

Spine Supporter

Includes
5 Exercises:



- p.2 Toe Taps
- p.2 Single Leg
- p.3 One Leg Lift
- p.3 Leg Slides
- p.4 Hundred with Flex-Band

Choose from 10 standard and
75 custom upholstery colors.

Ideal for reducing neck tension, while stabilizing the spine for exercises performed on a Mat and other equipment. Used frequently for clients with weak lower backs, to modify exercises during pregnancy and to develop proper form for abdominal work.

Toe Taps



Targets: Abs and hips

Starting position: Seated in Spine Supporter spine curved into C-shape of Supporter by engaging abdominals. Both legs lifted and bent. Hands on floor.

INHALE Prepare.

EXHALE Keeping abdominals contracted and the knee bent, lower one leg, touching floor with toes.

INHALE Lift leg, keeping knee bent.
Complete 5 repetitions with each leg, alternating sides.

Single Leg



Targets: Abs, hips and thighs

Starting position: Seated in Spine Supporter. Spine curved into C-shape of Supporter by engaging abdominals. One foot on floor, other leg lifted to 90° angle and bent at knee.

INHALE Prepare.

EXHALE Keeping abdominals contracted and spine in C-shape, straighten leg out on diagonal, keeping foot pointed.

INHALE Bend knee back into starting position.

Complete 5-8 repetitions with each leg.

Modification: Flex-Band® exerciser may be incorporated to help support leg.

One Leg Lift



Targets: Abs and hips

Starting position: Seated in Spine Supporter. Spine curved into C-shape of Supporter by engaging abdominals. Feet flat on floor, hip-distance apart, hands on floor.

INHALE Prepare.

EXHALE Keep abdominals contracted and lift one leg up, keeping knee bent.

INHALE With control, lower leg back down to floor, maintaining C-shape.

Complete 5-8 repetitions with each leg, alternating sides.

Leg Slides



Targets: Abs

Starting position: Seated in Spine Supporter. Spine curved into C-shape of Supporter by engaging abdominals. Feet flat on floor, hip-distance apart, hands on floor.

INHALE Prepare.

INHALE Maintaining C-shape of spine in Supporter, slide one leg straight out keeping foot on the ground

EXHALE Slide leg back up to starting position, keeping foot on the ground and abdominal connection.

Complete 5-8 repetitions with each leg, alternating sides.



Targets: Arms and Abs

Starting position: Seated in Spine Supporter. Spine curved into C-shape of Supporter by engaging abdominals. Both legs lifted and bent, Flex-Band exerciser over top of shins, holding with both hands, arms long and palms facing down.

INHALE For five counts, pumping arms down count, keeping legs still and tension on the Flex-Band exerciser.

EXHALE For five counts, pumping arms down count, keeping legs still and tension on the Flex-Band exerciser.

Repeat for 10 sets for a total of 100. Can also be done without the Flex-Band exerciser.

WARRANTY, CARE AND USAGE FOR SPINE SUPPORTER

Warranty

90 Days: Upholstery*

2 Years: All other components

By using this equipment, you accept responsibility for our own actions.

For complete warranty details please go to merrithew.com/support/warranty

*The fabric or upholstery on MERRITHEW equipment will be replaced if it fails to give normal wear for 90 days after delivery. Proof of damage may be required. This warranty does not cover cuts, burns, stains, soiling, pet damage, damage to fabric caused by abrasive, corrosive or chemical cleansers, or damage caused by other unreasonable use. If the identical fabric is not available, the Company will provide an equivalent fabric.

Care and Cleaning

If necessary, clean the Spine Supporter with a combination of tea tree oil* and water. A mixture of mild soap and water can be used to remove more persistent dirt. Ensure cleaner used does not make surfaces slippery. Do not use corrosive cleaning products on the Spine Supporter.

*Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.

Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious bodily injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Do not try to kneel or stand on the Spine Supporter.
- Keep sharp objects away from the Spine Supporter.
- Do not use the Spine Supporter if it appears worn or damaged.
- Do not allow children to use or be around the Spine Supporter without adult supervision.
- Perform exercises in a slow and controlled manner, avoid excessive tension in neck and shoulders.
- Use the Spine Supporter only for intended exercises.

Support de colonne

Inclut
5 exercices :



- p.2 Tapes des orteils
- p.2 Jambe isolée
- p.3 Levée d'une jambe
- p.3 Glissements d'une jambe
- p.4 Centaine avec l'exerciseur Flex-Band

Choisir parmi 10 couleurs standard et 75 couleurs personnalisées de recouvrement.

Idéal pour réduire la tension dans le cou, tout en stabilisant la colonne pour pratiquer des exercices sur tapis et autre équipement. Souvent utilisé pour des clients avec de faibles bas du dos, pour modifier des exercices durant la grossesse et pour développer la forme appropriée pour le travail des abdominaux.



Cible : les abdominaux et les hanches

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Les deux jambes levées et pliées. Mains sur le plancher.

INSPIRER préparer.

EXPIRER gardant les abdominaux contractés et le genou plié, abaisser une jambe, touchant le plancher avec les orteils.

INSPIRER lever la jambe, gardant le genou plié.

Compléter 5-8 répétitions avec chaque jambe.

Jambe isolée



Cible : les abdominaux, les hanches et les cuisses

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Un pied sur le plancher, l'autre jambe levée en angle de 90° et pliée au genou.

INSPIRER préparer.

EXPIRER gardant les abdominaux contractés et la colonne en forme de C, allonger la jambe en diagonale, gardant le pied pointé.

INSPIRER plier le genou de retour à la position de départ.

Compléter 5-8 répétitions avec chaque jambe.

Modification : l'exerciseur Flex-Band® peut être incorporé pour aider à supporter la jambe.

Levée d'une jambe



Cible : les abdominaux et les hanches

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Pieds plats sur le plancher, à la largeur des hanches, mains sur le plancher.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder les abdominaux contractés et lever une jambe, gardant le genou plié.

INSPIRER avec contrôle, abaisser la jambe sur le plancher, en maintenant la forme de C.

Compléter 5-8 répétitions avec chaque jambe, alternant les côtés.

Glissements d'une jambe



Cible : les abdominaux

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Pieds plats sur le plancher, à la largeur des hanches, mains sur le plancher.

INSPIRER préparer.

INSPIRER en maintenant la forme de C de la colonne sur le Support, glisser une jambe droit devant gardant le pied sur le sol.

EXPIRER glisser la jambe remontant à la position de départ, gardant le pied sur le sol et la contraction abdominale.

Compléter 5-8 répétitions avec chaque jambe, alternant les côtés.



Cible : les bras et les abdominaux

Position de départ : assis sur le Support de colonne. La colonne courbée dans la forme de C du Support en contractant les abdominaux. Les deux jambes levées et pliées, l'exerciseur Flex-Band sur les tibias, tenant avec les deux mains, bras allongés et paumes vers le bas.

INSPIRER pour un compte de cinq, pomper les bras vers le bas, gardant les jambes immobiles et la tension sur l'exerciseur Flex-Band.

EXPIRER pour un compte de cinq, pomper les bras vers le bas, gardant les jambes immobiles et la tension sur l'exerciseur Flex-Band.

Répéter 10 sets pour un total de 100. Peut aussi être fait sans l'exerciseur Flex-Band.

GARANTIE, SOIN ET UTILISATION POUR LE SUPPORT DE LA COLONNE

Garantie

90 jours : Recouvrement*

2 ans : Toutes les autres composantes

En utilisant cet équipement, vous acceptez la responsabilité pour vos propres actions. Pour les détails complets sur la garantie, veuillez consulter merrithew.com/support/warranty

*Le tissu ou le recouvrement sur l'équipement de MERRITHEW sera remplacé s'il devient endommagé suite à un usage normal pendant 90 jours après la livraison. La preuve des dommages peut être demandée. Cette garantie ne couvre pas les coupures, brûlures, taches, souillures, dommage d'animaux, dommage au tissu causé par des nettoyeurs abrasifs, corrosifs ou chimiques, ou autre dommage causé par un autre usage inapproprié. Si un tissu identique n'est pas disponible, a Compagnie fournira un tissu équivalent.

Soins et nettoyage

Si nécessaire, nettoyez le Support de colonne avec une combinaison d'huile de tea tree* et d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour enlever les saletés plus résistantes. S'assurer que le nettoyeur utilisé ne rend pas les surfaces glissantes. Ne pas utiliser de produits de nettoyage corrosifs sur le Support de colonne.

*L'huile de Tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou épiceries de produits naturels; mélanger selon les instructions sur l'emballage.

Sécurité et utilisation

L'utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut causer de sérieuses blessures corporelles. Pour réduire le risque, veuillez lire l'information suivante attentivement :

- Avant de commencer tout programme d'exercice, consulter un médecin.
- Arrêter de s'exercer si vous ressentez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, avez de la difficulté à respirer ou un inconfort musculo-squelettique.
- Ne pas essayer d'être à genoux ou debout sur le Support de colonne.
- Garder les objets pointus loin du Support de colonne.
- Ne pas utiliser le Support de colonne s'il semble usé ou endommagé.
- Ne pas permettre à des enfants d'utiliser le ou d'être près du Support de colonne sans la supervision d'un adulte.
- Pratiquer les exercices d'une manière lente et contrôlée, éviter la tension excessive dans le cou et les épaules.
- Utiliser le Support de colonne seulement pour les exercices prévus.