

ПРОФЕСИОНАЛНА СЕРИЯ

# Реформър

## и вертикална рамка



Моля, прегледайте тези важни **инструкции за употреба** на Вашето ново оборудване от Merrithew® и ги пазете за бъдещи справки.

## Целеви групи и предимства

Приложенията на специфични терапевтични и физически кондиционни упражнения с оборудването за пилатес Merrithew обхващат голямо разнообразие от ситуации. Целевите групи от пациенти могат да включват всеки индивид, получаващ предписание за упражнения за рехабилитация след травма, за поддържане на хронично състояние или тези, които искат да предотвратят повторно нараняване, да забавят или спрат влошаването на определено състояние. Симптомите включват рехабилитационно и пострехабилитационно лечение на мускулно-скелетни състояния, включително наранявания на меките тъкани, включително мускули, сухожилия, връзки, ставни капсули и др., неврологични заболявания като остро увреждане на гръбначния стълб, болест на Алцхаймер, амиотрофична латерална склероза (ALS), възстановяване след операция по някаква причина или множество други физически проблеми. Има много малко противопоказания за работа с оборудването за пилатес Merrithew, тъй като предписаните упражнения могат да бъдат модифицирани, за да отговарят на всеки тип ограничение или двигателно увреждане.

Очакваните ползи могат да включват укрепване на стабилизиращата и двигателната мускулатура, възстановяване на желан обхват на движение на ставите, по-добри соматични и сензорни рефлексии и подобрена постурална стабилност с намаляване на прекомерното натоварване или неправилни стойки. Специфичните ползи изхождат пряко от упражнението и предписанието за движение, като са съобразени с пациента.

## Незаменими тренировъчни уреди

Всяко упражнение по метода STOTT PILATES има специфична цел. Съществените елементи от всяко упражнение са изброени и описани по-долу. Повечето упражнения включват по няколко елемента, но акцентът се поставя върху основните от тях. Имайте предвид същността на всяко едно упражнение, за да извършвате наложителни модификации, които да не пречат на поставената цел.

**ЦЕЛВИ МУСКУЛИ:** мускули, участващи в движението, които могат да бъдат стабилизатори или двигатели. Това не включва всички мускули, които могат да участват в определено движение или упражнение, а само онези, върху които се акцентира.

**СТАБИЛНОСТ:** задържането на една част от тялото стабилна, докато друга се движи, изисква контрол и постоянна мускулна контракция. Имайте предвид, че гръбнакът трябва да е стабилизирани при тренировките, без значение дали движението представлява флексия, екстензия, ротация или латерална флексия. Ролята на напречния коремен мускул (*transversus abdominis*) и на дълбоките гръбначни мускули (включително многоразделните мускули) е ключова за стабилизирането на лумбалния дял на гръбнака.

**МОБИЛНОСТ:** акцентира движението в става или серия от стави, като например гръбначния стълб.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ:** редът, в който се случват движенията по време на упражнението; например коя става се движи първа, коя втора и откъде започва движението. Това е особено важно при движението на гръбнака (независимо дали движението тръгва от началото му или от края му).

**ИЗДРЪЖЛИВОСТ:** използване на една и съща мускулна група за продължителен период от време.

**БАЛАНС:** изпробване на баланса чрез стесняване на основната опора.

**КООРДИНАЦИЯ:** изпробване на координацията с повече движения, случващи се едновременно, или с по-сложна поредица от движения.

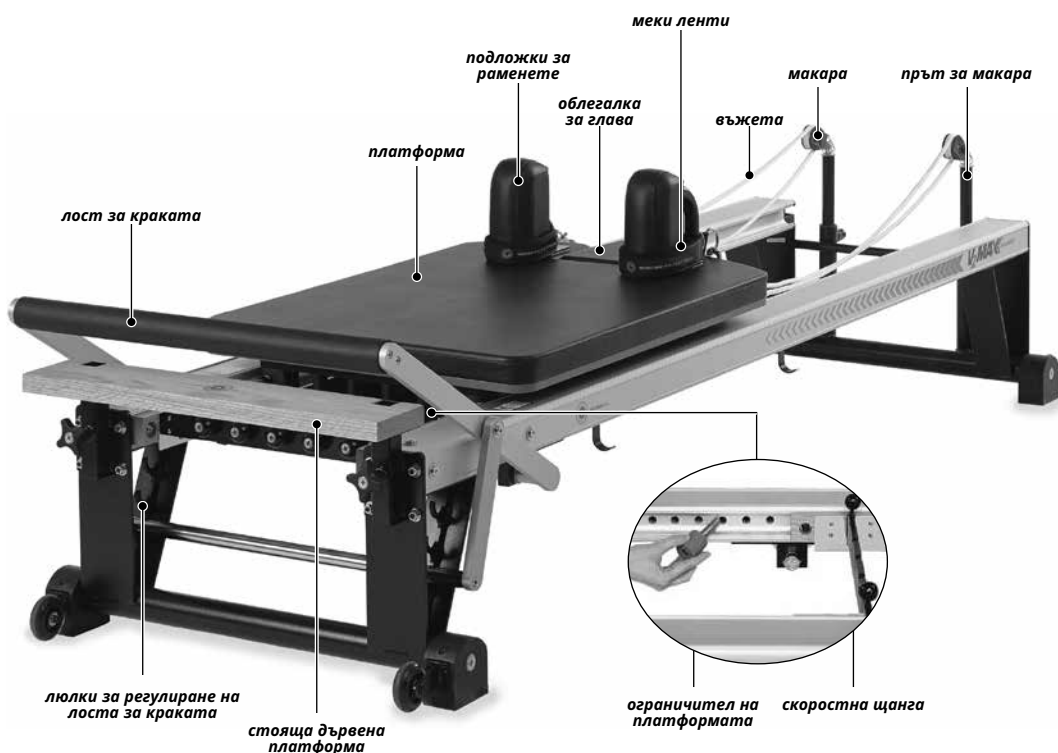
## Биомеханични принципи

Методът STOTT PILATES® съчетава съвременни теории на науката за физическите упражнения и рехабилитация на гръбнака чрез биомеханичните принципи. Като техническа ОСНОВА на упражненията тези принципи са свързани с физическото осъзнаване и правилната позиция. Вместо да са независими, шестте принципа – дишане, положение на таза, положение на гръдния кош, движение и стабилизиране на лопатките, положение на главата и врата и подравняване на бедрото, коляното, глезена и стъпалото – работят заедно, за да създадат интелигентно упражнение, което е едновременно безопасно и ефективно.

Научаването на принципите от потребителите в ранен етап от програмата гарантира, че те ще осъзнаят как се движи и функционира тялото. Това помага да се повиши нивото на уменията и осъзнатостта и да се осигури съсредоточаване и контрол, което позволява да се извлекат пълните предимства на този метод.

# Анатомия на реформъра

Долната илюстрация показва типичен реформър Merrithew®. Въпреки че има разлики между моделите, основната конструкция е еднаква. Представените тук части съвпадат с това ръководство. За допълнителни наименования на части и подробности за конкретни модели вижте съответното ръководство за експлоатация.



## ТРИ ВИДА РЕФОРМЪР

Трите класа реформъри Merrithew – V2 Max®, Rehab и SPX® – се различават най-вече по височината на крака.



Реформърът V2 Max се счита за стандарт за студийна и домашна употреба



По-високите крака на реформъра Rehab осигуряват по-лесно качване и слизане



Реформърите SPX с нисък профил осигуряват лесното подреждане и съхранение на уредите



И трите класа реформъри позволяват добавянето на вертикална рамка

## ВАЖНО

Тази част съдържа важна информация относно безопасността и начина на употреба. Моля, прочетете внимателно преди употреба на реформъра Merrithew.

**НЕПРАВИЛНОТО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТОВА ОБОРУДВАНЕ, АКО НЕ СТЕ ПРОЧЕЛИ И НЕ ПАЗВАТЕ ВСИЧКИ ИЗИСКВАНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО СЕРИОЗНИ НАРАНЯВАНИЯ.**

Невъзможно е да се предвиди всяка ситуация и състояние, които могат да възникнат, докато използвате своя реформър. Merrithew не декларира безопасното използване на реформъра при всякакви условия. Има рискове, свързани с използването на всяко оборудване за упражнения, които не могат да бъдат предвидени или избегнати, и Вие поемате отговорността за тях.

Merrithew препоръчва внимателно сглобяване и използване и Ви пожелава много часове на безопасни и ефективни упражнения.

**ВСЕКИ СЕРИОЗЕН ИНЦИДЕНТ, ВЪЗНИКНАЛ ВЪВ ВРЪЗКА С ОБОРУДВАНЕТО, ТРЯБВА ДА БЪДЕ ДОКЛАДВАН НА MERRITHEW И НА КОМПЕТЕНТНИЯ ОРГАН ЗА ЗАЩИТА НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ В ДЪРЖАВАТА ЧЛЕНКА НА ЕС.**

## РЪКОВОДСТВО НА ПОТРЕБИТЕЛЯ

Реформърът Merrithew е усъвършенствано оборудване за пилатес, което при правилно използване може да подпомогне много упражнения безопасно и ефективно; въпреки това трябва да се ползва внимателно, тъй като има естествени опасности при използване на всеки вид оборудване за упражнения – особено когато е включено пружинно съпротивление.

**НЕОПИТНИ ПОТРЕБИТЕЛИ И ТАКИВА, ПОЛЗВАЩИ УРЕДА ЗА ПЪРВИ ПЪТ, ТРЯБВА ДА ИЗПОЛЗВАТ РЕФОРМЪРА MERRITHEW САМО ПОД НАДЗОРА НА ОБУЧЕН ПРОФЕСИОНАЛИСТ.**

## ВНИМАНИЕ

Сменяйте всички пружини на всеки 24 месеца и пружинните скоби на всеки 12 месеца или според нуждите в рамките на този период.

**НЕИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИТЕ ПРОВЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ИЛИ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ОБОРУДВАНЕ С НЕПРАВИЛНО РЕГУЛИРАНИ, СЧУПЕНИ ИЛИ ИЗНОСЕНИ ЧАСТИ МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО СЕРИОЗНИ ТЕЛЕСНИ НАРАНЯВАНИЯ.**

# Безопасност и употреба

## ПРОВЕРКА НА МЕХАНИЧНАТА БЕЗОПАСНОСТ

Правилната поддръжка и навременната подмяна на Вашето оборудване или на компонентите му е Ваша отговорност.

Извършвайте редовна седмична проверка на следното:

- Уверете се, че лостът за краката е здраво закрепен.
- Уверете се, че опората на въртящото се рамо е здраво закрепена.
- Уверете се, че всички найлонови контрагайки и пружинни болтове са здраво затегнати.
- Проверете износването на всички резби на звездообразните копчета за затягане, сменете ги, ако е необходимо.
- Проверете износването на въжетата, сменете ги, ако е необходимо.
- Уверете се, че подложките за рамене са поставени изцяло.
- Проверете дали пружинните гайки, пружинните болтове и сферичните накрайници на пружините са здраво закрепени.
- Проверете износването на единичните и двустранните пружинни скоби и ги подменяйте на всеки 12 месеца или при необходимост.
- Проверете за деформация на пружините и ги подменяйте на всеки 24 месеца или при необходимост.

Неизпълнението на препоръчаните проверки за безопасност или използването на машината с неправилно регулирани, счупени или износени части може да доведе до сериозни телесни наранявания.

## ГРИЖА И ПОЧИСТВАНЕ

Препоръчваме избърсване на виниловите повърхности с топла вода и мек сапун и изплакване с чиста вода при ежедневно почистване.

Уверете се, че сапунът не оставя мазни остатъци или не прави повърхностите хлъзгави. Не препоръчваме използването на продукти на химическа ОСНОВА.

Вътрешността на алуминиевите релси и ролки трябва да се почиства ежеседмично с препарат за почистване на прозорци и кърпа. Първо напръскайте почистващия препарат върху кърпа, избягвайте пръскането директно върху повърхности, ролки или алуминиеви релси.

**ВНИМАНИЕ:** Никога не използвайте маслени смазочни материали, тъй като те могат да повредят ролките.

## НАСТРОЙКИ НА РЕФОРМЪРА

### ОГРАНИЧИТЕЛ НА ПЛАТФОРМАТА

Позицията на ограничителя на подвижната платформа определя колко близо се плъзга подвижната платформа към дървената стояща платформа и диктува обхвата на движение, изискван от ставите на тялото. Отворът, който е най-близо до дървената стояща платформа, се нарича позиция №1; следващият отвор е позиция №2 и т.н.

### РЕГУЛИРАНЕ НА ОГРАНИЧИТЕЛЯ НА ПОДВИЖНАТА ПЛАТФОРМА

- Не сядайте върху платформата по време на настройването.
- Премахнете всички пружини от скоростната щанга.
- Поставете ограничителя на подвижната платформа в една от шестте позиции.
- Уверете се, че ограничителят на подвижната платформа е здраво закрепен в отвора и не е разхлабен.

Позицията на ограничителя на подвижната платформа обикновено се избира така, че когато лежите по гръб с пети върху лоста за краката, да има 90° ъгъл на флексия в тазобедрената става, когато подвижната платформа е срещу ограничителя. Ако нараняване, заболяване или други проблеми ограничават огъването на бедрата или коленете, настройте ограничителя на подвижната платформа, като го поставите по-далеч. Могат да се направят корекции и в упражнението, което се изпълнява.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ограничителят на подвижната платформа трябва ВИНАГИ да бъде поставен в една от шестте позиции. Използването на реформъра без ограничителя на подвижната платформа може да причини повреда на блока на скоростната щанга, ролките и/или формования пружинен държач.

### ПРУЖИНИ

Броят на пружините, прикрепени към скоростната щанга, определя общото съпротивление. Повечето реформъри Merrithew са оборудвани с една пружина с 50% опън и четири пружини със 100% опън. Предлагат се и пружини с 25% и 125% опън.

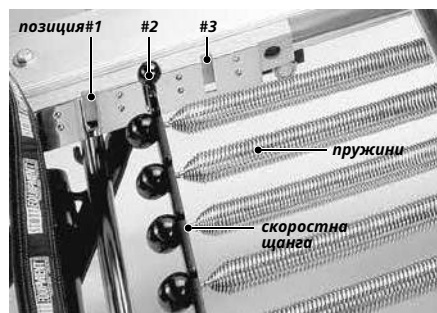
### РЕГУЛИРАНЕ НА ПРУЖИНИТЕ

- Внимавайте, когато закрепвате и откачате пружините.
- За безопасност поставете едната си ръка върху скоростната щанга.
- Хванете здраво пружината (не топката на пружината) и я разтегнете, за да я закачите или откачите от скоростната щанга.
- Уверете се, че сферичният край на пружината лежи здраво във вдлъбнатините на скоростната щанга.

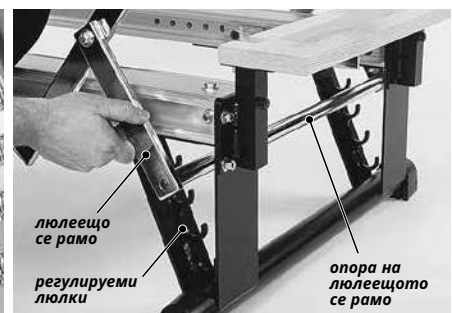
## ХАРАКТЕРИСТИКИ НА РЕФОРМЪРА



ограничител на платформата



пружини и скоростна щанга



настройване на лоста за краката

### СКОРОСТНА ЩАНГА

Настройката на скоростната щанга определя степента на първоначално налягане на пружините. Позицията, която е най-близо до дървената стояща платформа, е позиция №1; следващата е позиция №2; и т.н. По-малките номера на позиции осигуряват по-високо налягане на пружините.

#### РЕГУЛИРАНЕ НА СКОРОСТНАТА ЩАНГА

- ▶ Не сядайте върху платформата по време на настройването.
- ▶ Премахнете всички пружини от скоростната щанга.

#### ТРАДИЦИОННО

- ▶ Вдигнете скоростната щанга и я поставете на желаната позиция.
- ▶ Уверете се, че скоростната щанга се плъзга изцяло в улците.
- ▶ Уверете се, че вдлъбнатините сочат към дървената стояща платформа.

#### ВИСОКА ПРЕЦИЗНОСТ

- ▶ Издърпайте двата пружинни щифта.
- ▶ Плъзнете целия механизъм напред или назад до желаната позиция.
- ▶ Отпуснете щифтовете и заключете скоростната щанга на мястото.
- ▶ Уверете се, че щифтовете са се върнали изцяло в дупките.

### ЛОСТ ЗА КРАКАТА

Лостът за краката може да бъде настроен на четири различни височини, за да се приспособи към различните упражнения на реформъра и към физическите различия и възможности. Най-горната позиция е №1, а най-долната е №4.

#### НАСТРОЙВАНЕ НА ЛОСТА ЗА КРАКАТА

- ▶ Лостът за краката може да бъде настроен, докато стоите отстрани до реформъра или докато седите върху платформата.
- ▶ Внимателно издърпайте лоста за краката и вдигнете опората за въртящото се рамо от стойката за регулиране на лоста за краката.
- ▶ Вдигнете или свалете лоста за краката до желаната височина и поставете опората за въртящото се рамо в най-близката стойка за регулиране на лоста.

### ВЪЖЕТА

За да определите правилната дължина на въжетата, настройте ограничителя на платформата на втората дупка, затегнете пружините, за да не се движи тя и тогава прикрепете, примките към въжетата и ги свържете към платформата така, че фиксираният D-образен пръстен на линията на примката да е наравно с металната плоча на раменната опора.

### МАКАРИ

Препоръчваме настройването на макари на същата височина като тази на подложките за раменете.

#### НАСТРОЙВАНЕ НА СТЬЛБОВЕТЕ ЗА БЪРЗО ПОСТАВЯНЕ НА МАКАРАТА

- ▶ Издърпайте пружинния щифт и настройте стълбовете на макарата до желаната височина.
- ▶ Отпуснете щифта и заключете скоростната щанга на мястото.
- ▶ Уверете се, че щифта се е върнал изцяло в дупката.

#### ОТСТРАНЯВАНЕ НА СТЬЛБОВЕТЕ НА МАКАРИТЕ

- ▶ Разхлабете звездообразните копчета или издърпайте пружинните щифтове (където е приложимо) и отстранете стълбовете на макари от гнездата им.

### ПОДЛОЖКИ ЗА РАМЕНЕТЕ

Подложките за раменете са сваляеми с цел съхранение на реформъра и улесняване употребата на трансформираща се подложка.

#### ИНСТАЛИРАНЕ НА ПОДЛОЖКИТЕ ЗА РАМЕНЕТЕ

- ▶ Плъзнете квадратните части в гнездата им на платформата. Платнената част трябва да сочи към лоста за краката, а дръжките навън от платформата.
- ▶ За да премахнете, дръпнете право нагоре към дръжките.

### ОБЛЕГАЛКА ЗА ГЛАВА

Облегалката за глава се настройва на три степени: лежаща, полувдигната и изцяло вдигната. Тя трябва да се настройва индивидуално, за да осигурява комфорт на врата и раменете в легнало положение по гръб.

В упражненията, при които бедрата са вдигнати по-високо от раменете, облегалката за глава трябва да е лежаща – дори когато се започва от легнало по гръб положение. При някои упражнения тя е вдигната, за да осигурява подпора за краката.

#### НАСТРОЙВАНЕ НА ОБЛЕГАЛКАТА ЗА ГЛАВА

- ▶ Без тежест върху облегалката за глава я вдигнете и настройте да лежи стабилно върху дървения край на платформата.



високо прецизна скоростна щанга



свалящи се подложки за раменете



настройваща се облегалка за главата



настройване дължината на въжетата

# Безопасност и употреба продължение

## КАЧВАНЕ ВЪРХУ РЕФОРМЪРА

**СПРЕТЕ!** Преди употреба на реформъра се уверете, че поне една пружина е добре закачена за скоростната щанга!

### ЛЕГНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ ПО ГРЪБ

Седнете върху платформата с крака от едната страна. Протегнете най-близката до лоста за краката ръка и я поставете върху подложката за рамене. Прокарайте противоположното рамо под ръката и легнете по гръб, полагайки глава върху облегалката за глава. Вдигнете крака и ги поставете върху лоста, сваляйки раменете си.

### СЕДНАЛО ИЛИ ЛЕГНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ ВЪРХУ КУТИЯТА

Винаги поставяйте кутията на реформъра в стабилна позиция върху него и полагайте теглото си в средата, за да избегнете падания. Когато използвате поставките за крака, проверявайте дали се намират под стоящата дървена платформа и са добре закачени.

### ПОДСИГУРЕТЕ РЪЦЕТЕ И КРАКАТА

Винаги, когато поставяте ръце или крака върху лоста за краката, подложките за рамене или облегалката за глава, се уверявайте, че те няма да се изплъзнат. Могат да се използват и противоплъзгащи се постелки.

### СТОЯЩА ПОЗИЦИЯ ИЛИ ПОЗИЦИЯ НА КОЛЕНЕ

Платформата се движи. Винаги трябва да се внимава за поддържането на баланс и стабилност, особено когато упражненията се изпълняват на колене или в изправена позиция.

Преди началото се уверете, че една или повече пружини са прикрепени за скоростната щанга, за да се захване платформата. Стъпете внимателно върху стоящата дървена платформа – може да използвате подложка, за да не се хлъзгате. Поставете и другия крак внимателно върху платформата. Когато стоите върху платформата с два крака, се препоръчва да имате ограничител, с който да стабилизирате платформата.

**БЕЛЕЖКА:** Методът на качване върху реформъра SFX се различава от този при другите реформъри Merrithew. Вижте предупреждението по-долу.

## ПРЕМЕСТВАНЕ НА РЕФОРМЪРА

Всички реформъри разполагат с колелца за придвижването или преместването им. За безопасното преместване на реформър с вертикална рамка са необходими двама души поради теглото и големината му.

### ПОДГОТОВКА ЗА ПРЕМЕСТВАНЕ НА РЕФОРМЪРА

- Уверете се, че въжетата не се влачат и пружините са прикрепени за платформата, така че тя е обезопасена.
- Застанете в края на стойката за макаратата на реформъра, хванете хоризонталния метален лост и внимателно го повдигнете. Повдигнете реформъра достатъчно високо, за да ползвате колелцата за лесно преместване.

## ПОДРЕЖДАНЕ И СЪХРАНЕНИЕ НА РЕФОРМЪРИ SPX MAX

Можете да подредите пет реформъра SPX Max върху допълнителната подвижна ОСНОВА или максимум шест на равен под без подвижната ОСНОВА.

### ПОДГОТОВКА ЗА ПОДРЕЖДАНЕ ИЛИ СЪХРАНЯВАНЕ

- Спуснете лоста за краката, поставете ограничителя на подвижната платформа в трета позиция и захванете две пружини.
- Отстранете подложките за раменете и ги поставете в гнездата под рамката.
- Отстранете стойките на макарите, без да освобождавате въжетата, и ги закрепете в гнездата под рамката.

### ПОДРЕЖДАНЕ НА РЕФОРМЪРА

- Подреждането изисква двама души. По-силният човек трябва да вдигне по-тежкия край откъм лоста за краката.
- Дръжте стоманената плоча под стоящата дървена платформа. Не повдигайте единствено откъм дървената платформа.
- Повдигнете края откъм стойката на макаратата, като хванете хоризонталния метален лост.

**ВНИМАНИЕ:** Уверете се, че не подреждате реформърите на по-голяма височина от тази, която позволява удобното им повдигане.



## **ВНИМАНИЕ:** НЕПРАВИЛНОТО ИЗПОЛЗВАНЕ НА УРЕД ЗА УПРАЖНЕНИЯ МОЖЕ ДА ПРИЧИНИ СЕРИОЗНИ ТЕЛЕСНИ УВРЕЖДАНИЯ. ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКА, МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ СЛЕДНОТО:

- Преди започване на тренировъчната програма се консултирайте с лекар.
- Това оборудване е предназначено само за ползване на закрито и за пилатес упражнения.
- Реформърът трябва да се използва под наблюдението на обучен професионалист.
- НИКОГА не заставайте с два крака върху дървената рамка на реформъра SPX. Първо стъпете върху обезопасената платформа, след което поставете единия си крак върху дървената рамка. Винаги дръжте единия си крак върху обезопасената платформа.
- Преди преместване на реформъра Merrithew се уверете, че въжетата не се влачат и пружините са прикрепени така, че платформата да е обезопасена.
- Уверете се, че оборудването е съобразено с Вашите размери и ниво на способности.
- Реформърите SPX Max, V2 Max и Rehab V2 Max могат да се ползват само от един човек, който не тежи повече от 159 кг.
- Това оборудване трябва да бъде монтирано върху равна и стабилна настилка.
- Преди използване на реформъра се уверете, че ограничителят на платформата е изцяло вкаран и поне една пружина е добре закачена за скоростната щанга.
- Прекъснете тренировката, ако усетите болка в гърдите, причерняване, ако изпитате затруднения с дишането или болки в мускулите.
- Дръжте тялото, дрехите и косата си далеч от движещи се части.
- Не използвайте оборудването, ако изглежда износено, счупено или повредено.
- Не се опитвайте да поправяте оборудването без консултация с екипа на Merrithew.
- Не позволявайте на деца да използват оборудването или да бъдат в непосредствена близост до него без надзора на възрастен.
- За оптимален ефект от използването оставете поне 60 сантиметра свободно разстояние от всяка страна на реформъра Merrithew.

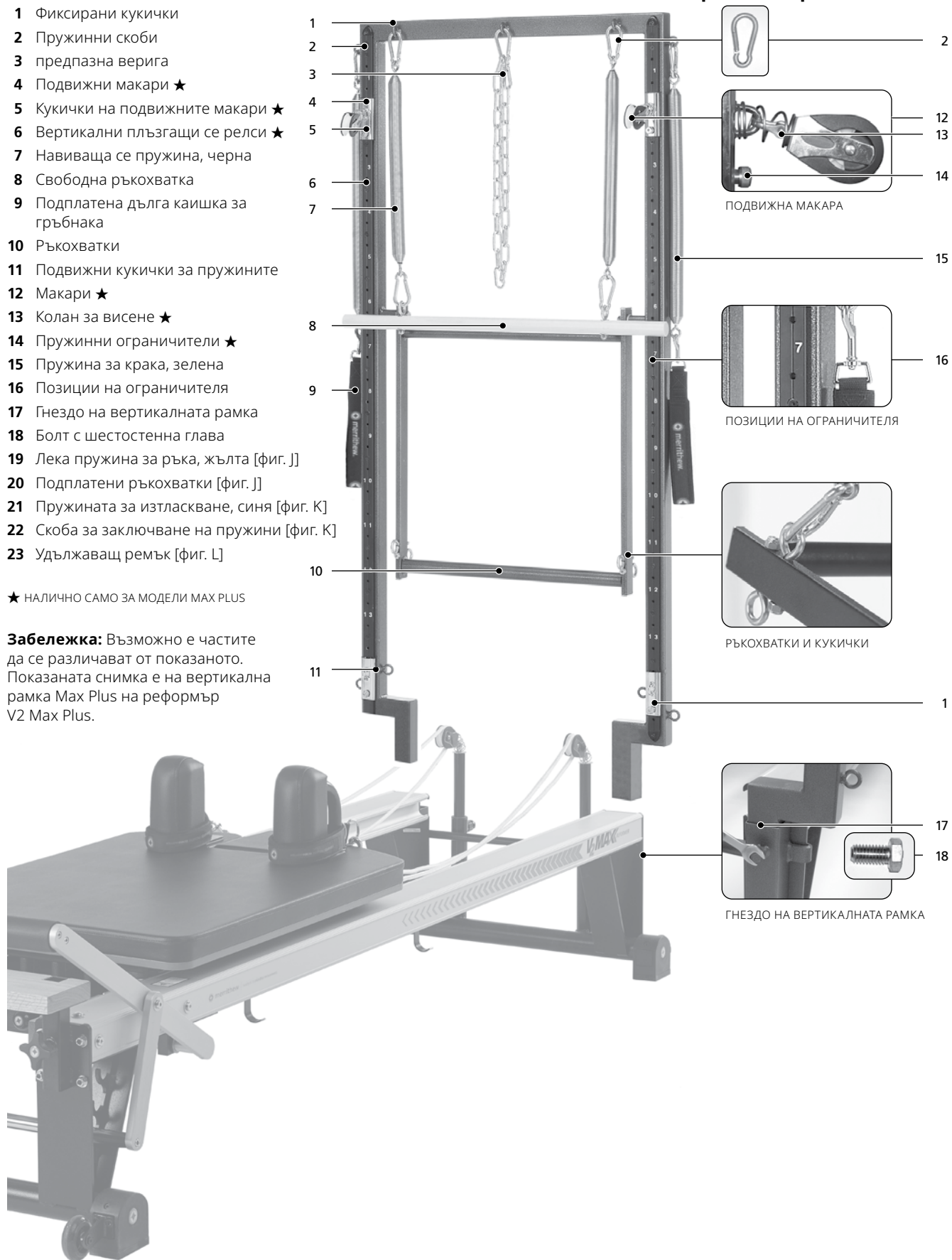
# Вертикална рамка

- 1 Фиксирани кукички
- 2 Пружинни скоби
- 3 предпазна верига
- 4 Подвижни макари ★
- 5 Кукички на подвижните макари ★
- 6 Вертикални плъзгащи се релси ★
- 7 Навиваща се пружина, черна
- 8 Свободна ръкохватка
- 9 Подплатена дълга каишка за гръбнака
- 10 Ръкохватки
- 11 Подвижни кукички за пружините
- 12 Макари ★
- 13 Колан за висене ★
- 14 Пружинни ограничители ★
- 15 Пружина за крака, зелена
- 16 Позиции на ограничителя
- 17 Гнездо на вертикалната рамка
- 18 Болт с шестостенна глава
- 19 Лека пружина за ръка, жълта [фиг. J]
- 20 Подплатени ръкохватки [фиг. J]
- 21 Пружината за изтласкване, синя [фиг. K]
- 22 Скоба за заключване на пружини [фиг. K]
- 23 Удължаващ ремък [фиг. L]

★ НАЛИЧНО САМО ЗА МОДЕЛИ MAX PLUS

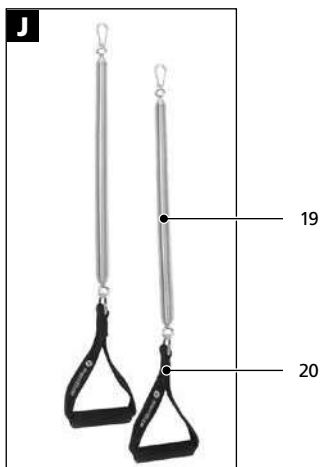
**Забележка:** Възможно е частите да се различават от показаното. Показаната снимка е на вертикална рамка Max Plus на реформър V2 Max Plus.

## Вертикална рамка Max Plus

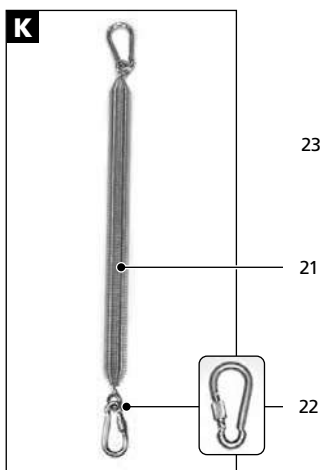


# Вертикалната рамка продължение

Традиционна вертикална рамка



ЛЕКА ПРУЖИНА ЗА РЪКА С ПОДПЛАТЕНА РЪКОХВАТКА



ПРУЖИНА ЗА ИЗТЛАСКВАНЕ СЪС ЗАКЛЮЧВАЩА СКОБА



УДЪЛЖАВАЩИ РЕМЪЦИ



## Технически характеристики

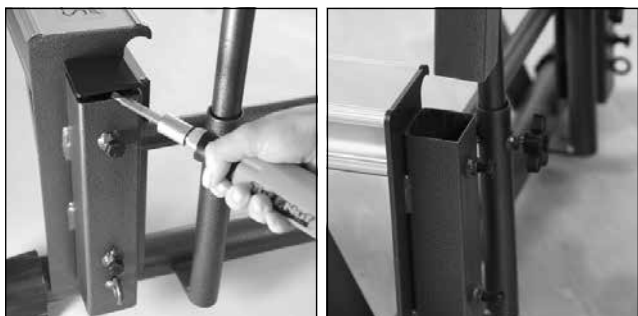
ТИП ПРУЖИНА	МАКСИМАЛНО РАЗТЯГАНЕ (инча)*	МАКСИМАЛНА СИЛА (lbf)	МАКСИМАЛНО РАЗТЯГАНЕ (см)*	МАКСИМАЛНА СИЛА (Nm)
25% (бяло)	95"	26 lbf	241,3 см	35,25 Nm
50% (синьо)	74"	36 lbf	187,9 см	48,81 Nm
100% (червено)	58"	53 lbf	147,3 см	71,86 Nm
125% (черно)	57"	59 lbf	144,8 см	79,99 Nm
ВИД РЕФОРМЪР	ТЕГЛО	ПЛОЩ		
Реформър SPX Max	128 lbs / 58 кг	17,85 кв. фута / 1,66 кв. м.		
Реформър V2 Max	145 lbs / 65,8 кг	20,21 кв. фута / 1,88 кв. м.		
Рехабилитационен реформър	185 lbs / 83,9 кг	20,21 кв. фута / 1,88 кв. м.		

\*от край до край



# Инсталиране на вертикалната рамка

Консултирайте се с нашето видео за сглобяване, достъпно онлайн на [merrithew.com/eq-assembly](http://merrithew.com/eq-assembly)



**1.** Отстранете капачките на гнездата и плъзнете вертикалната рамка в тях. За модели Max Plus поставете макарите така, че да са с лице към платформата. При традиционни модели позиционирайте най-високите кукички така, че да сочат към платформата. Затегнете всички четири болта с шестостенна глава. Прикрепете пружините, свободната ръкохватка и предпазната верига, както е показано на илюстрацията. Вижте страница 7 [фиг. Традиционна вертикална рамка].

**ВНИМАНИЕ:** Силно препоръчваме двама души да изпълнят тази стъпка, за да се уверят, че елементите на рамката са равни и пасват равномерно и сигурно в гнездата, позволявайки правилно подравняване.



**3.** За да промените височината на подвижните макари, издърпайте пружинните ограничители. Преместете подвижните макари нагоре или надолу по вертикалните плъзгачи се релси и освободете пружинните ограничители. Разклатете макарите, за да се уверите, че те са напълно захванати на позициите си.



**2. РАМКИ Max Plus:** За да използвате подвижните макари, удължете въжетата и откачете двустранните въртящи се пружинни скоби и меките примки. Захванете крайните възли на въжетата и ги вкарайте през дъното на подвижните макари. Прикрепете отново двустранните пружинни скоби и меките примки и преместете въжето до желаната дължина.



**4.** При упражнения, използващи пружини за раменете и краката, закрепете пружините към движещите се пружинни кукички и настройте височината по същия начин като при движещите се макари. След промяна на позицията разклатете пружинните кукички, за да се уверите, че са изцяло закрепени на позициите си.

# Отстраняване на вертикалната рамка



Отстранете всички пружини от вертикалната рамка, включително свободната ръкохватка и предпазната верига. Разхлабете всички четири болта с шестостенна глава в ОСНОВА та на гнездата. Хванете фиксираната ръкохватка с ръка, докато отстранявате вертикалната рамка.

**БЕЛЕЖКА:** Необходими са двама души.

# Инсталиране на вертикалната рамка

**ВНИМАНИЕ:** Уверете се, че пружинните скоби са **напълно затворени в двата края на** пружините. Ако пружинната скоба е затворена само частично, това представлява риск от откачване с голяма сила.

## Ръкохватки, долни пружини



**ВНИМАНИЕ:** Предпазната верига трябва да бъде поставена, когато се използва фиксираната ръкохватка с долните пружини.

Когато се използва фиксираната ръкохватка с долните пружини, прикрепете пружините към кукичките, които се намират най-отдолу на вертикалната рамка, използвайки заключващите се пружинни скоби. Тогава прикрепете една или две пружини към кукичките в долната част на лоста, като внимавате пружинните скоби да са изцяло заключени и обезопасени.

**Обучен професионалист трябва да наблюдава лоста през цялото време и трябва да използва предпазната верига.**

## Ръкохватки, горни пружини



**ВНИМАНИЕ:** За да предотвратите случайна контузия, никога не поставяйте лицето си (или друга част от тялото си) над фиксираната ръкохватка или свободната ръкохватка, докато започвате упражнението.

Когато изпълнявате упражнения, които изискват съпротивлението на пружината да идва от посока над лоста, прикрепете пружината на фиксираната ръкохватка към кукичката на горната страна на ръкохватката със заключващата пружинна скоба. Прикрепете другия край на пружината на фиксираната ръкохватка с пружинна скоба към една от кукичките върху вертикалната рамка.

Всяко упражнение, включващо прикачени отгоре пружини, трябва да се наблюдава от професионалист, който да придържа фиксираната ръкохватка с ръка. За прикачване на фиксираната ръкохватка към вертикалната рамка с пружини отдолу трябва да се използват заключващи се пружинни скоби.

## Регулируема система на макарите



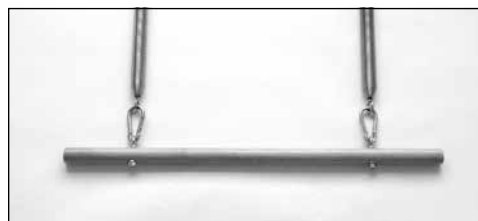
**САМО ЗА MAX PLUS:** Пружинната релсова система позволява да се регулират макарите и пружинните кукички в целия обхват на вертикалната рамка.

## Промяна на височината на движещите се макари и движещите се пружинни куки

- Издърпайте пружинния ограничител на движещата се макара.
- Преместете движещата се макара нагоре или надолу по улея и освободете пружинния ограничител. Макаратата ще се заключи с пружина в най-близката ограничителна позиция.
- Разклатете макаратата, за да се уверите, че е напълно заключена на позицията си.
- Същият метод се отнася и до настройването на движещите се пружинни кукички.
- Настройте желаната дължина на въжето

**ВНИМАНИЕ:** Преди употреба се уверете, че системата от движещи се макари е в добро състояние и болтовете с резба или движещите се макари са добре затегнати.

## Свободна ръкохватка



Прикрепете подвижните пружини за свободната ръкохватка, а после към фиксираните кукички в горния край на вертикалната рамка (*вижте страница 7*). И двете пружини трябва да бъдат прикрепени. За да намалите или увеличите напрегнатостта на пружините, заменете леките пружини за рамената с тези за краката или обратно. Уверете се, че пружинните скоби са изцяло затворени и обезопасени.

**ВНИМАНИЕ:** Свободната ръкохватка може да се освободи при висока скорост поради напрегнатостта на пружината. Осигурете сигурен захват по **ВСЯКО ВРЕМЕ**. Противоплъзгащите се постелки са препоръчителни.

# Начална позиция на упражнението

Важно е да започвате всяко упражнение от позиция с възможно най-малко напрежение. Ако има напрежение преди началото, ще се създаде прекалено голямо напрежение след започването на движението.

Това обаче не означава пълно отпускане. Например в легнало положение по гръб и поддържане на неутрално положение на целия торс (най-честата изходна позиция) ще бъде необходимо да се използва мускулна активация, за да се поддържа позицията на таза, гръдния кош и гръбначния стълб. След научаване на биомеханичните принципи на STOTT PILATES потребителят вече ще е подготвен за постигане на освободена от напрежение позиция.

При всяко упражнение стабилната начална позиция е съществена и е необходима стабилизация без значение от позицията на торса, било то при лежане по гръб, по корем, при седене или лежане на една страна. Няколко елемента са основни за това идеално позициониране. При много от потребителите е нужна модификация на началната позиция, за да се облекчи напрежението.

## ПО ГРЪБ

Когато започвате по гръб с торс в неутрална позиция, ръцете често са поставени от двете страни на тялото. При тази позиция лопатките, ръцете и гленохумералната става могат да бъдат в неутрална позиция помежду си и спрямо горната част на торса.

Ако лопатките не могат да бъдат предпазени от удължаване с дланите, сочещи надолу, обърнете дланите към тялото.

При лежане по гръб потребителят с изправена напред глава може да изпита напрежение във врата и преразтягане в цервикалната част на гръбнака. Поставете гумена подложка или дунапренена възглавница с подходяща височина под главата, за да позиционирате неутрално цервикалната част на гръбнака. Това може да е нужно и при наличие на кифоза.

В ситуации, при които напрежението във врата се дължи на слабост в шийните флексори, упражнение, което изисква огъване на горната част на торса от легнало положение по гръб с ръце от страни на тялото (например Ab Prep), може да доведе до напрежение на врата. Поставянето на една или две ръце зад главата може да осигури допълнителна опора за тежестта на главата, а променената позиция на лопатката може да облекчи напрежението в цервикалната част на гръбначния стълб. Това ще увеличи натоварването на коремните мускули, като измести тежестта към горната част на торса.

## КРАКА В ПОЗИЦИЯ МАСИЧКА ИЛИ ДИАГОНАЛНО

Краката при позиция масичка се отнасят до начална позиция, при която тялото лежи по гръб с колене и бедра, свити на 90°, така че краката са успоредни на подложката. Ъгълът в тазобедрените стави може да бъде намален под 90°, за да се намали натоварването и да се поддържа стабилност и обратно – може да се увеличи, за да стане стабилизирането по-предизвикателно. Това е валидно, без значение дали се работи в неутрална позиция, или плътно прилепнала към земята позиция.

Краката често започват да слизат по диагонал в легнало положение по гръб. Важно е обаче те да слизат толкова ниско, колкото е нужно, за да бъдат стабилизирани гръбнакът и таза, натоварването на корема да може да се поддържа и да няма напрежение по протежението на горната част на тялото и на лумбалната част на гръбнака. Упражнението в позиция масичка или на диагонал могат да бъдат изпълнявани с прилепнал гръбнак или в неутрална позиция. И в двата случая трябва да се поддържа лумбално-тазова стабилност и ангажиране на коремните мускули.

## СЕДЕНЕ

Когато седите вертикално, цервикалната част на гръбнака трябва да има естествена извивка, леко извита напред, и главата трябва да е директно над раменете. Позиция на главата напред се получава, когато при седене главата се накланя напред от раменете и вратът е преразтеглен. Трябва да се насърчава по-неутрална позиция.

В много случаи вертикална позиция на таза може да не се постигне при седене с изпънати крака. В този случай седенето с леко свити или кръстосани крака, повдигането на таза чрез сядане върху подпора като дунапренена възглавница, подплатен удължител на платформа или кутия може да приведе таза и гръбначния стълб в по-оптимално подравняване.

## ЛЕЖАНЕ ПО КОРЕМ

В зависимост от изравняването и дисбаланса в мускулно-скелетната система, за някои хора стабилната им позиция би била по корем с леко раздалечени крака (на разстоянието на таза) при упражнения, които изискват напълно прилепнали крака.

Използването на подпора като гумена подложка или извита кутия под таза може да облекчи стягането или дискомфорта и да позволи по-добра стабилизация.

## ПОДРАВНЯВАНЕ НА КРАКАТА

Може да се използват подпори като гумени подложки, топки, възглавници от пяна или дунапрен, за да създадат разстояние между краката и по този начин да спомогнат правилното подравняване. Това може да помогне за активирането на аддукторите, дори когато краката не се докосват изцяло. По подобен начин подпори от страни на краката могат да асистират в активацията на абдукторите.

Когато се работи върху екстензията на гърба, латералната ротация на бедрата има тенденцията да активира повече влакна на глутеус максимус и задни бедрени мускули. Медиалната ротация обикновено подсилва повече медиалните задни бедрени мускули. По същия начин, когато се работи върху бедрените флексори, латералната ротация на бедрото подсилва повече илиопсоаса. Паралелната позиция обикновено подсилва повече квадрицепса. Медиалната ротация обикновено подсилва повече тензорната фасция лата. Има много упражнения, при които може да се избере използване на едното или другото с цел упражняване на конкретни мускули.

Важно е да помните важността на работата в успоредна позиция, за да натоварите по балансиран начин мускулите около тазобедрената става.

Когато обаче преминавате в лумбална екстензия, винаги е необходимо да използвате разкрячена и странично завъртяна позиция, за да улесните движението на таза върху бедрената кост и да предотвратите прекомерното разтягане на лумбалната част на гръбнака.

## МОДИФИКАЦИИ

Във всички случаи трябва да се направят корекции на началните позиции, за да се гарантира, че всички аспекти, включително оптимално подравняване, намаляване на напрежението, моделиране на движенията, последователност на мускулната активация, както и всички елементи от същността на упражнението се изпълняват ефективно.

# Упражнения за крака FOOTWORK

**НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ** ВСИЧКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАБОТА С КРАКА В легнало положение, тазът и гръбнакът са неутрални. Ръце отстрани на тялото, с длани надолу.

## 1. ПРЪСТИТЕ НА КРАКАТА РАЗДЕЛЕНИ, ПЕТИТЕ ЗАЕДНО TOES PART HEELS TOGETHER

*позиция на лоста за краката №1, 3 или 4 пружини, облегалка за глава, регулирана индивидуално*

### НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ

Ходилата върху лоста за краката, пръстите на краката са разделени, петите са събрани. Краката са завъртяни настрани, коленете са сгънати малко по-широко от разстоянието на раменете. Коленете сочат над центъра на стъпалата.

### УПРАЖНЕНИЕ

*За да се подготвите, вдишайте...*

**ИЗДИШАЙТЕ** притиснете петите една към друга и изпънете коленете, за да избутате платформата навън.

**ВДИШАЙТЕ** сгънете колена и бедра, контролирайки връщането на платформата.

*Направете 10–12 повторения.*

### ФОКУСИРАЙТЕ СЕ

- ▶ всички изброени на страница 15
- ▶ дръжте петите събрани и неподвижни във въздуха, без да повдигате или спускате
- ▶ поддържайте коленете, сочещи над центъра на стъпалата

### Упражнения за крака



1. начална позиция



2. изтласкване



3. връщане

Пръстите разделени, петите събрани

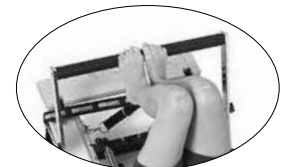


1. начална позиция



2. изтласкване

Обхванете лоста с пръстите на краката



1. начална позиция



2. изтласкване

## 2. УВИЙТЕ ПРЪСТИТЕ НА КРАКАТА ОКОЛО ЛОСТА WRAP TOES ON BAR

*позиция на лоста за краката №1, 3 или 4 пружини, облегалка за глава, регулирана индивидуално*

### НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ

Дисталните краища на метатарзалната кост върху лоста за краката, пръстите на краката леко огънати около лоста без свиване, глезените дорзифлектирани (сгънати нагоре). Краката са успоредни и прибрани, коленете са свити.

### УПРАЖНЕНИЕ

*За да се подготвите, вдишайте...*

**ИЗДИШАЙТЕ** дръжте петите неподвижни във въздуха и изпънете коленете, за да избутате подвижната платформа навън.

**ВДИШАЙТЕ** сгънете колена и бедра, контролирайки връщането на платформата.

*Направете 10–12 повторения.*

### ФОКУСИРАЙТЕ СЕ

- ▶ всички изброени на страница 15
- ▶ поддържайте позицията на краката, не позволявайте на пръстите да се изпуснат
- ▶ дръжте петите неподвижни, без да ги повдигате или спускате
- ▶ поддържайте бедрата събрани, докато краката са успоредни

### МОДИФИКАЦИЯ

**1. НАДЛЪЖНА ИЗВИВКА** Поставете най-дълбоката част от надлъжната извивка на стъпалото върху лоста за краката и леко свийте пръстите си, за да облекчите крампите в тях.

### 3. ПЕТИ ВЪРХУ ЛОСТА

HEELS ON BAR

*позиция на лоста за краката №1, 3 или 4 пружини, облегалка за глава, регулирана индивидуално*

#### НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ

Пети върху лоста за краката, глезени в дорзална флексия (сгънати нагоре).

Краката успоредни и прилепени, коленете сгънати.

#### УПРАЖНЕНИЕ

*За да се подготвите, вдишайте...*

**ИЗДИШАЙТЕ** задръжте стъпалата неподвижни в пространството и изпънете коленете, за да избутате платформата.

**ВДИШАЙТЕ** сгънете колене и бедра, контролирайки връщането на платформата.

*Направете 10-12 повторения.*

#### ФОКУСИРАЙТЕ СЕ

- ▶ всички са посочени на страница 15
- ▶ дръжте ходилата си неподвижни във въздуха като върху въображаем под; движението е само в глезенните стави
- ▶ дръжте бедрата си долепени и стегнати, краката са успоредни един на друг

### 4. НА ПРЪСТИ

HIGH HALF TOE

*позиция на лоста за краката №1, 3 или 4 пружини, облегалка за глава, регулирана индивидуално*

#### НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ

Възглавничките на стъпалата са върху лоста за краката, глезените са в плантарна флексия (изпънати напред).

Краката успоредни и прилепени, коленете сгънати.

#### УПРАЖНЕНИЕ

*За да се подготвите, вдишайте...*

**ИЗДИШАЙТЕ** дръжте петите повдигнати и изпънете коленете, за да избутате платформата.

**ВДИШАЙТЕ** сгънете колене и бедра, контролирайки връщането на платформата.

*Направете 10-12 повторения.*

#### ФОКУСИРАЙТЕ СЕ

всички изброени на страница 15

- ▶ дръжте петите си сравнително неподвижни в пространството; не им позволявайте да падат надолу, когато избутвате
- ▶ разпределете теглото равномерно по възглавничките на стъпалата
- ▶ избягвайте прекомерна плантарна флексия на ходилата и пренасочване на цялата тежест към пръстите, вместо към възглавничките
- ▶ поддържайте бедрата събрани, докато краката са успоредни

Пети върху лоста



1. начална позиция



2. изтласкване

На пръсти



1. начална позиция



2. изтласкване

# Упражнения за крака продължение

## 5. СПУСКАНЕ И ПОВДИГАНЕ LOWER & LIFT

*позиция на лоста за краката №1, 3 или 4 пружини, облегалка за глава, регулирана индивидуално*

### НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ

Възглавничките на стъпалата са върху лоста за краката, глезените са в плантарна флексия (изпънати напред). Краката успоредни и прилепени, коленете сгънати.

### УПРАЖНЕНИЕ

- ВДИШАЙТЕ** дръжте петите повдигнати и изпънете коленете, за да избутате платформата.
- ИЗДИШАЙТЕ** дръжте краката изпънати и спуснете петите надолу под лоста (дорсифлекс).
- ВДИШАЙТЕ** повдигнете петите (плантарна флексия).
- ИЗДИШАЙТЕ** дръжте петите повдигнати и сгънете коленете и бедрата, контролирайки връщането на платформата.

*Добавете допълнително спускане и повдигане на петите всеки път, до 6 повторения*

### ФОКУСИРАЙТЕ СЕ

всички изброени на страница 15

- дръжте петите си сравнително неподвижни в пространството; не им позволявайте да падат надолу, когато избутвате
- разпределете теглото равномерно по възглавничките на стъпалата
- избягвайте прекомерна плантарна флексия на ходилата и пренасочване на цялата тежест към пръстите, вместо към възглавничките
- дръжте таза в неутрална позиция, докато сваляте петите
- избягвайте медиална и латерална ротация на бедрените кости по време на свалянето и повдигането на петите
- дръжте бедрата си долепени и стегнати, краката са успоредни един на друг

## Сваляне и повдигане



1. начална позиция



2. изтласкване



3. сваляне на петите



4. повдигане на петите



5. връщане

## **ОСНОВА [УПРАЖНЕНИЯ 1-5]**

**ЦЕЛЕВИ МУСКУЛИ:** трансверсус абдомонис (напречния коремен мускул) при стягане на корема и стабилизиране на лумбалния и тазовия дял; вътрешен таз при трениране на трансверсуса; странични коремни мускули при предпазване от екстензия на гръбнака; странични коремни мускули и дълбоки гръбначни стабилизатори при предотвратяване на ротация; вътрешна и външна глава на квадрицепса за правилното движение на колянното капаче

[1] бедрени екстензори, квадрицепси и аддуктори се съкращават концентрично при екстензия и ексцентрично при връщане; латерални ротатори при поддържане на бедрена ротация

[2] аддуктори изометрично за поддържане на аддукцията; бедрени екстензори и квадрицепси се съкращават концентрично при екстензия и ексцентрично при връщане; мускули на стъпалото за запазване на пръстите свити

[3] аддуктори изометрично за поддържане на аддукцията; бедрени екстензори и квадрицепси се съкращават концентрично при екстензия, ексцентрично при връщане (акцент върху задните бедрени мускули); дорзифлексорите на глезените поддържат позицията на ходилата

[4] гастрокнемиус и солеус за поддържане на плантарна флексия; аддуктори изометрично заради аддукцията; бедрени екстензори и квадрицепси се съкращават концентрично при екстензия и ексцентрично при връщане

[5] гастрокнемиус и солеус се съкращават ексцентрично при сваляне на петите и концентрично при повдигането им; аддуктори изометрично за поддържане на аддукцията

**СТАБИЛНОСТ:** торс (таз, гръбнак и гръден кош); изравняване на краката, т.е. коленете сочат към центъра на ходилата; глезените не се въртят, особено при 4 и 5

**МОБИЛНОСТ:** бедрена и колянна екстензия и флексия; плантарна флексия на глезена и дорзифлексия при 5

## **МОДИФИКАЦИИ**

**1. РЕДУВАНЕ НА ДИШАНЕТО [УПРАЖНЕНИЯ 1-4].** Вдишайте, за да избутате платформата, издишайте, за да я върнете. За да засилите участието на коремните мускули (трансверсус абдомонис) при вдишване, поддържайте лумбална и тазова стабилност.

**2. МАЛЪК ОБХВАТ НА ПУЛСИРАНЕТО [УПРАЖНЕНИЯ 1-4].**

Бутнете платформата към средата и върнете обратно, като акцентирате на връщането с издишване.

За натоварване на неутралната тазова позиция и акцентиране на работата с бедрените екстензори при избутването на платформата и спирането на връщането. Идеално при ограничен обхват на движението.

**3. КРАЕН ОБХВАТ НА ПУЛСИРАНЕТО [УПРАЖНЕНИЯ 1-4].** Бутнете платформата до края и върнете леко, издишвайки при бутането. Фокусирайте се върху бедрените мускули при притеглянето на коленното капаче нагоре и върху опората в задната част на коляното. Подходящо при ограничена възможност за движение, както и за подсилване на коленете.

**4. ЛЕКО РАЗДАЛЕЧЕНИ КРАКА [УПРАЖНЕНИЯ 2-5].** Раздалечете коленете на ширината на таза. За поддържане на паралелна позиция на бедро, коляно и глезен.

**5. ИЗПОЛЗВАЙТЕ РАЗГРАНИЧИТЕЛ.** Поставете гумена подложка, възглавница от пяна или малка топка под коленете и/или глезените, за да поддържате активацията на бедрените аддуктори. Използвайте еластична лента за упражнение около бедрата точно над коленете, за да поддържате активацията на бедрените аддуктори.

## **ФОКУСИРАЙТЕ СЕ ВСИЧКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА КРАКА**

- ▶ стабилизирайте таза и лумбалната част в неутрална позиция и избягвайте предно или задно накланяне
- ▶ стабилизирайте гръдния кош и лопатките, за да избегнете напрежение в тялото
- ▶ изпънете краката напълно (освен при вариации с малък обхват), без да „заключвате“ или преразтягате коленете.
- ▶ дръжте бедрата, коленете и глезенните стави в една линия
- ▶ използвайте бедрените мускули, за да проследите правилно коленното капаче (вътрешната глава на квадрицепса често има нужда от насърчаване)
- ▶ и двата крака работят еднакво при упражненията за крака и при втора позиция
- ▶ поддържайте нивото на таза, избягвайте ротация или латерално накланяне
- ▶ избягвайте напрежение в горната част на раменете и врата

# СТО HUNDRED

*позиция на лоста за краката №1, 2 или 3 пружини, облегалка за глава, регулирана индивидуално*

## НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ

По гръб, прилепнал гръбнак. Краката успоредни и прилепени във въздуха, коленете свити (позиция масичка). Лактите свити отстрани на тялото. Ръцете във въжетата, пръстите изпънати, дланите сочат навън. Стабилизиращи лопатки.

## УПРАЖНЕНИЕ

*За да се подготвите, вдишайте...*

**ИЗДИШАНЕ** удължете задната страна на врата, дръжете лопатките стабилизиращи и свийте коремните мускули, за да извиете гръдната област на гръбнака. Едновременно изпънете лактите, хващайки ръцете от двете страни на едно ниво с раменете, и изпънете краката по диагонал толкова, колкото да се задържи гръбнакът прилепен към земята.

*След това...*

**ВДИШАЙТЕ** докато преброите до пет, задържайки извивката на горната част на тялото, стабилност в лопатките и таза, докато правите леко вертикално пулсиране с ръцете.

**ИЗДИШАЙТЕ** докато преброите до пет, докато продължавате да пулсирате с ръце.

*Изпълнете 10 серии (преброявате общо до 100).*

*За финал...*

**ВДИШАЙТЕ** останете със сгънатата горна част на тялото, сгънете коленете и останете с изпънати ръце.

**ИЗДИШАЙТЕ** сгънете лактите и върнете горната част на тялото към платформата. Краката остават във въздуха.

**БЕЛЕЖКА:** Може да се извърши, като се започне от неутрална позиция, която да се поддържа при овладяване на упражнението.

## ОСНОВА

**ЦЕЛЕВИ МУСКУЛИ:** трансверсус абдоминас при свиване на корема и стабилизиране на лумбалната и тазовата част; дълбоките тазови мускули при таргетиране на трансверсуса; правият коремен мускул и страничните коремни мускули се свиват концентрично при движението и изометрично при поддържането на флексията на гръдните прешлени и стабилизирането на таза; широк гръбен мускул и голям гръден мускул при стабилизиране на ръцете, изпитващи натиск от отзад; бедрени флексори, аддуктори и квадрицепси се съкращават изометрично, за да поддържат позицията на краката; лопатките стабилизиращи

**СТАБИЛНОСТ:** лумбалната и тазовата уравновесяват тежестта на краката; горната част на тялото свита; лопатки при движението на ръцете

**ИЗДРЪЖЛИВОСТ:** коремни мускули за запазване на флексията на гръдните прешлени и стабилизиране на таза

## Сто



1. начална позиция



2. свита позиция



3. свийте коленете



4. връщане



## ФОКУСИРАЙТЕ СЕ

- ▶ останете с прилепнал гръб по време на упражнението
- ▶ стабилизирайте флексията на гръдните прешлени, гръдния кош и лопатките с цел избягване на напрежение във врата
- ▶ трябва да се усеща широта в ключицата и лопатката, като се акцентира еднакво върху предните и задните раменни стабилизатори с цел избягване удължаването на раменете (движението на платформата говори за загуба на връзка чрез раменните стабилизатори или пулсране от лактите)
- ▶ започнете движението на ръцете от раменните стави, не от лактите.
- ▶ избягвайте пренатоварване на правия коремен мускул и прекалено високото извиване, при което коремните мускули изпъкват
- ▶ избягвайте прерастягане или „заключване“ на лактите
- ▶ дръжте китките изправени без никакво „пречупване“

## МОДИФИКАЦИИ

- 1. ГЛАВА ВЪРХУ ПЛАТФОРМАТА.** За упражняване на дишане с движение на ръцете. Фокусиране върху стабилизацията на лопатките и дълбоко дишане.
- 2. ПОЗИЦИЯ МАСИЧКА.** Дръжте коленете сгънати във въздуха. Подходящо за освобождаване на бедрените флексори или като междинна фаза към развиването на сила за стабилизиране на таза и лумбалната част с напълно изпънати крака.
- 3. БЕЗ ВЪЖЕТА.** Направете сто като на постелка на земята за облекчаване работата на широкия гръбен мускул, на стабилизаторите на лопатките и коремните мускули.
- 4. КРАКА ВЪРХУ ЛОСТА, БЕЗ ВЪЖЕТА.** С цел облекчаване на натоварването на коремните мускули улеснявате стабилизацията на лумбалната и тазовата област.
- 5. ИЗПОЛЗВАЙТЕ РАЗГРАНИЧИТЕЛ.** Поставете гумена подложка, възглавница от пяна или малка топка под коленете и/или глезените, за да поддържате активацията на бедрените аддуктори.
- 6. ДИШАЙТЕ В СТАКАТО РИТЪМ.** Помага за дълбоко дишане и за избягване задържането на дъха.
- 7. СГЪНЕТЕ БЕДРАТА И КОЛЕНЕТЕ,** докато преброите до пет при вдишване (легнало положение по гръб със свити крака във въздуха (масичка), след което изпънете краката, докато преброявате до пет при издишване. Изпитва координацията.

## Модификация 2



*легнало положение по гръб със свити в коленете крака на ширината на таза (масичка)*

# Огъване и разтягане BEND & STRETCH

## 1. ПАРАЛЕЛНО PARALLEL

*позиция на лоста за краката №1, 2 пружини, облегалка за глава, регулирана индивидуално*

### НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ

В легнало положение, тазът и гръбнакът са неутрални. Ходилата във въжетата, краката паралелно и прилепени със свити колена и глезени в дорсифлексия (дръжте ходилата точно над коленете, така че въжетата да не се търкат). Ръце изпънати отстрани на тялото, с длани надолу.

### УПРАЖНЕНИЕ

*За да се подготвите, вдишайте...*

**ИЗДИШАЙТЕ** дръжте бедрата събрани с успоредни крака и поставете ходилата си във въжетата, опъвайки коленете, за да изтласкате платформата. Едновременно притискайте гръбнака, поддържайте плантарна флексия на глезените и внимателно изпънете пръстите на краката. Свалете краката колкото можете, без да повдигате гръбнака.

**ВДИШАЙТЕ** сгънете колена и бедра с ходила в дорсифлексия, измествайки таза до неутрална позиция, докато платформата се връща.

*Направете 10 повторения.*

**БЕЛЕЖКА:** Може да се извърши, започвайки от и поддържайки неутрална позиция при овладяване на упражнението.

### Паралелно



1. начална позиция



2. опънете коленете



3. свийте коленете

### Латерално обърнат



1. начална позиция



2. опънете коленете



3. свийте коленете

## 2. ЛАТЕРАЛНА РОТАЦИЯ LATERALLY ROTATED

*позиция на лоста за краката №1, 2 пружини, облегалка за глава, регулирана индивидуално*

### НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ

В легнало положение, тазът и гръбнакът са неутрални. Краката във въжетата, петите събрани, пръстите раздалечени. Краката латерално завъртени със свити колена и глезени в дорсифлексия. Ръце отстрани на тялото, с длани надолу.

### УПРАЖНЕНИЕ

*За да се подготвите, вдишайте...*

**ИЗДИШАЙТЕ** дръжте петите събрани и краката успоредни и натиснете ходилата си във въжетата, разтягайки коленете, за да изтласкате платформата навън. Едновременно притискайте гръбнака, поддържайте плантарна флексия на глезените и внимателно изпънете пръстите на краката. Свалете краката възможно най-много, без да повдигате гръбнака.

**ВДИШАЙТЕ** дръжте петите събрани, сгънати колена и бедра с ходила в дорсифлексия, измествайки таза до неутрална позиция, докато платформата се връща.

*Направете 10 повторения.*

**БЕЛЕЖКА:** Може да се извърши, започвайки от и поддържайки неутрална позиция при овладяване на упражнението.

### 3. МЕДИАЛНО ОБЪРНАТИ MEDIALY ROTATED

*позиция на лоста за краката №1, 2 пружини, облегалка за глава, регулирана индивидуално*

#### НАЧАЛНА ПОЗИЦИЯ

В легнало положение, тазът и гръбнакът са неутрални. Ходилата във въжетата, краката медиално обърнати със сгънати донякъде колене и глезени в дорзифлексия, така че коленете и пръстите да се докосват (избягвайте прекалено завъртане на глезените чрез обръщане на ходилата). Ръце отстрани на тялото, с длани надолу.

#### УПРАЖНЕНИЕ

*За да се подготвите, вдишайте...*

**ИЗДИШАЙТЕ** дръжте краката медиално обърнати и натиснете ходилата върху въжетата, разтягайки колената, за да избутате платформата; позволете на коленете да се раздалечат, но задържайки пръстите събрани, глезените в дорсифлексия. Едновременно с това дръжте гърба прилепнал. Свалете краката възможно най-много, без да повдигате гръбнака.

**ВДИШАЙТЕ** дръжте пръстите събрани и свийте коленете, докато се докоснат, движейки таза до неутрална позиция по време на връщането на платформата.

*Направете 10 повторения.*

**БЕЛЕЖКА:** Може да се извърши, започвайки от и поддържайки неутрална позиция при овладяване на упражнението.

#### ОСНОВА [УПРАЖНЕНИЯ 1-3]

**ЦЕЛЕВИ МУСКУЛИ:** трансверсус абдомонис при стягане на корема и стабилиране на лумбалната и тазова област; тазовото дъно при трениране на напречните коремни мускули; странични коремни мускули, съкращаващи се концентрично, за да държат таза прилепнал; странични коремни мускули и дълбоки гръбначни мускули, за да противостоят на завъртането; бедрени екстензори и квадрицепси, свиващи се концентрично при избутване и ексцентрично при връщане; вътрешна и външна глава на квадрицепса за правилното движение на коленното капаче

[1] аддуктори, съкращаващи се изометрично, за да задържат аддукцията

[2] аддуктори, съкращаващи се концентрично при избутване и ексцентрично при връщане; латерални ротатори, поддържащи ротацията на бедрото

[3] медиални ротатори, поддържащи ротацията на бедрото

**СТАБИЛНОСТ:** торс

**МОБИЛНОСТ:** бедрена и колянна екстензия и флексия

#### ФОКУСИРАЙТЕ СЕ [УПРАЖНЕНИЯ 1-3]

- ▶ използвайте коремните мускули за поддържане на тазова стабилност при изпънати крака
- ▶ работете с двата крака поравно и едновременно по протежение на централната линия
- ▶ избягвайте „заключване“ или преразтягане на коленете
- ▶ задържете сакрума върху платформата, когато коленете се свиват

#### МОДИФИКАЦИЯ [УПРАЖНЕНИЯ 1-2]

1. ДРЪЖТЕ ГЛЕЗЕНИТЕ В ПОЗИЦИЯ ДОРЗИФЛЕКС, за да улесните координацията.

#### Модификация 1



*поддържайте дорзифлексия*

#### Медиално обърнат



1. начална позиция



2. опънете коленете



3. свийте коленете

# ВАЖНО

Моля, съхранявайте това ръководство на сигурно място.



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



S4M Europe  
59, rue Castellion  
01100 Oyonnax,  
France



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



P00334 PU-5T101071S NOV23 <sup>TM</sup> и <sup>®</sup> е търговска марка или регистрирана търговска марка на Merrithew International Inc., ползвана с лиценз. Отпечатано в Канада. Всички права запазени. \*Патент в САЩ № 7857736, 5792033, 2179793 и други патенти в САЩ и чужбина, изчакващи одобрение.