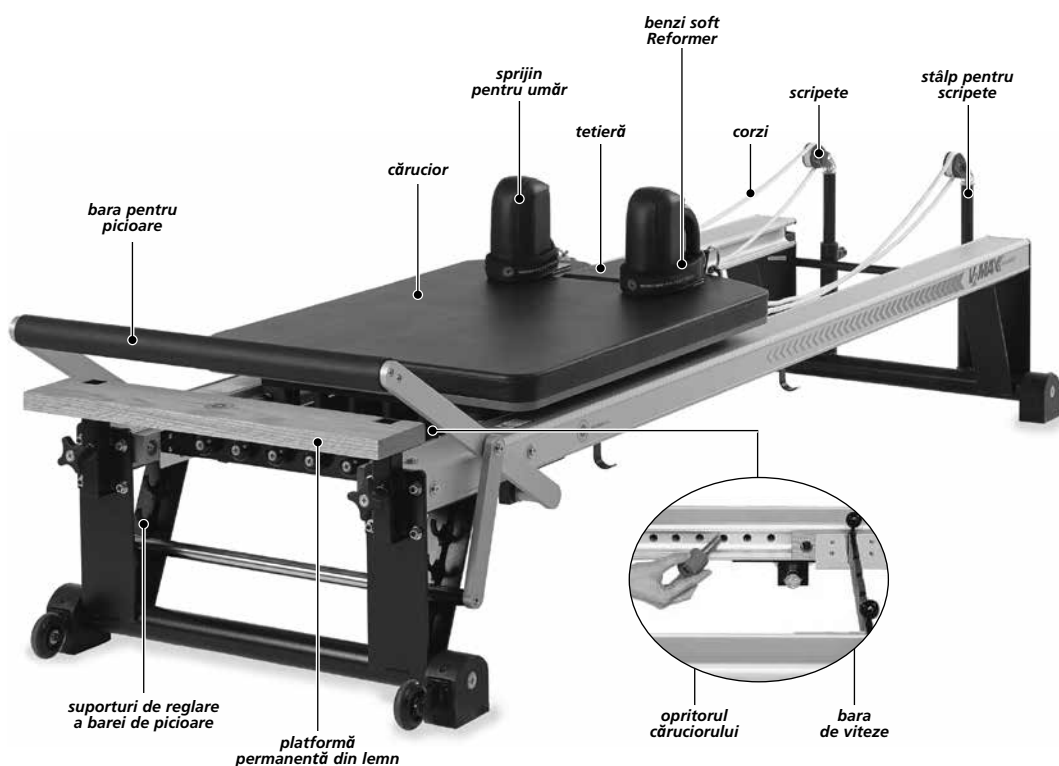
ECHILIBRU: provocarea echilibrului prin îngustarea bazei de sprijin.

COORDONARE: provocarea coordonării, cu mai multe mișcări simultane sau cu o succesiune mai complexă de mișcări.

Învățarea principiilor de către clienți într-un stadiu timpuriu al programului lor, garantează că aceștia vor deveni conștienți de modul în care se mișcă și funcționează corpul. Acest lucru ajută la îmbunătățirea nivelului de îndemânare și de conștientizare precum și la asigurarea concentrării și controlului, permițându-le să profite pe deplin de beneficiile acestei metode.

Anatomia unui echipament Reformer

Ilustrația de mai jos reprezintă un echipament tipic Merrithew®Reformer. Deși există diferențe pentru fiecare model, structura de bază este aceeași. Piesele identificate aici corespund acestui manual. Pentru denumiri suplimentare ale pieselor și pentru detalii despre anumite modele, consultați manualul de utilizare corespunzător.



TREI TIPURI DE REFORMER

Cele trei clase de aparate MerrithewReformers – V2 Max™, Rehab și SPX® – diferă în principal prin înălțimea piciorului.



IMPORTANT

Acest capitol conține informații importante privind siguranța și utilizarea. Vă rugăm să citiți cu atenție înainte de a utiliza aparatul Merrithew Reformer.

UTILIZAREA NESIGURĂ SAU NECORESPUNZĂTOARE A ACESTUI ECHIPAMENT PRIN NECITIREA ȘI NERESPECTAREA TUTUROR CERINȚELOR ȘI AVERTISEMTELOR POATE DUCE LA VĂTĂMĂRI GRAVE.

Este imposibil să se prevadă toate situațiile și condițiile care pot apărea în timpul utilizării aparatului Reformer. Merrithew nu face nicio declarație cu privire la utilizarea în siguranță a aparatului Reformer în toate condițiile. Există riscuri asociate cu utilizarea oricărui echipament de exerciții fizice care nu pot fi prevăzute sau evitate, iar dumneavoastră vă asumați responsabilitatea pentru acest risc.

Merrithew recomandă asamblarea și utilizarea cu precauție și vă dorește multe ore de exerciții fizice sigure și eficiente.

ORICE INCIDENT GRAV CARE APARE ÎN LEGĂTURĂ CU ECHIPAMENTUL TREBUIE RAPORTAT LA MERRITHEW ȘI LA AUTORITATEA COMPETENTĂ DIN STATUL MEMBRU AL UTILIZATORULUI.

GHIDUL UTILIZATORULUI

Merrithew Reformer este un echipament sofisticat de Pilates care, atunci când este utilizat în mod corespunzător, poate facilita multe exerciții în siguranță și în mod eficient; cu toate acestea, trebuie să aveți grijă și să fiți precauți, deoarece există anumite pericole inerente atunci când utilizați orice echipament de exerciții fizice - în special atunci când este implicată rezistența arcului.

PENTRU UTILIZATORII NEEXPERIMENTAȚI SAU PENTRU CEI CARE FOLOSESC PENTRU PRIMA DATĂ APARATUL MERRITHEW REFORMER, ACESTA TREBUIE UTILIZAT NUMAI SUB SUPRAVEGHEREA UNUI PROFESIONIST CALIFICAT.

ATENȚIE

Înlocuiți toate arcurile la fiecare 24 de luni și clemele de fixare a arcurilor la fiecare 12 luni sau după cum este necesar în această perioadă.

NEEFECTUAREA VERIFICĂRILOR DE SIGURANȚĂ RECOMANDATE SAU UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI CU PIESE REGLATE NECORESPUNZĂTOR, RUPTE SAU UZATE POATE DUCE LA VĂTĂMĂRI CORPORALE GRAVE.

Siguranță și utilizare

VERIFICAREA SIGURANȚEI MECANICE

Întreținerea adecvată și înlocuirea la timp a echipamentului sau a pieselor componente este responsabilitatea dumneavoastră.

Efectuați o inspecție săptămânală periodică a următoarelor elemente:

- Asigurați-vă că bara de picior este bine fixată.
- Asigurați-vă că suportul brațului oscilant este bine fixat.
- Asigurați-vă că toate piulițele de blocare din nailon și șuruburile cu arc sunt bine fixate.
- Verificați gradul de uzură al tuturor filetelor de pe toate butoanele stea și înlocuiți-le dacă este necesar.
- Verificați uzura corzilor și înlocuiți-le dacă este necesar.
- Asigurați-vă că suporturile pentru umeri sunt introduse complet.
- Verificați dacă piulițele, șuruburile și capetele sferice ale arcurilor sunt bine fixate.
- Verificați gradul de uzură al clemelor elastice cu un singur capăt și cu două capete și înlocuiți-le la fiecare 12 luni sau după cum este necesar.
- Verificați dacă arcurile sunt deformatate și înlocuiți-le la fiecare 24 de luni sau după cum este necesar.

Neefectuarea verificărilor de siguranță recomandate sau utilizarea aparatului cu piese nereglate, deteriorate sau uzate în mod necorespunzător, poate duce la vătămări corporale grave.

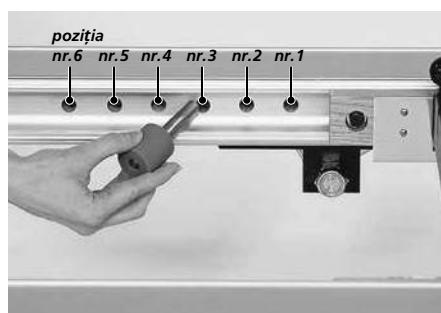
ÎNGRIJIRE ȘI CURĂȚARE

Vă recomandăm să ștergeți suprafețele de vinil folosind apă caldă cu un săpun blând și să clătiți cu apă curată pentru curățarea zilnică. Asigurați-vă că săpunul nu lasă reziduuri uleioase sau că nu face suprafețele alunecoase. Nu recomandăm utilizarea de produse pe bază de substanțe chimice.

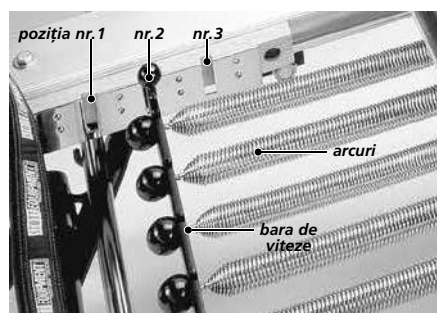
Interiorul șinelor și rolelor din aluminiu trebuie curățate săptămânal cu un detergent pentru ferestre și o cârpă. Pulverizați mai întâi detergentul pe cârpă, evitați pulverizarea direct pe suprafețe, role sau șine de aluminiu.

ATENȚIE: Nu utilizați niciodată lubrifianți pe bază de ulei, deoarece aceștia pot deteriora rolele.

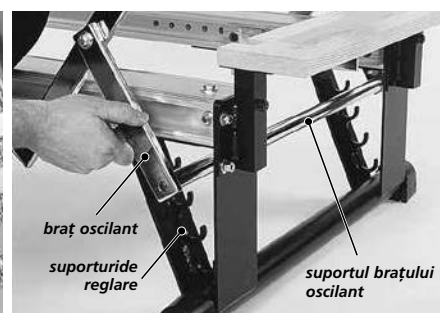
CARACTERISTICILE ECHIPAMENTULUI REFORMER



opritorul căruciorului



arcuri și bară de viteze



reglarea barei pentru picioare

SETĂRILE ECHIPAMENTULUI REFORMER

OPRITORUL CĂRUCIORULUI

Poziția de oprire a căruciorului determină cât de aproape alunecă căruciorul de platforma de lemn și dictează intervalul de mișcare necesar articulațiilor corpului. Orificiul cel mai apropiat de platforma de lemn este denumit poziția nr. 1; următorul orificiu este poziția nr. 2 etc.

REGLAREA OPRITORULUI CĂRUCIORULUI

- Nu vă așezați pe cărucior în timpul reglării.
- Îndepărtați toate arcurile de pe bara de viteze.
- Introduceți opritorul căruciorului într-una din cele șase poziții.
- Asigurați-vă că opritorul căruciorului este complet introdus în orificiu și să nu fie slăbit.

Poziția de oprire a căruciorului este de obicei aleasă astfel încât, atunci când vă aflați în decubit dorsal (pe spate), cu călcâiele pe bara pentru picioare, să existe un unghi de flexie de 90° la nivelul articulației șoldului atunci când căruciorul sprijină pe opritorul căruciorului. În cazul în care o rană, o boală sau alte limitări restricționează flexia șoldurilor sau genunchilor, reglați opritorul căruciorului, plasându-l mai mult în exterior. De asemenea, se pot face ajustări în funcție de exercițiul efectuat.

NOTĂ: Opritorul căruciorului trebuie să fie introdus într-una dintre cele șase poziții ÎN PERMANENȚĂ. Folosirea echipamentului Reformer fără opritorul de cărucior poate cauza deteriorarea blocului barei de viteze, a rolelor și/sau a suportului de arc modelat.

ARCURI

Numărul de arcuri atașate la bara de viteze determină valoarea totală a rezistenței. Majoritatea aparatelor Merrithew Reformer sunt echipate cu un arc cu tensiune de 50% și patru arcuri cu tensiune de 100%. De asemenea, sunt disponibile și arcuri de tensiune de 25% și 125%.

ARCURILE DE REGLARE

- Aveți grijă când atașați și detașați arcurile.
- Pentru siguranță, așezați o mână pe bara de viteze.
- Prindeți ferm arcul (nu bila de pe arc) și întindeți-l pentru a-l agăța sau decupla de bara de viteze.
- Asigurați-vă că terminația sferică a arcului sprijină bine în adânciturile concave ale barei de transmisie.

BARA DE VITEZE

Setarea barei de viteze determină valoarea tensiunii inițiale a arcurilor. Poziția cea mai apropiată de platforma din lemn este poziția nr. 1; următoarea este poziția nr. 2; etc. Numerele de poziție mai mici asigură o tensiune mai mare a arcului.

REGLAREA BAREI DE VITEZE

- Nu vă așezați pe cărucior în timpul reglării.
- Îndepărtați toate arcurile de pe bara de viteze.

TRADIȚIONAL

- Ridicați bara de viteze și puneți-o în poziția dorită.
- Asigurați-vă că bara de viteze alunecă complet în fante.
- Asigurați-vă că adânciturile concave sunt orientate spre platforma din lemn.

DE ÎNALTĂ PRECIZIE

- Scoateți cele două știfturi cu arc.
- Glisați întregul mecanism înainte sau înapoi în poziția dorită.
- Eliberați știfturile și blocați bara de viteze în poziție.
- Asigurați-vă că știfturile s-au reasezat complet în sloturi.

BARA PENTRU PICIOARE

Bara pentru picioare poate fi setată la patru înălțimi diferite pentru a facilita diverse exerciții pe Reformer și pentru a se adapta la diferențele și abilitățile fizice. Cea mai înaltă poziție este poziția nr. 1, iar cea mai joasă este poziția nr. 4.

REGLAREA BAREI PENTRU PICIOARE

- Bara pentru picioare poate fi reglată în timp ce stați în picioare lângă Reformer sau în timp ce stați pe cărucior.
- Ridicați ușor bara pentru picioare și ridicați suportul brațului oscilant din suportul de reglare a barei pentru picioare.
- Ridicați sau coborâți bara pentru picioare la înălțimea dorită și plasați suportul brațului oscilant în siguranță în cel mai apropiat suport de reglare a barei pentru picioare.

CORZI

Pentru a determina lungimea corectă a corzilor, așezați opritorul căruciorului în al doilea orificiu, angrenați arcurile astfel încât căruciorul să nu se miște, apoi atașați mânerul Reformer la corzi și poziționați-le pe cărucior astfel încât inelul D fixat pe mâner să se alinieze cu placa metalică a suportului pentru umăr.

SCRIFEȚI

Vă recomandăm să reglați înălțimea scripetelor la aceeași înălțime cu cea a părții superioare a suporturilor pentru umeri.

REGLAREA STĂLPILOR SCRIPETELUI CU REGLARE RAPIDĂ

- Scoateți știftul cu arc și reglați stâlpii scripetelui la înălțimea dorită.
- Eliberați știftul și blocați stâlpii scripetelui în poziție.
- Asigurați-vă că știftul s-a reasezat complet în fantă.

ÎNDEPĂRTAREA STĂLPILOR SCRIFEȚILOR

- Slăbiți butoanele stea sau scoateți știfturile cu arc (dacă este cazul) și scoateți stâlpii cu scripete din fante.

SUPORTURI PENTRU UMERI

Suporturile pentru umeri sunt detașabile pentru a permite depozitarea Reformer-ului și pentru a facilita utilizarea unui convertor saltea.

INTRODUCEREA SUPORTURILOR PENTRU UMERI

- Glisați stâlpii pătrați în fantele din cărucior. Orientați partea captușită spre bara pentru picioare și mânerul spre exteriorul căruciorului.
- Pentru îndepărtare, trageți direct în sus de mâner.

TETIERĂ

Tetiera se reglează în trei poziții: plată, pe jumătate ridicată sau complet ridicată. Acesta ar trebui reglat pentru fiecare individ pentru a garanta că gâtul și umerii sunt într-o poziție confortabilă și fără tensiune în poziția de decubit dorsal.

În exercițiile în care șoldurile sunt ridicate mai sus decât umerii, tetiera trebuie să fie plată – chiar și atunci când începeți din poziția culcat pe spate. În unele exerciții, acesta este ridicat pentru a oferi o susținere pentru picioare.

REGLAREA TETIEREI

- Fără greutate pe tetieră, ridicați-o și ridicați blocul de reglare a balamalei pentru a o sprijini în siguranță pe marginea de lemn a căruciorului.



bară de viteze de înaltă precizie



suporturi de umăr detașabile



tetieră reglabilă



reglarea lungimii corzilor

Siguranță și utilizare continuare

CUM VĂ URCAȚI PE REFORMER

STOP! Înainte de a vă urca pe Reformer, asigurați-vă că cel puțin un arc este bine fixat pe bara de viteze!

POZIȚIA CULCAT PE SPATE

Așezați-vă pe căruciorul Reformer, cu picioarele într-o parte. Trageți cu mâna cea mai apropiată de bara pentru picioare peste corp și puneți-o pe suportul de umăr. Treceți umărul opus sub braț și rotiți-vă pe spate, coborând capul pe teretieră. Ridicați picioarele în sus și puneți picioarele pe bara de picioare, coborând brațele în lateral.

AȘEZAT SAU ÎNTINS PE O CUTIE REFORMER

Așezați întotdeauna cutia Reformer într-o poziție stabilă pe Reformer și puneți greutatea direct în mijloc pentru a evita răsturnarea. Atunci când folosiți curea pentru picioare, asigurați-vă că aceasta se află sub platforma de lemn și că este bine prinsă.

SIGURANȚA MĂINILOR ȘI PICIOARELOR

Ori de câte ori puneți mâinile sau picioarele pe bara pentru picioare, pe suporturile pentru umeri sau pe teretieră, asigurați-vă că acestea nu vor aluneca în timpul exercițiului. Se pot utiliza covorașe anti-alunecare.

POZIȚII ÎN PICIOARE SAU ÎN GENUNCHI

Căruciorul este o platformă mobilă. O atenție deosebită trebuie acordată întotdeauna menținerii echilibrului și stabilității, în special atunci când se efectuează exerciții în genunchi sau în picioare.

Înainte de a începe, asigurați-vă că unul sau mai multe arcuri sunt prinse în bara de viteze pentru a fixa căruciorul. Urcați cu grijă pe platforma de lemn – se poate folosi un covoraș anti-alunecare. Așezați cu grijă celălalt picior pe cărucior. Atunci când stați pe cărucior cu ambele picioare, este recomandabil să implicați o a doua persoană care să stabilizeze căruciorul.

NOTĂ: Metoda de urcare pe aparatele Reformer SPX diferă de cea pentru alte aparate Reformer Merrithew. A se vedea avertismentul de mai jos.

DEPLASAREA APARATULUI REFORMER

Toate aparatele Reformer au roți cu rulare ușoară pentru a facilita deplasarea sau re poziționarea. Este posibil să fie nevoie de două persoane pentru a deplasa în siguranță un Reformer cu cadru vertical, datorită greutateii și dimensiunilor acestuia.

PREGĂTIREA PENTRU DEPLASAREA APARATULUI REFORMER

- Asigurați-vă că corzile nu sunt târâte și că arcurile sunt fixate astfel încât căruciorul să fie bine fixat.
- Așezați-vă la capătul cu scripeți al aparatului Reformer, prindeți bara metalică orizontală și ridicați-o ușor. Ridicați Reformerul suficient de sus pentru a angaja roțile cu rulare ușoară.

STIVUIREA ȘI DEPOZITAREA APARATELOR REFORMER SPX MAX

Puteți suprapune cinci aparate SPX Max Reformer pe baza rulantă opțională sau maximum șase pe o podea plană fără baza rulantă.

PREGĂTIREA PENTRU STIVUIRE SAU DEPOZITARE

- Coborâți bara pentru picioare, introduceți opritorul căruciorului în a treia poziție și angrenați cele două arcuri.
- Scoateți suporturile pentru umeri și introduceți-le în fantele de sub cadru.
- Îndepărtați stâlpii scripetilor fără a dezlega corzile și fixați-i în fantele de sub cadru.

STIVUIREA APARATULUI REFORMER

- Pentru stivuire sunt necesare două persoane. Persoana mai puternică ar trebui să apuce capătul mai greu al barei pentru picioare.
- Țineți placa de oțel sub platforma de lemn. Nu ridicați doar cu ajutorul platformei de lemn.
- Ridicați capătul stâlpului scripetelui, prinzând bara metalică orizontală.

ATENȚIE: Asigurați-vă că nu depozitați aparate Reformer mai sus decât vă permite înălțimea dvs., să le puteți ridicați în mod confortabil.



ATENȚIE UTILIZAREA NECORESPUNZĂTOARE A ECHIPAMENTULUI DE EXERCIȚII FIZICE POATE PROVOCA VĂTĂMĂRI CORPORALE GRAVE. PENTRU A REDUCE RISCURILE, VĂ RUGĂM SĂ CITIȚI URMĂTOARELE:

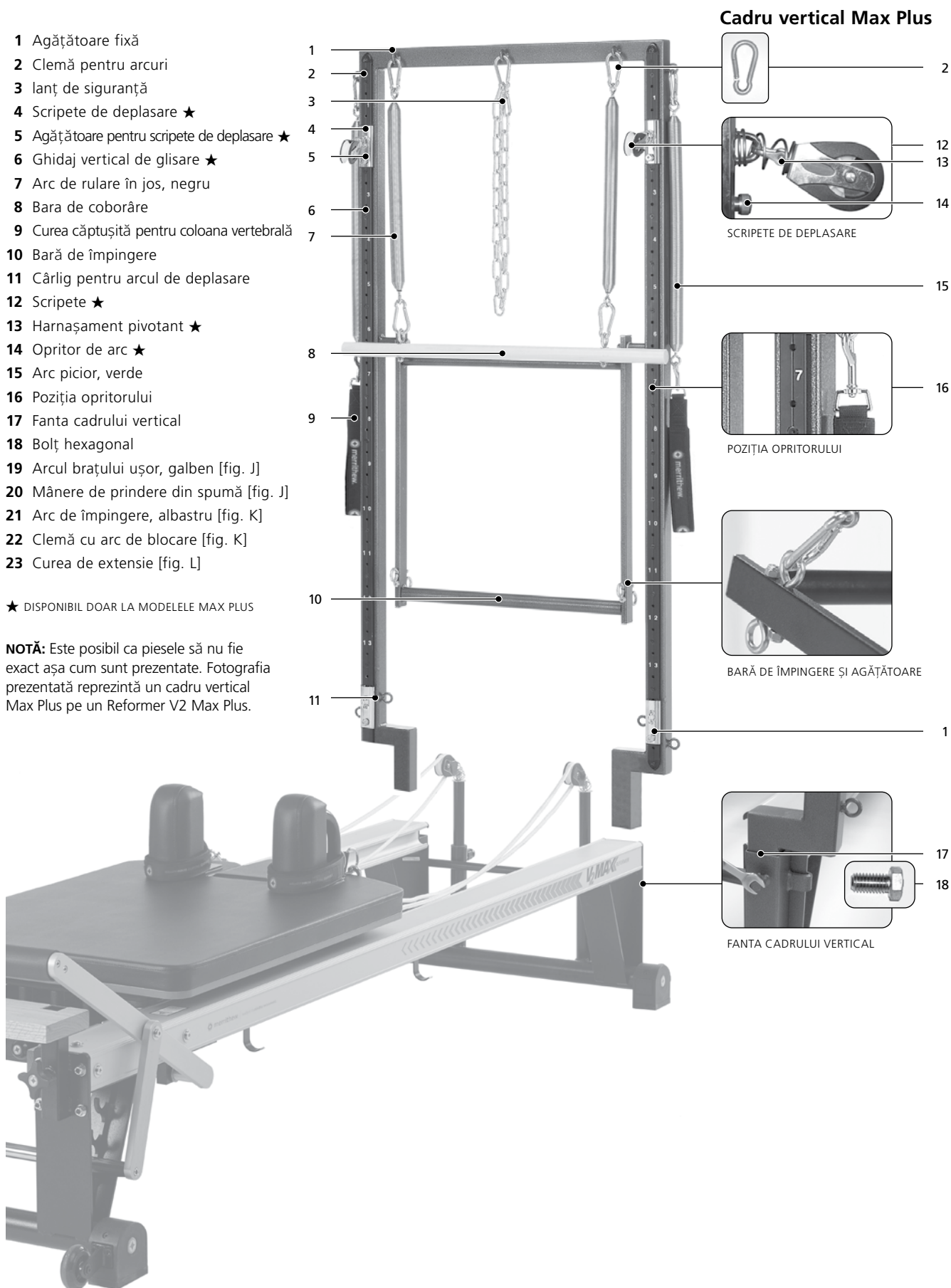
- Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, consultați un medic.
- Acest echipament este destinat exclusiv utilizării în interior și exercițiilor Pilates.
- Echipamentul Reformer trebuie utilizat sub supravegherea unui profesionist calificat.
- Nu stați NICIODATĂ cu ambele picioare pe platforma de lemn a unui SPX Reformer. Înainte de a pune un picior pe platforma de lemn, urcați-vă mai întâi pe căruciorul bine fixat. Țineți întotdeauna un picior pe căruciorul bine fixat.
- Înainte de a deplasa un echipament Reformer Merrithew, asigurați-vă că corzile nu se târăsc pe jos și că arcurile sunt fixate, astfel încât deplasarea să fie sigură.
- Asigurați-vă că echipamentul este reglat corespunzător pentru mărimea și capacitatea dumneavoastră.
- Echipamentele Reformer SPX Max, V2 Max și Rehab V2 Max trebuie utilizate de o singură persoană în același timp, care nu cântărește mai mult de 350 lbs/159 kg.
- Acest echipament trebuie să fie instalat pe o suprafață plană și stabilă.
- Înainte de a utiliza echipamentul Reformer, asigurați-vă că opritorul căruciorului este introdus complet și că cel puțin un arc este bine fixat pe bara de viteze.
- Opriti imediat exercițiile fizice dacă simțiți dureri în piept, stare de leșin sau dacă aveți dificultăți de respirație sau simțiți disconfort muscularo-scheletal.
- Nu vă apropiați cu corpul, hainele și părul de niciuna din piesele în mișcare.
- Nu utilizați echipamentul dacă pare uzat, avariata sau deteriorat.
- Nu încercați să reparați singur echipamentul fără a consulta Merrithew.
- Nu permiteți copiilor să folosească sau să se afle în apropierea echipamentului fără supravegherea unui adult.
- Pentru o performanță optimă, lăsați cel puțin un metru și jumătate de spațiu liber de o parte și de alta a echipamentului Merrithew Reformer.

Cadrul vertical

- 1 Agățătoare fixă
- 2 Clemă pentru arcuri
- 3 lanț de siguranță
- 4 Scripete de deplasare ★
- 5 Agățătoare pentru scripete de deplasare ★
- 6 Ghidaj vertical de glisare ★
- 7 Arc de rulare în jos, negru
- 8 Bara de coborâre
- 9 Curea căptușită pentru coloana vertebrală
- 10 Bară de împingere
- 11 Cârlig pentru arcul de deplasare
- 12 Scripete ★
- 13 Harnașament pivotant ★
- 14 Opritor de arc ★
- 15 Arc picior, verde
- 16 Poziția opritorului
- 17 Fanta cadrului vertical
- 18 Bolț hexagonal
- 19 Arcul brațului ușor, galben [fig. J]
- 20 Mânere de prindere din spumă [fig. J]
- 21 Arc de împingere, albastru [fig. K]
- 22 Clemă cu arc de blocare [fig. K]
- 23 Curea de extensie [fig. L]

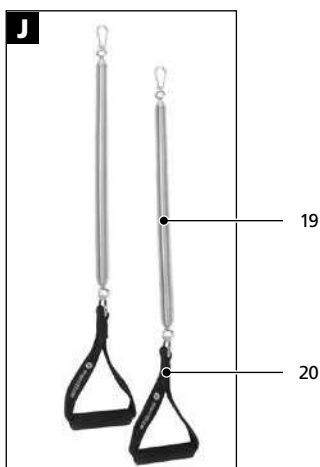
★ DISPONIBIL DOAR LA MODELELE MAX PLUS

NOTĂ: Este posibil ca piesele să nu fie exact așa cum sunt prezentate. Fotografia prezentată reprezintă un cadru vertical Max Plus pe un Reformer V2 Max Plus.

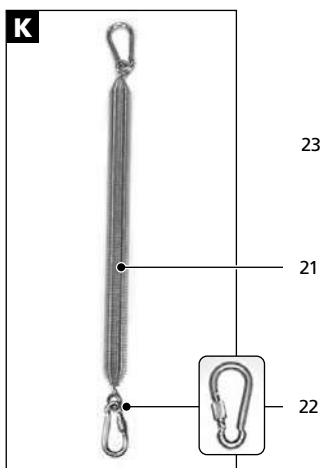


Cadrul vertical continuare

Cadrul vertical tradițional



ARCUL BRAȚULUI UȘOR CU MÂNER DE PRINDERE DIN SPUMĂ



ARC DE ÎMPINGERE CU CLEMĂ DE BLOCARE A ARCULUI



CURELE DE EXTENSIE



Specificații

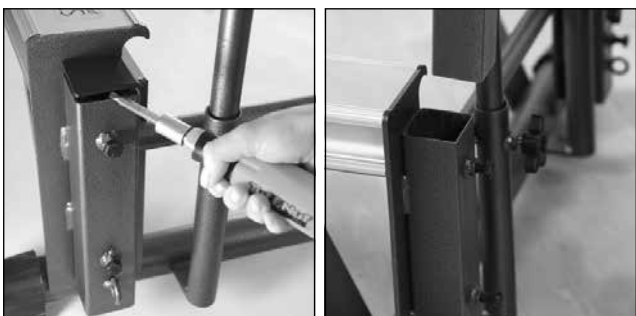
TIP DE ARC	ÎNTINDERE MAXIMĂ (in)*	FORȚA MAXIMĂ (lbf)	ÎNTINDERE MAXIMĂ (cm)*	FORȚA MAXIMĂ (Nm)
25% (alb)	95"	26 lbf	241,3 cm	35,25 Nm
50% (albastru)	74"	36 lbf	187,9 cm	48,81 Nm
100% (roșu)	58"	53 lbf	147,3 cm	71,86 Nm
125% (negru)	57"	59 lbf	144,8 cm	79,99 Nm

TIP REFORMER	GREUTATE	SUPRAFAȚA
SPX Max Reformer	128 lbs / 58 kg	17,85 mp / 1,66 mp.
V2 Max Reformer	145 lbs / 65,8 kg	20,21 mp / 1,88 mp.
Rehab Reformer	185 lbs / 83,9 kg	20,21 mp / 1,88 mp.

* de la un capăt la celălalt

Instalarea cadrului vertical

Consultați videoclipul nostru de asamblare online la merrithew.com/eq-assembly



1. Îndepărtați capacele fantei și glisați cadrul vertical în fantă. Pentru modelele Max Plus, poziționați sistemul de scripeți cu fața spre cărucior. Pentru modelele tradiționale, poziționați cele mai înalte agățătoare spre cărucior. Strângeți toate cele patru șuruburi hexagonale. Atașați arcurile, bara de rulare și lanțul de siguranță, așa cum este ilustrat. *A se vedea pagina 7 [fig. Cadru vertical tradițional].*

ATENȚIE: Se recomandă cu insistență ca acest pas să fie efectuat de două persoane pentru a vă asigura că barele cadrului sunt la nivel și se potrivesc uniform și sigur în fantă pentru a permite o aliniere corectă.



2. CADRELE MAX PLUS: Pentru a utiliza scripeții de deplasare, extindeți corzile și detașați clemele cu arc rotativ cu două capete și benzile Soft Reformer. Strângeți bucla de capăt a corzilor și introduceți-o prin partea de jos a scripeților de deplasare. Atașați din nou clemele cu arc cu două capete și benzile Soft Reformer și readuceți coarda la lungimea dorită.



3. Pentru a modifica înălțimea scripeților de deplasare, trageți în exterior opritorii cu arc. Deplasați scripetele de deplasare în sus sau în jos pe șinele de alunecare verticale și eliberați opritoarele cu arc. Scuturați scripetele pentru a confirma că sunt complet blocate în pozițiile de oprire.



4. Pentru exercițiile care utilizează arcuri pentru brațe sau picioare, atașați arcurile la cărligele de deplasare a arcurilor și reglați înălțimea în același mod ca și în cazul scripeților de deplasare. După schimbarea poziției, scuturați cărligele cu arc pentru a confirma că sunt complet blocate în pozițiile de oprire.

Îndepărtarea cadrului vertical



Îndepărtați toate arcurile de pe cadrul vertical, inclusiv bara de rulare și lanțul de siguranță. Slăbiți toate cele patru șuruburi hexagonale de la baza fantei. Fixați manual bara de împingere în poziție, în timp ce îndepărtați cadrul vertical.

NOTĂ: Sunt necesare două persoane.

Configurarea cadrului vertical

ATENȚIE: Asigurați-vă că clemele arcurilor sunt **complet închise la ambele capete** ale arcurilor.

O clemă cu arc închisă doar parțial riscă să se desprindă cu mare putere

Bară de împingere, Arcuri de jos în sus

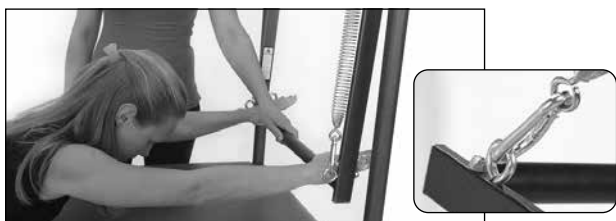


ATENȚIE: LANȚUL DE SIGURANȚĂ TREBUIE SĂ FIE ATAȘAT ATUNCI CÂND SE UTILIZEAZĂ BARA DE ÎMPINGERE CU ARCURI DE JOS.

Atunci când se utilizează bara de împingere cu arcuri de jos, atașați arcurile pe agățătoarele cele mai joase de pe rama verticală folosind clemele de blocare a arcurilor. Atașați apoi unul sau două arcuri la agățătoarele din partea inferioară a barei, asigurându-vă că clemele cu arc sunt complet închise și fixate.

UN SPECIALIST INSTRUIT TREBUIE SĂ ȚINĂ O MÂNĂ PE BARĂ ÎN PERMANENȚĂ ȘI TREBUIE FOLOSIT LANȚUL DE SIGURANȚĂ.

Bară de împingere, Arcuri de sus



ATENȚIE: Pentru a preveni rănierea accidentală, nu vă puneți niciodată fața (sau o altă parte a corpului) deasupra barei de împingere sau de coborâre în timp ce faceți un exercițiu.

Atunci când efectuați exerciții care necesită ca rezistența arcului să vină de deasupra barei, atașați arcul de împingere la agățătoarele din partea superioară a barei de împingere cu ajutorul clemei de blocare a arcului. Atașați celălalt capăt al arcului de împingere cu clema cu arc la unul dintre agățătoarele de pe rama verticală.

Un specialist instruit trebuie să țină o mână pe bara de împingere pentru orice exercițiu cu arcurile atașate de sus. Trebuie utilizate cleme de blocare a arcurilor pentru a fixa arcurile de împingere de jos la cadrul vertical.

Sistem de scripeți reglabil



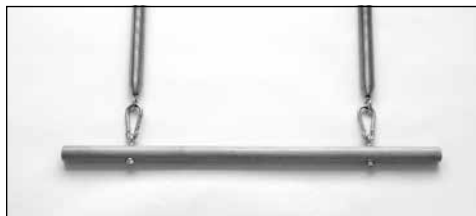
DOAR MAX PLUS: Sistemul de șine cu arc oferă posibilitatea de reglare a scripetilor și a cârligelor cu arc pe întreaga rază de acțiune a cadrului vertical.

Modificarea înălțimii scripetilor de deplasare și a cârligelor cu arc de deplasare

- Scoateți opritorul cu arc de pe scripetele de deplasare.
- Mutați scripetele de deplasare în sus sau în jos pe șină și eliberați opritorul cu arc. Scripetele se va bloca cu arc în cea mai apropiată poziție de opritor.
- Agitați scripetele de deplasare pentru a confirma că este complet blocat în poziția de opritor.
- Aceeași metodă se aplică și la reglarea cârligelor arcului de deplasare.
- Reglați lungimea corzii după cum este necesar

ATENȚIE: Înainte de utilizare, confirmați că sistemul de scripete de deplasare este în stare bună și că șuruburile filetate sau scripetele de deplasare sunt bine fixate.

Bara de coborâre



Atașați arcurile de coborâre la bara de coborâre, apoi la cârligele fixe din partea superioară a cadrului vertical (a se vedea pagina 7). Ambele arcuri trebuie să fie atașate. Pentru a micșora sau a mări tensiunea arcului, înlocuiți arcurile brațului ușor, respectiv, arcurile picioarelor. Asigurați-vă că clemele elastice sunt complet închise și fixate.

ATENȚIE: Bara de coborâre se poate elibera la viteze mari din cauza tensiunii arcului. Asigurați o prindere sigură ÎN PERMANENȚĂ. Se recomandă folosirea covorașelor anti-alunecare.

Poziții de începere a exercițiilor

Este important să începeți fiecare exercițiu într-o poziție mai puțin tensionată. Dacă există deja tensiune înainte de a începe, se va crea prea mult stres odată ce începe mișcarea.

Cu toate acestea, acest lucru nu înseamnă o relaxare completă. De exemplu, atunci când vă aflați în decubit dorsal și mențineți o poziție neutră a trunchiului (o poziție de început obișnuită), va fi necesar să începeți activarea musculară pentru a menține poziția pelviană, a cutiei toracice și a coloanei vertebrale. După ce a învățat principiile biomecanice STOTT PILATES, utilizatorul va fi capabil să adopte o postură mai puțin tensionată.

În fiecare exercițiu este esențială o poziție de pornire stabilă; iar stabilizarea este necesară indiferent de poziția trunchiului, indiferent dacă este în decubit dorsal, în decubit ventral, așezat sau în decubit lateral. Mai multe elemente sunt comune acestei poziționări ideale. În cazul multor clienți, pot fi necesare modificări ale poziției de pornire pentru a atenua tensiunea.

ÎN POZIȚIE DECUBIT

Atunci când începeți în decubit dorsal, cu trunchiul în poziție neutră, brațele sunt adesea așezate în lateralul corpului. În această poziție, omoplații, brațele și articulația gleno-humerală trebuie să fie într-o poziție neutră una față de cealaltă și față de partea superioară a trunchiului.

În cazul în care nu se poate evita ca omoplații să iasă în exterior cu palmele orientate spre în jos, întoarceți palmele cu fața spre corp.

Așezate în decubit dorsal, persoanele cu o poziție a capului în față pot simți tensiune la nivelul gâtului și o supraextensie a coloanei cervicale. Așezați sub cap o pernă de cauciuc sau o pernă de spumă de înălțime corespunzătoare, pentru a poziționa coloana cervicală în poziție neutră. Acest lucru poate fi necesar și în cazul în care există o cifoză.

În situațiile în care tensiunea de la nivelul gâtului este cauzată de slăbiciunea flexorilor cervicali, un exercițiu care necesită flexarea trunchiului superior din poziția culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp (de exemplu, pregătirea abdominală) poate duce la o tensiune la nivelul gâtului. Plasarea uneia sau a două mâini în spatele capului poate oferi un sprijin suplimentar pentru greutatea capului, iar poziția modificată a scapulei poate atenua tensiunea din coloana cervicală. De asemenea, va crește provocarea pentru abdominali prin schimbarea distribuției greutății spre partea superioară a trunchiului.

EXERCIȚII CU PICIOARELE TABLETOP SAU PE DIAGONALĂ

Poziția pe masă a picioarelor se referă la o poziție de pornire în care corpul este în decubit dorsal, cu genunchii și șoldurile flexate la 90°, astfel încât partea inferioară a picioarelor să fie paralelă cu covorul. Unghiul la articulațiile șoldului poate fi redus de la 90° pentru a reduce sarcina și a contribui la menținerea stabilității și, invers, poate fi mărit pentru a face stabilizarea mai dificilă. Acest lucru este valabil atât atunci când se lucrează în poziție neutră, cât și în poziția de amprentare.

Adesea, picioarele încep să ajungă pe diagonală atunci când sunteți în poziția culcat pe spate. Cu toate acestea, este important ca acestea să coboare doar atât de jos cât coloana vertebrală și pelvisul pot fi stabilizate, angajamentul abdominal poate fi menținut și nu se creează tensiune în partea superioară a corpului și în coloana lombară.

Exercițiile cu picioarele pe masă sau pe diagonală pot fi efectuate în regim de aliniere imprimat sau neutră. În ambele cazuri, trebuie menținută stabilitatea lombo-pelvină și angajarea mușchilor abdominali.

POZIȚIA ȘEZUT

Atunci când sunteți așezat în poziție verticală, coloana cervicală ar trebui să aibă curbura sa naturală, ușor convexă în partea din față, iar capul trebuie să se echilibreze direct deasupra umerilor. Postura capului în față apare atunci când, în poziție așezată, capul se sprijină în fața umerilor, iar gâtul este prea întins. Ar trebui încurajată o aliniere mai neutră.

În multe cazuri, este posibil ca pelvisul să nu fie în postură verticală atunci când stați cu picioarele drepte. În acest caz, așezarea cu picioarele ușor îndoite sau încrucișate, ridicarea bazinului prin așezarea pe un suport, cum ar fi o pernă de spumă, o extensie de platformă căptușită sau o cutie, poate aduce bazinul și coloana vertebrală într-o aliniere mai bună.

POZIȚIA PRONE

În funcție de alinierea și dezechilibrele musculo-scheletice, unele persoane pot găsi mai ușor o postură stabilă atunci când sunt în decubit dorsal cu picioarele ușor în abducție (distanțate de șolduri), în exerciții care necesită ca picioarele să fie complet abducte.

Folosirea unui suport, cum ar fi un tampon de cauciuc sau un suport cu arc sub pelvis poate atenua senzația de tensiune sau disconfort și permite o mai stabilizare mai bună.

ALINIAREA PICIOARELOR

Se pot utiliza materiale de sprijin precum tampoane de cauciuc, mingi, perne de spumă sau bureți, ca distanțiere între picioare pentru a încuraja alinierea corectă. Acest lucru poate ajuta la activarea aductorilor chiar și atunci când picioarele nu se ating complet. În mod similar, materialele de sprijin în jurul părții exterioare a picioarelor pot ajuta la activarea aductorilor.

Atunci când se lucrează extensorii șoldului, rotația laterală la nivelul șoldului tinde să solicite mai multe fibre din mușchii gluteus maximus și femurali. Rotația medială tinde să solicite mai mulți mușchi femurali mediali. În mod similar, atunci când se lucrează flexorii șoldului, rotația laterală la șold solicită mai mult iliopsoasul. O poziție paralelă solicită mai mult rectus femoris. Rotația mediană tinde să solicite mai mult tensorul fascia lata. Există multe exerciții în care se poate alege între unul sau altul pentru a ținti anumii mușchi.

Este important să ne amintim importanța activității în poziție paralelă pentru a face să lucreze mușchii în mod echilibrat în jurul articulației șoldului.

Cu toate acestea, atunci când se trece la extensia lombară, este întotdeauna necesar să se utilizeze o poziție abductivă și rotită lateral pentru a facilita mișcarea pelvisului pe femur pentru a preveni extensia excesivă a coloanei lombare.

MODIFICĂRI

În toate cazurile, ar trebui făcute ajustări ale pozițiilor de începere pentru a se asigura că toate aspectele, inclusiv alinierea optimă, reducerea tensiunii, structura mișcărilor, secvențierea activării musculare, precum și toate elementele esențiale ale exercițiului, sunt efectuate în mod eficient.

Footwork FOOTWORK

POZIȚIA DE START TOATE EXERCIȚIILE DE JOC DE PICIOARE

În decubit dorsal, cu bazinul și coloana vertebrală în poziție neutră. Brațele lungi pe lângă corp, cu palmele în jos.

1. DEGETELE DE LA PICIOARE DEPĂRTATE CĂLCĂIELE ÎMPREUNĂ TOES PART HEELS TOGETHER

poziția barei de picioare 1, 3 sau 4 arcuri,
tetieră reglată în funcție de fiecare persoană în parte

POZIȚIA DE PORNIRE

Picioarele pe bara de picioare, degetele de la picioare depărtate, călcăiele împreună. Picioarele rotite lateral, genunchii flexați la o distanță mai mare decât cea dintre umeri. Genunchii îndreptați peste centrul picioarelor.

EXERCIȚIU

Pentru început, inspirați...

EXPIRAȚI Strângeți călcăiele împreună și întindeți genunchii pentru a împinge căruciorul în exterior.

INSPIRAȚI Îndoțiți genunchii și șoldurile, controlând întoarcerea căruciorului.

Faceți 10–12 repetări.

FOCUS

- ▶ toate cele enumerate la pagina 15
- ▶ țineți călcăiele împreună și nemișcate în spațiu, fără să ridicați sau să coborâți
- ▶ mențineți genunchii îndreptați peste centrul picioarelor

2. PRINDEȚI-VĂ DE BARĂ CU DEGETELE DE LA PICIOARE WRAP TOES ON BAR

poziția barei de picioare 1, 3 sau 4 arcuri,
tetieră reglată în funcție de fiecare persoană în parte

POZIȚIA DE PORNIRE

Extremitățile distale ale metatarsului pe bara piciorului, degetele de la picioare ușor flexate în jurul barei, fără a se strânge, gleznelor dorsiflexate. Picioarele paralele și îndoite, genunchii flexați.

EXERCIȚIU

Pentru început, inspirați...

EXPIRAȚI țineți călcăiele nemișcate în spațiu și întindeți genunchii pentru a împinge căruciorul în exterior.

INSPIRAȚI Îndoțiți genunchii și șoldurile, controlând întoarcerea căruciorului.

Faceți 10–12 repetări.

FOCUS

- ▶ toate cele enumerate la pagina 15
- ▶ mențineți poziția picioarelor, nu lăsați degetele de la picioare să se desprindă
- ▶ țineți călcăiele nemișcate în spațiu, fără a le ridica sau coborî
- ▶ mențineți coapsele împreună în interior, cu picioarele paralele

MODIFICARE

1. ARC LONGITUDINAL. Așezați cea mai adâncă parte a arcului longitudinal a arcului piciorului pe bara de picior și flexați ușor degetele de la picioare pentru a ușura crampele din degete.

Footwork



1. poziția de pornire



2. împingere înspre exterior



3. întoarcere

Degetele de la picioare depărtate, călcăiele împreună

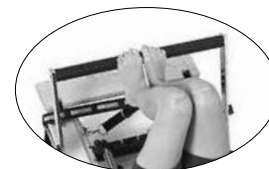


1. poziția de pornire



2. împingere înspre exterior

Degetele de la picioare prinse de bară



1. poziția de pornire



2. împingere înspre exterior

3. CĂLCÂIE PE BARĂ HEELS ON BAR

poziția barei de picioare 1, 3 sau 4 arcuri,
tetieră reglată în funcție de fiecare persoană în parte

POZIȚIA DE PORNIRE

Călcâiele pe bara piciorului, gleznelor dorsiflexate.
Picioarele paralele și îndoite, genunchii flexați.

EXERCIȚIU

Pentru început, inspirați...

EXPIRAȚI țineți picioarele nemișcate în spațiu și întindeți genunchii pentru a împinge căruciorul în exterior.

INSPIRAȚI îndoiiți genunchii și șoldurile, controlând întoarcerea căruciorului.

Faceți 10–12 repetări.

FOCUS

- ▶ toate cele enumerate la pagina 15
- ▶ păstrați tălpile picioarelor ca și cum ar fi pe o podea imaginară, nemișcate în spațiu; permiteți mișcarea la articulațiile gleznelor.
- ▶ mențineți coapsele împreună în interior, cu picioarele paralele

4. DEGET RIDICAT LA JUMĂTATE HIGH HALF TOE

poziția barei de picioare 1, 3 sau 4 arcuri,
tetieră reglată în funcție de fiecare persoană în parte

POZIȚIA DE PORNIRE

Picioarele se sprijină pe bara de picioare, gleznelor sunt flexionate plantar. Picioarele paralele și îndoite, genunchii flexați.

EXERCIȚIU

Pentru început, inspirați...

EXPIRAȚI mențineți călcâiele ridicate și întindeți genunchii pentru a împinge căruciorul în exterior.

INSPIRAȚI îndoiiți genunchii și șoldurile, controlând întoarcerea căruciorului.

Faceți 10–12 repetări.

FOCUS

toate cele enumerate la pagina 15

- ▶ țineți călcâiele relativ fixe în spațiu; nu le lăsați să coboare semnificativ la împingerea spre exterior.
- ▶ mențineți greutatea în mod egal pe articulațiile picioarelor
- ▶ evitați flexia plantară excesivă a picioarelor și susținerea greutății pe degetele de la picioare mai degrabă decât pe vârful picioarelor.
- ▶ mențineți coapsele împreună în interior, cu picioarele paralele

Călcâie pe bară



1. poziția de pornire



2. împingere înspre exterior

Jumătate de deget ridicat



1. poziția de pornire



2. împingere înspre exterior

Exerciții pentru picioare continuare

5. COBORÂRE ȘI RIDICARE

poziția barei de picioare 1, 3 sau 4 arcuri, tetieră reglată în funcție de fiecare persoană în parte

POZIȚIA DE PORNIRE

Picioarele se sprijină pe bara de picioare, gleznelor sunt flexionate plantar. Picioarele paralele și îndoite, genunchii flexați.

EXERCIȚIU

INSPIRAȚI mențineți călcâiele ridicate și întindeți genunchii pentru a împinge căruciorul în exterior.

EXPIRAȚI păstrați picioarele drepte și coborâți călcâiele sub bară (dorsiflexie).

INSPIRAȚI ridicați călcâiele (flexie plantară).

EXPIRAȚI mențineți călcâiele ridicate și flexați genunchii și soldurile, controlând revenirea căruciorului în poziție.

Adăugați o coborâre și o ridicare suplimentară a călcâielor de fiecare dată, până la 6 repetări.

FOCUS

toate cele enumerate la pagina 15

- ▶ țineți călcâiele relativ fixe în spațiu; nu le lăsați să coboare semnificativ la împingerea spre exterior.
- ▶ mențineți greutatea în mod egal pe articulațiile picioarelor
- ▶ evitați flexia plantară excesivă a picioarelor și susținerea greutății pe degetele de la picioare mai degrabă decât pe vârful picioarelor.
- ▶ mențineți pelvisul neutru în timp ce călcâiele coboară.
- ▶ evitați rotația medială și laterală a femurului în timpul coborârii și ridicării călcâielor
- ▶ mențineți coapsele împreună în interior, cu picioarele paralele

Coborâre și ridicare



1. poziția de pornire



2. împingere înspre exterior



3. coborâți călcâiele



4. ridicați călcâiele



5. reveniți

EXERCIȚII ESENȚĂ [1–5]

MUȘCHI VIZAȚI: abdomenul transversal pentru a comprima abdomenul și pentru stabilizarea regiunii lombopelvine; podeaua pelviană profundă pentru a ajuta la declanșarea transversului; oblici pentru a preveni extensia coloanei vertebrale; oblici și multifidus pentru a preveni rotația; vastus medialis și lateralis care lucrează pentru a urmări rotula în mod corespunzător.

[1] extensorii șoldului, cvadriicepsul și aductorii concentric la extensie, excentric la revenire; rotatori laterali pentru a menține rotația la șold.

[2] abductori, izometric pentru a menține abducția; extensorii ai șoldului și cvadriiceps, concentric la extensie, excentric la revenire; mușchii intrinseci ai picioarelor, pentru a menține degetele de la picioare prinse de bară.

[3] aductorii izometrici pentru a menține aducția; extensorii șoldului și cvadriicepsul concentric la extensie, excentric la întoarcere (accent pe ischiogambieri); dorsiflexorii gleznelor mențin poziția picioarelor.

[4] gastrocnemius și soleus pentru a menține flexia plantară; aductorii izometric pentru a menține aducția; extensorii șoldului și cvadriicepsul concentric la extensie, excentric la revenire.

[5] gastrocnemius și soleus excentric, în timp ce călcâiele coboară, concentric în timp ce călcâiele se ridică; aductorii sunt izometrici pentru a menține aducția.

STABILITATE: trunchi (pelvis, coloană vertebrală și cutia toracică); alinierea picioarelor, adică genunchii îndreptați spre centrul picioarelor; gleznelor nu se rotesc în interior sau în exterior, în special în 4 și 5.

MOBILITATE: extensia și flexia șoldului și genunchiului; flexia plantară a gleznei și dorsiflexia în 5

MODIFICĂRI

1. **RESPIRAȚIE ALTERNATIVĂ [EXERCIȚII 1–4].** Inspirați când împingeți căruciorul în exterior, expirați la revenire. Pentru a solicita mușchiul abdominal transversal în timpul inspirației, menținând stabilitatea lombo-pelvină.

2. **PULS ÎN GAMA MICĂ [EXERCIȚIILE 1–4].** Apăsați căruciorul pe jumătate și reveniți complet, accentuând revenirea cu o expirație. Pentru a stimula alinierea neutră a bazinului și pentru a accentua inițierea cu extensorii șoldului, pentru a împinge căruciorul în exterior și pentru a „frâna” la întoarcerea acestuia. Ideal pentru o gamă limitată de mișcări.

3. **PULSUL DE SFÂRȘIT DE INTERVAL [EXERCIȚIILE 1–4].** Împingeți căruciorul în exterior până la capăt și reveniți ușor, accentuând apăsarea în exterior cu o expirație. Concentrați-vă pe mușchii vasti ridicând rotula, precum și pe sprijinul asigurat de spatele genunchiului. Ideal pentru o gamă limitată de mișcări, precum și pentru întărirea genunchilor instabili.

4. **PICIOARELE UȘOR RIDICATE [EXERCIȚIILE 2–5].** Ridicați picioarele, până la ischium, separate. Pentru a ajuta la menținerea alinierii paralele cu șoldul, genunchiul și glezna.

5. **FOLOSIȚI UN DISTANȚIER.** Introduceți o pernă de cauciuc, o pernă de spumă sau o minge mică la genunchi și/sau glezne pentru a ajuta la menținerea activării adductorilor șoldului. Folosiți un aparat de exerciții Flex-Band legat în jurul coapselor chiar deasupra genunchilor pentru a menține activarea aductorilor de șold.

FOCUS TOATE EXERCIȚIILE PENTRU PICIOARE

- stabiliți pelvisul și lombarele în poziție neutră și evitați înclinarea posterioară sau anterioară
- stabiliți cutia toracică și scapulele pe tot parcursul exercițiului, pentru a evita tensiunea din partea superioară a corpului
- întindeți picioarele complet (cu excepția cazului în care faceți variații de mică amplitudine) fără a „bloca” sau supraextinde genunchii
- mențineți alinierea prin centrul articulațiilor șoldului, genunchiului și gleznei
- folosiți mușchii vasti pentru a urmări mișcarea rotulei în mod corespunzător (vastus medialis are adesea nevoie de mai multă susținere)
- ambele picioare lucrează în mod egal în postura de exerciții pentru picioare și postura a doua
- mențineți pelvisul la nivel, evitați rotația și înclinarea laterală
- evitați tensiunea în partea superioară a umerilor și a gâtului

O sută HUNDRED

poziția barei de picioare nr. 1, 2 sau 3 arcuri, tetieră reglată pentru fiecare persoană în parte

POZIȚIA DE PORNIRE

În decubit dorsal, poziție imprimată. Picioarele paralele și aduse în aer, genunchii flexați (poziția de masă). Coatele sunt flexate pe lângă corp. Măinile în curele de-a lungul palmei, palmele îndreptate spre exterior. Scapule stabilizate.

EXERCIȚIU

Pentru început, inspirați...

EXPIRAȚI întindeți gâtul, mențineți omoplații stabilizați și contractați mușchii abdominali pentru a flexa coloana toracică. În același timp, întindeți coatele, întinzând brațele pe lângă corp la nivelul umerilor, și întindeți picioarele pe o diagonală cât mai jos, cât de mult puteți menține poziția.

Apoi...

INSPIRAȚI timp de cinci secunde, păstrând flexia părții superioare a corpului, stabilitatea omoplaților și pelviană, în timp ce faceți mici impulsuri verticale cu brațele.

EXPIRAȚI timp de cinci secunde, în timp ce continuați să pulsați brațele.

Faceți 10 seturi (în total de 100 de ori).

Pentru a termina...

INSPIRAȚI rămâneți în flexia părții superioare a corpului, flexați genunchii și continuați să întindeți brațele.

EXPIRAȚI îndoți coatele și reveniți cu partea superioară a corpului pe cărucior. Picioarele rămân în aer.

NOTĂ: Se poate începe într-o poziție neutră și se poate menține pe toată durata, odată ce s-a dobândit forța și s-a demonstrat abilitatea necesară.

ESENȚA

MUȘCHI VIZAȚI: abdomenul transversal pentru a comprima abdomenul și pentru stabilizarea regiunii lombopelvine; planșeul pelvian profund pentru a ajuta la declanșarea transversului; rectus abdominis și oblici concentric pentru a crea și izometric pentru a menține flexia toracică și a stabiliza pelvisul; lats și pectoralii pentru a stabiliza brațele provocate de rezistența din spate; flexorii șoldului, abductorii și cvadricepsul izometric pentru a menține poziția picioarelor; stabilizatorii scapulari.

STABILITATE: regiunea lombo-pelvină pe greutatea picioarelor; partea superioară a corpului în flexie; omoplații în timpul mișcării brațelor

REZISTENȚĂ: mușchii abdominali pentru a menține flexia toracică și a stabiliza pelvisul pe tot parcursul exercițiului

O sută



1. poziția de pornire



2. poziția flexată



3. genunchii flexați



4. întoarcere

FOCUS

- menținerea poziției pe toată durata exercițiului
- stabiliți flexia toracică, cutia toracică și omoplații pe toată durata exercițiului pentru a evita tensionarea gâtului
- rămâneți întinși pe partea anterioară și posterioară a centurii scapulare, cu accent egal pe stabilizatorii anteriori și posteriori ai umărului pentru a evita contracția umerilor (mișcarea căruciorului indică pierderea legăturii prin stabilizatorii umerilor sau pulsarea din coate)
- inițiați mișcarea brațelor la nivelul articulațiilor umerilor și nu al coatelor
- evitați să suprasolicitați mușchii abdominali și să flexați prea mult, dând impresia că mușchii abdominali sunt prea încordați.
- evitați să vă suprasolicitați sau să vă „blocați” coatele
- mențineți încheietura mâinii mult timp fără pauză

MODIFICĂRI

1. **CAPUL PE CĂRUCIOR.** Pentru a practica respirația cu mișcarea brațelor. Se concentrează pe stabilizarea scapulară și pe un model de respirație completă.
2. **POZIȚIA PE MASĂ.** Mențineți genunchii flexați în aer. Ideal pentru a elibera flexorii șoldului sau ca etapă intermediară pentru a dezvolta forța de stabilizare a pelvisului și a regiunii lombare cu picioarele complet extinse.
3. **FĂRĂ CURELE.** Efectuați o sută la fel ca la Matwork, pentru a reduce gradul de greutate asupra mușchilor dorsal, a stabilizatorilor scapulari și a abdomenului.
4. **PICIOARE PE BARA DE PICIOARE, FĂRĂ CURELE.** Pentru a reduce gradul de greutate asupra mușchilor abdominali, facilitând stabilizarea regiunii lombo-pelvine.
5. **FOLOSIȚI UN DISTANȚIER.** Introduceți o pernuță de cauciuc, o pernă de spumă sau o minge mică la genunchi și/sau glezne pentru a ajuta la menținerea activării aductorilor șoldului.
6. **RESPIRAȚI ÎN RITM STACCATO.** Ajută la promovarea unui model de respirație completă și la evitarea reținerii respirației.
7. **FLEXAȚI ȘOLDURILE ȘI GENUNCHII** timp de cinci secunde la inspirație (în poziția de masă), apoi întindeți picioarele timp de cinci secunde la expirare. Provoacă modul de coordonare.

Modificarea 2



poziția de masă

Îndoiași și întindeași BEND & STRETCH

1. PARALEL PARALLEL

poziția barei de picioare #1, 2 arcuri,
tetieră ajustată pentru fiecare persoană în parte

POZIȚIA DE PORNIRE

În decubit dorsal, cu bazinul și coloana vertebrală în poziție neutră. Picioarele în curele, picioarele paralele și îndoite, cu genunchii flexați și gleznelor dorsiflexate (țineți picioarele chiar deasupra genunchilor, astfel încât chingile să nu se frece între ele). Brațele pe lângă corp, cu palmele în jos.

EXERCIȚIU

Pentru început, inspirați...

EXPIRAȚI mențineți coapsele împreună în interior cu picioarele paralele și apăsați picioarele în curele, întinzând genunchii pentru a deplasa căruciorul în exterior. În același timp, stați în poziția imprimant, flexați gleznelor și îndreptați ușor degetele de la picioare. Pot fi menținute picioarele întinse atât de jos cât și poziția.

INSPIRAȚI îndoiiți genunchii și șoldurile și picioarele în flexie dorsală, deplasând pelvisul spre punctul neutru pe măsură ce se întoarce căruciorul.

Faceți 10 repetări.

NOTĂ: Se poate începe și se poate menține o poziție neutră, odată ce s-a dobândit forța și s-a demonstrat abilitatea necesară.

2. ROTIRE LATERALĂ LATERALLY ROTATED

poziția barei de picioare #1, 2 arcuri,
tetieră ajustată pentru fiecare persoană în parte

POZIȚIA DE PORNIRE

În decubit dorsal, cu bazinul și coloana vertebrală în poziție neutră. Picioarele în curele, călcăiele împreună, degetele de la picioare depărtate. Picioarele sunt rotite lateral, cu genunchii flexați și gleznelor dorsiflexate. Brațele lungi pe lângă corp, cu palmele în jos.

EXERCIȚIU

Pentru început, inspirați...

EXPIRAȚI țineți călcăiele conectate și picioarele rotite lateral și apăsați picioarele în chingi, întindeți genunchii pentru a deplasa căruciorul în exterior. În același timp, stați în poziția imprimant, flexați gleznelor și îndreptați ușor degetele de la picioare. Pot fi menținute picioarele întinse atât de jos cât și poziția.

INSPIRAȚI mențineți călcăiele conectate, flexați genunchii și șoldurile și flexiați picioarele, deplasând bazinul spre punctul neutru pe măsură ce se întoarce căruciorul.

Faceți 10 repetări.

NOTĂ: Se poate începe și se poate menține o poziție neutră, odată ce s-a dobândit forța și s-a demonstrat abilitatea necesară.

Paralel



1. poziția de pornire

2. Întindeți genunchii

3. genunchii flexați

Rotit lateral



1. poziția de pornire

2. Întindeți genunchii

3. genunchii flexați

3. ROTIT MEDIAL MEDIALLY ROTATED

poziția barei de picioare #1, 2 arcuri, tetieră ajustată pentru fiecare persoană în parte

POZIȚIA DE PORNIRE

În decubit dorsal, cu bazinul și coloana vertebrală în poziție neutră. Picioarele în curele, picioarele rotite medial, cu genunchii ușor flexați și gleznele dorsiflexe, astfel încât genunchii și degetele de la picioare să se atingă (evitați să exagerați rotația la glezne prin inversarea picioarelor). Brațele lungi pe lângă corp, cu palmele în jos.

EXERCIȚIU

Pentru început, inspirați...

EXPIRAȚI mențineți picioarele rotite medial și apăsați picioarele în curele, întinzând genunchii pentru a deplasa căruciorul în exterior; lăsați genunchii să se depărteze, dar degetele de la picioare rămân în contact, gleznele sunt dorsiflexate. În același timp, marcați coloana vertebrală. Pot fi menținute picioarele întinse atât de jos cât și poziția.

INSPIRAȚI țineți degetele de la picioare în contact și îndoiți genunchii până când se ating, deplasând pelvisul spre punctul neutru pe măsură ce se întoarce căruciorul.

Faceți 10 repetări.

NOTĂ: Se poate începe și se poate menține o poziție neutră, odată ce s-a dobândit forța și s-a demonstrat abilitatea necesară.

FUNDAMENTALE [EXERCIȚII 1-3]

MUȘCHI VIZAȚI: abdomenul transversal pentru a comprima abdomenul și pentru stabilizarea regiunii lombo-pelvine; zona pelviană profundă pentru a ajuta la angajarea mușchiului transversal abdominal; mușchii oblicii, concentric pentru a crea poziția amprentă și a stabili pelvisul; oblicii și multifidus pentru a rezista rotației; extensorii șoldului și cvadricepsul concentric în împingerea spre exterior, excentric la întoarcere; vastus medialis și lateralis lucrează pentru a urmări rotula în mod corespunzător.

[1] aductori izometrice pentru a menține aducția

[2] aductori concentric în împingerea spre exterior, excentric la întoarcere; rotatori laterali pentru a menține rotația la șold.

[3] rotatorii mediali pentru a menține rotația la șold

STABILITATE: trunchi

MOBILITATE: extensia și flexia șoldului și genunchiului

FOCUS [EXERCIȚII 1-3]

- ▶ folosiți mușchii abdominali pentru a menține stabilitatea pelviană în timp ce picioarele se întind
- ▶ lucrați ambele picioare în mod egal și simultan de-a lungul liniei centrale
- ▶ evitați să „blocați” sau să suprasolicitați genunchii
- ▶ mențineți zona osului sacral pe cărucior în timp ce genunchii se îndoaie

MODIFICARE [EXERCIȚII 1-2]

1. ȚINEȚI GLEZNELE DORSIFLEXATE pentru a simplifica coordonarea.

Modificarea 1



mențineți dorsiflexia

Rotire medială



1. poziția de pornire

2. Întindeți genunchii

3. genunchii flexați

IMPORTANT

Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur.



2200 Yonge Street, Suite 500, Toronto, Ontario, Canada M4S 2C6
416.482.4050 | 1.800.910.0001 | 0800.328.5676 UK | ext. 0907
customer@merrithew.com | [merrithew.com](https://www.merrithew.com)



S4M Europa
59, rue Castellion
01100 Oyonnax,
France



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

