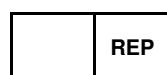


The Balanced Body® Rialto Reformer™ Rialto Reformer™ с трапецией



Инструкции могут изменяться. Для получения последней версии смотрите индивидуальную инструкцию по эксплуатации.
Для получения полной и актуальной информации о патентах на продукцию Balanced Body посетите сайт pilates.com/patent



EMERGO EUROPE
Prinsesgracht 20
2514 AP The Hague
The Netherlands



Balanced Body, Inc
Sacramento, CA
001-916-388-2838

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ RIALTO REFORMER™/TOWER

Оглавление

- »» Введение и основные характеристики Rialto Reformer
- »» Сборка Реформера Balanced Body Rialto Reformer
- »» Упражнения на Реформере
- »» Установка трапеции
- »» Упражнения с трапецией

Важно:

Данная инструкция по эксплуатации предназначена для специалистов в области фитнеса и реабилитации, а также для людей, имеющих опыт использования настоящего оборудования. В случае возникновения вопросов, касающихся целесообразности того или иного движения, обратитесь к квалифицированному специалисту.

Примечание по технике безопасности: Внимание - Rialto Reformer содержит легковоспламеняющиеся материалы. Держите его вдали от открытых источников тепла.

ВВЕДЕНИЕ

Реформер является самым распространенным оборудованием для Пилатес, существующим на сегодняшний день. Деревянная рама, движущаяся платформа (каретка), опора для ног, пружины и регулируемые тросы. Джозеф Пилатес- новатор и изобретатель, создал оборудование, которое работает практически с каждой частью тела.

Пружины для разных вариантов нагрузки обеспечивают сопротивление и поддержку, когда пользователь толкает опору для ног, тянет за тросы и ремни, сидит или стоит на движущейся платформе(каретке). Упражнения варьируются от простых изолированных движений руками и ногами до комплексных упражнений, задействующих все тело. Эти упражнения представляют собой полноценную напряженную тренировку всего тела для каждого – будь это офисный работник, ведущий сидячий образ жизни, высококлассный спортсмен, или человек, перенесший какую-либо травму. После занятия человек чувствует себя восстановленным и полным сил, не испытывая привычных болезненных ощущений и утомления, часто сопровождающих обычную тренировку.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ BALANCED BODY RIALTO REFORMER™

Подголовник

Подголовник предназначен для оптимальной поддержки головы и правильного расположения шеи и плеч в положении лежа на спине. Клиент находится в правильном положении, если его ухо располагается над центром плеча, а линия челюсти - почти перпендикулярно движущейся платформе. Подголовник Rialto Reformer имеет три положения, которые

регулируются, расположенной на нижней части подголовника:

Нижнее (горизонтальное) – Опора сложена в сторону верхней части подголовника. Используется для клиентов, имеющих относительно плоский грудной отдел позвоночника и плоскую грудную клетку, при выполнении упражнений для ног и стоп, а также любых других упражнений с исходным положением лежа на спине.

Примечание по технике безопасности: Горизонтальное положение подголовника используется для всех клиентов при выполнении полного скручивания. Горизонтальное положение подголовника предотвращает избыточное сгибание шейного отдела позвоночника и травмирование шеи.

Среднее – опора закреплена с помощью углубления, расположенного в ее средней части.

Верхнее (высокое) – Нижняя часть опоры располагается на движущейся платформе. Используется для клиентов, имеющих смещение головы вперед или глубокую грудную клетку, позволяет принять правильное положение.

Примечание для инструкторов: для корректировки положения головы в дополнение к подголовнику или вместо него можно также использовать полотенце.

РЕГУЛИРОВКА УПОРОВ ДЛЯ ПЛЕЧ

Поддержка для плеч Rialto Reformer может регулироваться в стороны, чтобы обеспечить комфортное положение клиентам с широкими или узкими плечами. Чтобы снять поддержку для плеч, поверните круглую черную рукоятку против часовой стрелки и отсоедините ее. После этого вы сможете поднять поддержку для плеч и снять ее.

Узкие плечи – упоры сдвинуты в сторону подголовника.

Широкие плечи – упоры сдвинуты в сторону от подголовника.

Чтобы изменить положение поддержки для плеч, поменяйте упоры местами.

РЕГУЛИРОВКА ПРУЖИННОГО БАРА И ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ДВИЖУЩЕЙСЯ ПЛАТФОРМЫ

Тренажер Rialto Reformer позволяет регулировать положение движущейся платформы в зависимости от роста пользователя. Чтобы передвинуть пружинный бар, снимите пружины с крючков и установите рычаг в нужном положении на соответствующих зубцах.

1-е положение: пружинный бар закреплен ближе всего к упору для ног. Фиксатор движущейся платформы также находится на ближайшем расстоянии от подставки. Таким образом обеспечивается кратчайшее расстояние между упором для плеч и упором для ног. Используется для пользователей, имеющих небольшой рост, или в случаях, когда требуется увеличить степень сгибания коленных или тазобедренных суставов.

2-е положение: пружинный бар закреплен на среднем уровне, а фиксатор движущейся платформы – в отверстии посередине направляющей планки. Расстояние между упором для плеч и упором для ног больше, чем в первом положении.

3-е положение: пружинный бар закреплен дальше всего от упора-подставки для ног, а фиксатор движущейся платформы - в дальнем от подставки отверстии. Используется для пользователей, имеющих большой рост, или в случаях, когда степень сгибания в области коленных и тазобедренных суставов ограничена.

Положение упора-подставки для ног/пружинного рычага должно быть отрегулировано таким образом, чтобы угол сгибания тазобедренных суставов был немного меньше 90°, когда платформа полностью задвинута при выполнении упражнений для ног и стоп.

РЕГУЛИРОВКА УПОРА ДЛЯ НОГ

Чтобы установить упор для ног в нужное положение, потяните за обе ручки, расположенные по бокам, при этом фиксаторы должны выйти из отверстий. Установите подставку в нужном положении и отпустите ручки, фиксаторы закрепятся в новых отверстиях на панели. Обратите внимание на то, что изменение положения опоры для ног возможно только в том случае, когда с фиксации сняты обе ручки одновременно.

Вертикальное положение – потяните за ручки и вытащите фиксаторы из отверстий, передвиньте опору для ног таким образом, чтобы фиксаторы соответствовали верхним отверстиям. Отпустите ручки и убедитесь в том, что они встали на свои места. Данное положение создает наименьшее расстояние между поддержкой для плеч и упором-подставкой для ног. Это усиливает степень сгибания коленных суставов при выполнении упражнений для ног и стоп, степень сгибания корпуса и тазобедренных суставов при выполнении упражнения «слон», а также может быть использовано для клиентов, имеющих небольшой рост, при выполнении упражнений для коленей. Данное положение используется при выполнении упражнений для ног и стоп клиентами, имеющими небольшой рост, или испытывающими затруднения в удержании правильного положения спины из-за усиленного поясничного лордоза или жесткой спины.

Верхнее положение – потяните за ручки и вытащите фиксаторы из отверстий, передвиньте опору для ног таким образом, чтобы фиксаторы соответствовали вторым по счету отверстиям. Отпустите ручки и убедитесь в том, что они встали на свои места. Данное положение увеличивает расстояние между поддержкой для плеч и упором-подставкой для ног, оно также используется при выполнении упражнений для ног и стоп клиентами, имеющими небольшой рост, или испытывающими затруднения в удержании правильного положения спины из-за усиленного поясничного лордоза или жесткой спины.

Среднее положение – потяните за ручки и вытащите фиксаторы из отверстий, передвиньте опору для ног таким образом, чтобы фиксаторы соответствовали третьим по счету отверстиям. Отпустите ручки и убедитесь в том, что они встали на свои места. Данное положение еще больше увеличивает расстояние между упором для плеч и упором-подставкой для ног. Это уменьшает степень сгибания коленных суставов при выполнении упражнений для ног и стоп, степень сгибания корпуса и тазобедренных суставов при выполнении упражнения «слон», а также может быть использовано более высокими клиентами. В большинстве курсов данное положение считается стандартным для выполнения упражнений для ног и стоп.

Нижнее положение – потяните за ручки и вытащите фиксаторы из отверстий, передвиньте упор-подставку для ног таким образом, чтобы фиксаторы соответствовали четвертым по счету отверстиям. Отпустите ручки и убедитесь в том, что они встали на свои места. Данное положение создает максимальное расстояние между упором для плеч и упором для ног. Это уменьшает степень сгибания коленных суставов при выполнении упражнений для ног и стоп, степень

сгибания корпуса и тазобедренных суставов при выполнении упражнения «слон», а также может быть использовано более высокими клиентами.

Без подставки для ног – потяните за ручки и вытащите фиксаторы из отверстий, передвиньте опору для ног таким образом, чтобы фиксаторы соответствовали нижним отверстиям. Отпустите ручки и убедитесь в том, что они встали на свои места. Данное положение используется при выполнении упражнений стоя или лежа на блоке, когда упор-подставка для ног не требуется.

Пружины используются для регулировки сопротивления при выполнении различных упражнений на Реформере. Настройки позволяют использовать более 30 вариантов сопротивления. Рекомендуемые настройки пружин указаны в описании каждого упражнения отдельно.

СОПРОТИВЛЕНИЕ ПРУЖИН

Сопротивление на Реформере определяется количеством пружин, используемых для конкретного упражнения. Указанное сопротивление пружин рекомендовано для исходного положения. Индивидуальные корректировки можно внести в зависимости от потребностей пользователя, а также от характера упражнений.

1 пружина (легкое сопротивление):

Используется для тренировки рук или в случаях, когда движущаяся платформа обеспечивает небольшую поддержку.

2 пружины (легкое или умеренное сопротивление):

Используются для тренировки рук, ног и для упражнений, в которых движущаяся платформа обеспечивает поддержку пользователя.

2 – 4 пружины (умеренное или сильное сопротивление): В основном используются для тренировки ног и для увеличения сопротивления для более сильных пользователей.

Все пружины: Используются для обеспечения максимального сопротивления или для стабилизации движущейся платформы при выполнении серии упражнений для тренировки брюшных мышц с использованием малого блока.

Без пружин: Используется для увеличения сложности упражнений, в которых пользователю необходимо контролировать положение движущейся платформы (тренировка брюшных мышц в положении стоя на коленях, упражнение «слон», серия упражнений на растяжку).

УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПРУЖИН ДЛЯ ОБОРУДОВАНИЯ RIALTO REFORMER

Обратите внимание, что данные сочетания пружин представляют собой стандартные уровни сопротивления для нового оборудования и могут варьироваться в зависимости от срока его использования и состояния пружин.

ЦВЕТОВАЯ МАРКИРОВКА ПРУЖИН

Приведенная ниже цветовая маркировка пружин является стандартной для всех Реформеров Balanced Body. Реформер можно укомплектовать разными наборами пружин. Стандартная комбинация пружин для тренажера Rialto Reformer представляет собой 3 красных, 1 синюю и 1 зеленую пружину.

Желтая – Очень легкое сопротивление

Синяя – Легкое сопротивление

Красная – Среднее сопротивление

Зеленая – Сильное сопротивление

ТОЧКИ КРЕПЛЕНИЯ ПРУЖИН

A – Более сильное сопротивление (пружинный рычаг расположен ближе к раме или пружина закреплена на фиксаторе)

B – Более легкое сопротивление (пружинный рычаг расположен ближе к движущейся платформе или пружина закреплена на крюке)

Легкое сопротивление	Среднее сопротивление	Сильное сопротивление
B – Синяя A – Синяя	B – Синяя, Красная A – Синяя, Красная	B – 3 Красных A – 3 Красных B – 2 Красных, Зеленая
B – Красная A – Красная	B – Синяя, Зеленая A – Синяя, Зеленая	A – 2 Красных, Зеленая B – 3 Красных, Синяя
B – Зеленая A – Зеленая	B – 2 Красных A – 2 Красных B – Красная, Зеленая B – 2 Красных, Синяя A – 2 Красных, Синяя	A – 3 Красных, Синяя B – 3 Красных, Зеленая A – 3 Красных, Зеленая B – 3 Красных, Зеленая, Синяя

ТРОС И ПЕТЛИ

Тросы регулируются в зависимости от характера упражнения и габаритов пользователя. Многие студии используют ремни с двойными петлями, что позволяет пользователю получить в распоряжение ремни сразу двух вариантов длины без дополнительной регулировки. В данной инструкции представлены следующие варианты регулировки ремней:

Обычные петли: Сопротивление петли или ручки располагается на уровне поддержки для плеч. В случае применения ремней с двойными петлями необходимо использовать более длинную петлю. Данные петли используются для большинства упражнений.

Короткие петли: Сопротивление петли или рукоятки располагается на уровне серебряных штифтов. В случае применения ремней с двойными петлями необходимо использовать более короткую петлю. Используются для упражнения «гребля» и некоторых упражнений для тренировки рук.

Очень короткие петли: Петля или рукоятка располагаются примерно на 12 сантиметров ниже уровня подголовника. Используются при выполнении упражнений для рук в положении стоя на коленях лицом к ремням, таких как раскрытие грудной клетки или растяжка бедра.

Длинные петли: Петля или ручка длиннее уровня поддержки для плеч на длину одной хлопчатобумажной петли. Используются для растяжки позвоночника или для пользователей с более жесткими мышцами задней поверхности бедра, в этом случае петли одеваются на стопы.

Сборка Balanced Body® Rialto Reformer™



 balanced body®

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

ОПИСАНИЕ	КОД ДЕТАЛИ	Кол-во
Красные пружины	SPR9070	3
Синяя пружина	SPR7071	1
Зеленая пружина	SPR9293	1
Петля одинарная (пара)	101-005	1
Тросы (пара)	210-026	1
Ограничитель дополнительной части движущейся платформы	200-211	1
Легкий блок	108-350	1
Подъемник	620-060	1
Комплект деталей упора для плеч с круглыми рукоятками	620-085	1
Ножной ремень	210-030	1
Шкив в сборе	620-083	2
Упор для ног в сборе	620-081	1
Черная прокладка	620-073	2
Серебряная шайба	GEN9203	2
Ступенчатый болт	GEN7541	2
Шестигранный ключ 5/16"	GEN9050	1
Шестигранный ключ 5/32"	GEN9282	1

УСТАНОВКА ОПОРЫ ДЛЯ ТРОСОВ

3. Опоры имеют предварительно установленные шкивы. Установите концы опоры в отверстия на Реформера. Закрепите опоры с обеих сторон верхним фиксирующим винтом, используя шестигранный ключ 5/32", входящий в комплект. См. Рисунок В.

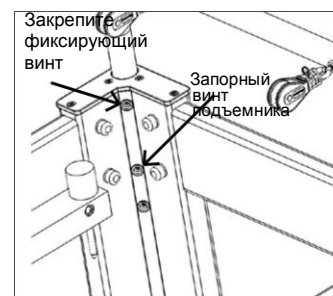


Рис. В

УСТАНОВКА ДВИЖУЩЕЙСЯ ПЛАТФОРМЫ

1. Переверните движущуюся платформу и протрите ролики и направляющие внутри корпуса по всей длине. Аккуратно вставьте платформу в корпус так, чтобы подголовник оказался с противоположной стороны от упора-подставки для ног.

УСТАНОВКА ПРУЖИН НА НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ДВИЖУЩЕЙСЯ ПЛАТФОРМЫ

2. Закрепите пружины крючком вниз на держателе с пятью отверстиями, расположенном на нижней части платформы. Пружины должны быть продеты в петли из нейлонового ремня. См. Рисунок А.

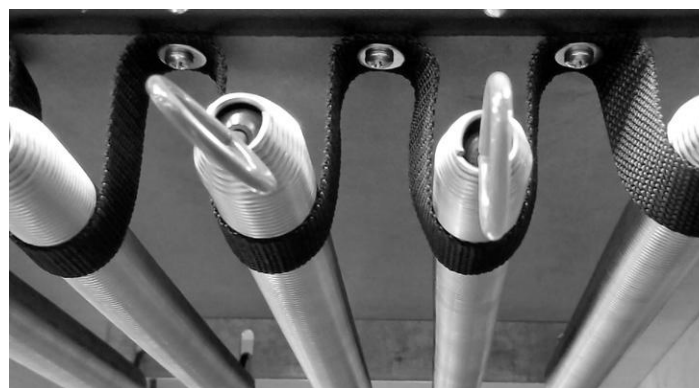


Рис. А

УСТАНОВКА УПОРОВ ДЛЯ ПЛЕЧ

4- Упоры для плеч устанавливаются на свое место при помощи стержней с резьбой и черной круглой рукояткой. Расположите поддержку для плеч в углублениях в головной части движущейся платформы и закрепите ее при помощи стержней. См. Рисунок D.

Важно: Для надежного закрепления поддержки для плеч следует всегда до упора закручивать стержень с черной рукояткой.

Важно: Поддержка для плеч имеет два положения. Первое положение подходит пользователям, имеющим широкие плечи, так как подплечники расположены на большем расстоянии друг от друга. Поменяйте подплечники местами, чтобы установить их в стандартное или широкое положение.

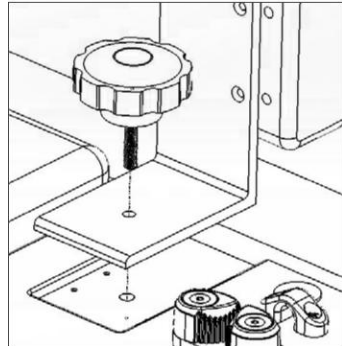


Рис. D

УСТАНОВКА ТРОСОВ

5- Чтобы установить тросы, необходимо задействовать хотя бы одну пружину для стабилизации движущейся платформы.

Раскатайте тросы и разложите их отдельно друг от друга. Присоедините петлю к концу каждого троса и закрепите петли на подплечниках. Проденьте другой конец каждого троса сквозь шкив и далее сквозь кулачковый стопор, расположенный на движущейся платформе и необходимый для регулировки длины. Обязательно проденьте трос в отверстия черных креплений, расположенных по обе стороны кулачкового стопора. См. рисунок С. Прочно закрепляйте трос в стопоре, чтобы обеспечить надлежащий захват.



УСТАНОВКА ОПОРЫ ДЛЯ НОГ

Установка может быть проведена одним человеком, но будет проще и безопаснее, если еще один человек будет придерживать подставку.

6. Расположите опору для ног так, чтобы шов на обивке находился в противоположной от движущейся платформы стороне. Нажмите на ручки фиксатора и установите подставку на внешней части опор с отверстиями.

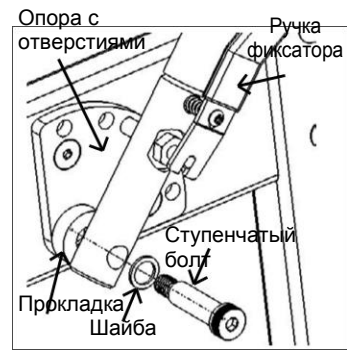


Рис. Е

7. Совместите стержни фиксатора упора-подставки для ног с соответствующими отверстиями на опоре. Придерживая подставку, отпустите ручки. Убедитесь в том, что оба стержня зафиксировались в отверстиях опоры. См. Рисунок Е.
8. Немного поверните подставку, чтобы большое отверстие на ее нижней части совместилось с оставшимся отверстием на опоре. Вставьте ступенчатый болт с шайбой в большое отверстие на упоре-подставке для ног. Черная прокладка располагается между подставкой и опорой с отверстиями. Пластиковая сторона прокладки должна быть обращена к упору-подставке для ног. Закрутите ступенчатый болт шестигранным ключом (5/16") как можно сильнее, скрепляя подставку для ног и опору с отверстиями между собой. То же самое сделайте с противоположной стороны. См. Рисунок Е.

УСТАНОВКА ПРУЖИННОГО БАРА

9. Пружинный бар поставляется в сборе. Установите его на зубцы, расположенные под упором-подставкой для ног, крюки должны быть направлены вверх. См. Рисунок F.

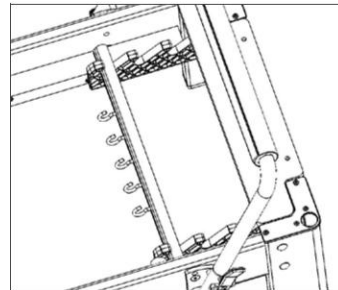


Рис. F

ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чистка

После каждого использования проводите чистку всех частей, контактирующих с кожей, включая движущую платформу, поддержку для плеч, подголовник и упор-подставку для ног. Используйте раствор воды и мыла. Тщательно высушивайте все части оборудования после чистки.

Обивка оборудования Balanced Body имеет антимикробную/антибактериальную защиту. Для очистки небольших загрязнений используйте 10% раствор жидкого средства для мытья посуды и мягкую влажную ткань. При необходимости можно использовать раствор жидкого моющего средства и воды, протирая поверхность мягкой щеткой. В случае сильного загрязнения обратитесь в службу технической поддержки компании Balanced Body. Ролики и направляющие необходимо регулярно очищать от грязи тканью для обеспечения плавности и бесшумности хода движущейся платформы.

Регулярно очищайте от загрязнений петли для рук и ног. Поместите петли в мешок для стирки белья (или наволочку), выберите щадящий режим стирки, высушивайте на воздухе.

В случае возникновения дополнительных вопросов по чистке обращайтесь в службу технической поддержки компании Balanced Body.

Смазка и регулировка

Периодически смазывайте шкивы силиконовой смазкой. Не допускайте чрезмерного нанесения смазки. Никогда не используйте «влажную» смазку, такую как масло или WD40.

В СЛУЧАЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ ПРИ ДОСТАВКЕ

Если вы обнаружите, что оборудование было повреждено при транспортировке, сохраните все упаковочные материалы. В течение 3-х дней обратитесь к поставщику.

Упражнения на Реформере

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОПИСАНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Уровень: Уровень подготовки, необходимый для выполнения упражнения.

Повторы: Сколько раз необходимо выполнить упражнение.

Пружины: Сколько пружин должно быть установлено во время выполнения упражнения.

Подставка: Положение упора-подставки для ног, необходимое для выполнения упражнения*

Подголовник: Положение подголовника, необходимое для выполнения упражнения*

Петли: Какие петли должны быть использованы при выполнении упражнения*

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ, ВСЕ УРОВНИ

10 повторов Пружины: 2 – 4 пружины Подставка: Среднее или высокое положение Подголовник: Верхнее положение

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при надавливании на подставку/вдох при отпусчении, или вдох при надавливании/выдох при отпусчении
- »» Нейтральное положение позвоночника
- »» Стабилизированный таз
- »» Выравнивание положения бедер, ног и лодыжек
- »» Укрепление бедер, ног и лодыжек
- »» Кровообращение
- »» Изоляция – снятие излишнего напряжения в верхней части тела и в области бедер

Меры предосторожности

Требуют осмотрительности при сгибании лодыжек, коленей, бедер, а также компрессии позвоночника

Исходное положение

Лежа на спине на движущейся платформе, ноги на ширине бедер упираются в подставку.

Пятки

Пятки на подставке для ног, надавите, вернитесь в исходное положение

Пальцы ног

Подъем свода стопы на подставке, пятки приподняты, надавите, вернитесь в исходное положение

Захват

Подъем свода стопы вокруг подставки, надавите, вернитесь в исходное положение

Пилатес V

Подъем свода стопы на подставке, стопы развернуты, небольшой подъем на полупальцы, пятки вместе, надавите и вернитесь в исходное положение

Изгиб/подъем на полупальцы

Подъем свода стопы на подставке, ноги прямые, параллельно друг другу, согните, разогните и снова согните лодыжки, согните колени, надавите на подставку, чтобы вернуться в исходное положение

2-я позиция

»» Пятки на краях подставки, стопы немного развернуты, надавите и вернитесь в исходное положение

Бег на месте

»» Подъем свода стопы на подставке, разогните лодыжку одной ноги, согните колено на другой ноге, чередуйте положение ног 20-50 раз

Основные акценты: На что следует обратить внимание при выполнении упражнения

Меры предосторожности: Особенности физического состояния пользователя, ограничивающие или исключающие выполнение упражнения. В таких случаях может потребоваться видоизменение упражнения.

Подготовка: Упражнения, которые необходимо освоить до выполнения нового упражнения.

Исходное положение: С чего начать выполнение упражнения на Реформере.

*В случае применения



Пятки



Пальцы ног



Захват



Пилатес V



КОЛЕСНИЦА, УРОВЕНЬ 1

10 повторов Пружины: 1 – 2 Подставка: нет
Петли: Короткие

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох на спуске/ вдох на подъеме или вдох на спуске/выдох на подъеме
- »» Гибкость позвоночника
- »» Укрепление мышц брюшного пресса
- »» Плечи опущены
- »» Шея вытянута
- »» Небольшое сгибание бедра

Меры предосторожности

Травмы спины, шеи; травмы мышц-сгибателей бедра. Использовать с осторожностью при остеопорозе.

Подготовка

Комфортное сгибание позвоночника

Исходное положение

Сидя лицом к тросам, колени согнуты, петли в руках, руки прямые, локти расслаблены

Стандартное упражнение

Держите петли в руках, руки прямые, опуститесь вниз, сгибая спину и оставаясь в приподнятом положении, поднимитесь, сохраняя небольшой изгиб позвоночника

Диагональный вариант

Поверните колени в одну сторону, а корпус – в другую, опуститесь вниз, поменяйте положение и поднимитесь

Варианты для тренировки рук

Опуститесь вниз, поясница на движущейся платформе, 3 раза повторите подъем на бицепс или подъем на дельтовидные мышцы, поднимитесь

СОТНЯ, ВСЕ УРОВНИ

10 подходов Пружины: 1 – 3

Подставка: Нет Петли: Обычные Подголовник:

Верхнее положение

Основные акценты

- »» Дыхание на счет – вдох на счет 5, выдох на счет 5
- »» Стабилизированный таз – зафиксирован или в нейтральном положении
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты
- »» Укрепление мышц брюшного пресса
- »» Плечи опущены
- »» Шея вытянута

Меры предосторожности

Травмы спины, шеи, травмы мышц-сгибателей бедра, остеопороз

Подготовка

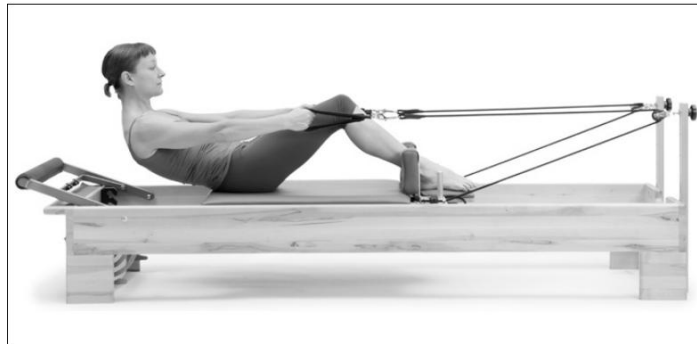
Сотня на мате

Исходное положение

Лежа на спине на движущейся платформе, колени согнуты под углом 90 градусов, руки в петлях, развернуты наружу

Уровень 1

Колени согнуты под углом 90 градусов, руки по бокам, голова и верхняя часть тела приподняты над движущейся платформой, выполните колебательные движения руками, 5 колебаний на вдохе, 5 – на выдохе



Уровень 2

Прямые ноги подняты вверх, руки по бокам, голова и верхняя часть тела приподняты над платформой, выполните колебательные движения руками, контролируя дыхание

Уровень 3

Руки по бокам, голова и верхняя часть тела приподняты над платформой, поднимите прямые ноги вверх, затем опустите ноги, держа поясницу на платформе, выполните колебательные движения руками, контролируя дыхание

КООРДИНАЦИЯ, УРОВЕНЬ 2

6 повторов Пружины: 1 – 2 Подставка: нет
Петли: Обычные

Подголовник: Верхнее положение

Основные акценты

- »» Дыхание – вдох в начале выполнения, выдох – вытягивание, вдох – раскрытие/закрытие, выдох – возврат в исходное положение
- »» Стабилизированный таз – зафиксирован или в нейтральном положении
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты
- »» Укрепление мышц брюшного пресса
- »» Укрепление приводящих мышц
- »» Плечи опущены
- »» Шея вытянута

Меры предосторожности

Травмы спины, шеи, травмы мышц-сгибателей бедра. Использовать с осторожностью при остеопорозе.

Подготовка

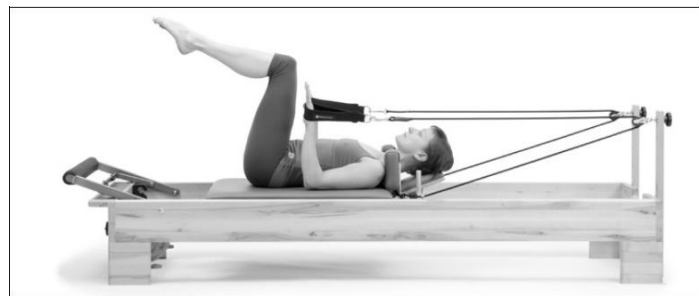
Сотня на мате или Реформере

Исходное положение

Лежа на спине на движущейся платформе, колени согнуты под углом 90 градусов, руки в петлях, локти согнуты под углом 90 градусов, плечевая часть лежит на платформе

Стандартное упражнение

Вытяните руки по бокам, голова и верхняя часть тела приподняты над платформой как при выполнении Сотни. Разведите и сведите ноги, сначала согните колени, затем опустите голову и верните руки в исходное положение.



ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ, УРОВЕНЬ 4

10 повторов Пружины: 1 – 2 Подставка: нет
Петли: Обычные

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при подтягивании коленей, вдох при опускании
- »» Укрепление мышц брюшного пресса
- »» Укрепление подвздошно-поясничных мышц
- »» Координация подвздошно-поясничных мышц и мышц брюшного пресса
- »» Позвоночник зафиксирован
- »» Плечи опущены
- »» Шея вытянута

Меры предосторожности

Травмы спины, шеи, травмы мышц-сгибателей бедра, остеопороз

Подготовка

Подъемы на мате, сильные мышцы брюшного пресса, умение фиксировать положение позвоночника

Исходное положение

Лежа на спине лицом к тросам, позвоночник зафиксирован, колени согнуты под углом 90 градусов, петли на коленях, руки поддерживают голову, локти в стороны

Стандартное упражнение

Сохраняя фиксированный позвоночник, втяните мышцы брюшного пресса, поднимите колени, согнутые под углом 90 градусов, одновременно сгибая корпус и поднимая голову с подголовника. Верните ноги в исходное положение, сохраняя фиксированное положение позвоночника.



Диагональный вариант

Поверните корпус вправо, тянитесь левой рукой к правому колену, одновременно подтягивая колени к груди (сделайте 4-8 повторов с одной стороны, поменяйте руки).

ТРЕНИРОВКА БРЮШНЫХ МЫШЦ СТОЯ НА
КОЛЕНЯХ, УРОВНИ 1-2

10 повторов Пружины: 0 – 2 Подставка: нет
Петли: нет

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при подтягивании коленей/вдох – возвращение в исходное положение
- »» Таз стабилизирован
- »» Укрепление мышц брюшного пресса
- »» Лопатки стабилизированы

Меры предосторожности

Проблемы с плечами, локтями или запястьями,
неспособность стоять на коленях

Подготовка

Стоя на четвереньках, выполнение упражнения для
мышц брюшного пресса «беременная кошка» (прогиб)

Исходное положение

Стоя на четвереньках, лицом к ремням, руки
опираются на края рамы

Стандартное упражнение (прямая спина)

Встаньте на четвереньки лицом к ремням, колени
упираются в подплечники. Держите позвоночник в
нейтральном положении параллельно полу.
Притяните движущуюся платформу вперед к голове,
сгибая тазобедренные суставы.

Вариант – Диагональ 1

Поставьте обе руки на раму, осуществляя боковое
сгибание и ротацию корпуса, при этом держите бедра
как можно ровнее под углом 90 градусов, подтягивайте
ноги, увеличивая амплитуду движения корпуса.



Исходное положение, лицом к ремням



Прямая спина



Диагональ 1

СТОПЫ В РЕМНЯХ, УРОВЕНЬ 1

6 повторов Регулировки: 2 пружины Подставка: любое положение Петли: Обычные

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при опускании/вдох при подъеме или вдох при подъеме/выдох при опускании
- »» Позвоночник прижат к мату или в нейтральном положении
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты
- »» Укрепление мышц брюшного пресса
- »» Таз стабилизирован
- »» Укрепление мышц задней поверхности бедра, приводящих мышц, ягодичных мышц
- »» Гибкость мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц
- »» Выравнивание положения ног и бедер
- »» Амплитуда движений тазобедренного сустава

Меры предосторожности

Травмы мышц-сгибателей бедра, ограниченная гибкость мышц задней поверхности бедра, травмы спины, слабые мышцы брюшного пресса

Подготовка

Достаточная гибкость мышц задней поверхности бедра, способность стабилизировать спину, Сотня

Исходное положение

Лежа на спине на движущейся платформе, петли на сводах стоп



Опускание ног

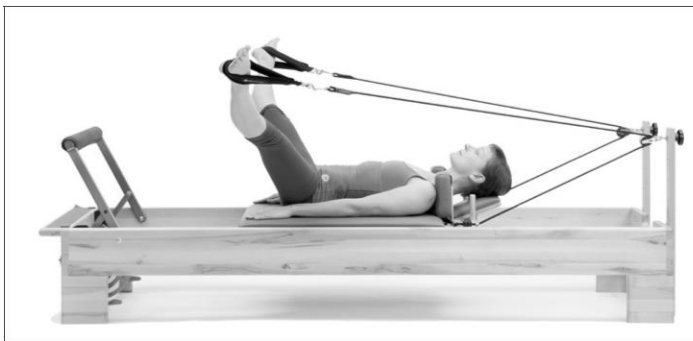
Бедра стабилизированы, внутренние стороны бедер вместе, опускайте и поднимайте ноги



Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу или внутрь, кольцо для Пилатес Magic circle или мяч расположен между ног

Ножницы

Бедра стабилизированы, в начале упражнения внутренние стороны бедер вместе, разведите ноги в стороны и вернитесь в исходное положение

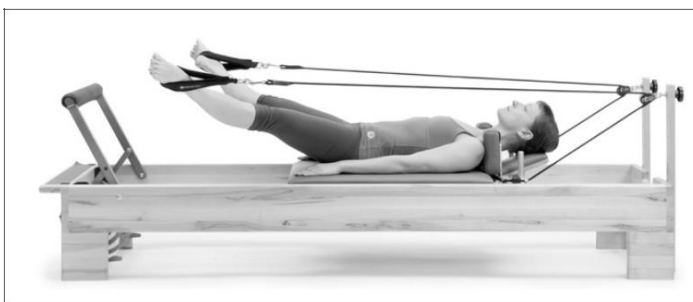


Варианты: Ноги над бедрами, опускайте ноги к упору-подставке для ног, платформа при этом двигается (пятки вместе, носки разведены)

Круги

Бедра стабилизированы, в начале упражнения внутренние стороны бедер вместе, опустите ноги вниз, нарисуйте круги или полукольца, поменяйте направление.

Варианты: ноги параллельно, развернуты наружу или внутрь, или петли на коленях



ДЛИННЫЙ БЛОК – ТРЕНИРОВКА РУК, УРОВЕНЬ 1

4 – 8 повторов Блок: Длинный
Пружины: 1 – 2 пружины
Петли: Обычные Подставка: Низкое
положение или без подставки
Основные акценты

- »» Дыхание – вдох при натягивании тросов, выдох при возвращении в исходное положение
- »» Тазовые кости прижаты к мату
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты
- »» Укрепление трехглавых мышц, широчайших мышц спины, нижней части трапециевидных мышц и мышц верхней части спины
- »» Голова на одной линии с позвоночником
- »» Правильное положение лопаток
- »» Выравнивание положения ног и корпуса

Меры предосторожности

Травмы плеча, локтя или запястья, некоторые проблемы со спиной

Подготовка

- »» Способность лежать на животе
- »» Натяжение тросов (Уровни 1 и 2)

Исходное положение

Лежа на животе на длинном блоке, лицом к тросам, грудная клетка висит в воздухе, упор-подставка для ног в нижнем положении, руки держат тросы.

Руки опущены

Тяните тросы к бедрам вдоль края движущейся платформы

Руки по бокам

Тяните тросы к бедрам, руки вытянуты в стороны

Подъем верхней части спины

Тяните тросы вдоль края движущейся платформы, поднимая верхнюю часть спины

Жим на трицепс

Тяните тросы к бедрам вдоль края движущейся платформы, локти остаются на месте, согните и разогните локти

КОБРА (УРОВЕНЬ2)

Исходное положение:

Лежа на спине на длинном блоке, руки на упоре-подставке для ног, установленной в среднее или нижнее положение

Упражнение:

Выпрямите руки и продвиньте платформу назад. Надавите руками на упор-подставку для ног, разгибая спину и двигая платформу вперед, опустите корпус на блок, двигая платформу назад, согните локти и вернитесь в исходное положение.



Натяжение ремней



Натяжение ремней с подъемом верхней части спины



Кобра

**ДЛИННЫЙ БЛОК – ЛЕБЕДЬ,
УРОВЕНЬ 4**

**4 повтора Пружины: 2 Блок: Длинный
Ремни для стоп Подставка: нет**

Основные акценты

- »» Дыхание – переменное
- »» Подъем при участии мышц брюшного пресса
- »» Укрепление мышц-разгибателей спины
- »» Укрепление ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра
- »» Плечи опущены
- »» Шея вытянута

Меры предосторожности

- »» Некоторые проблемы со спиной, проблемы с коленями, мужчинам может потребоваться подкладывание подушки

Подготовка

- »» «Лебедь» на мате, «Ныряющий лебедь», исходное положение при разгибании спины на лестнице с бочкой

Исходное положение

- »» Лежа на спине, бедра опираются на нижний край длинного блока, подъемы свода стоп упираются в раму, ноги прямые, стопы немного развернуты наружу, руки во 2-й позиции

Вариант 1

- »» Поднимите корпус, разгибая спину, колени сгибаются.
- »» Выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение

Вариант 2

- »» Колени согнуты, разогните ноги и поднимите корпус с блока, образуя плавную длинную линию, согните колени, разогните спину, выпрямите ноги, задержитесь, вернитесь в исходное положение



**КОРОТКИЙ БЛОК – МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА,
ВСЕ УРОВНИ**

**6 Повторов Короткий Пружины: 4 - 5 Блок:
Ремни: Ремни для стоп**

В руках гимнастическая палка

Основные акценты

- »» Дыхание – вдох при наклоне/выдох при возвращении в исходное положение или выдох при наклоне/вдох при возвращении в исходное положение
- »» Укрепление мышц брюшного пресса
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты
- »» Укрепление спины
- »» Гибкость спины

Меры предосторожности

Травмы спины, шеи и плеч, остеопороз

Подготовка

«Колесница» на Реформере, опускание спины на Кадиллаке

Исходное положение

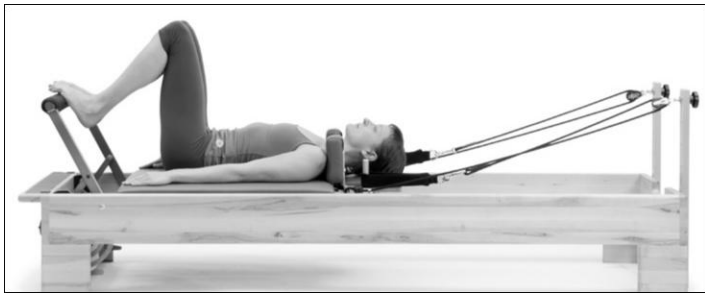
Сидя на коротком блоке лицом к упору-подставке для ног, стопы зафиксированы ремнями, колени немного согнуты

Стандартное упражнение

Опуститесь назад, округляя спину, поднимитесь в исходное положение

Диагональный вариант

Опуститесь назад, округляя спину, поверните корпус сначала в одну, затем в другую сторону, поднимитесь в исходное положение



МЫШЦЫ ТАЗА, УРОВЕНЬ 2

6 повторов Пружины: 2 – 3
Подголовник: Нижнее положение
Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при подъеме, вдох при возвращении в исходное положение, выдох при отталкивании платформы, вдох при опускании
- »» Укрепление ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты
- »» Стабилизация таза
- »» Подвижность позвоночника

Меры предосторожности

- »» Проблемы со спиной, ограниченное сгибание коленных суставов, ограничения в скручивании при наличии проблем с шейным отделом позвоночника

Подготовка

- »» Ягодичный мостик на мате

Исходное положение

Лежа на спине, подъемы свода стоп или пятки упираются в подставку для ног, ноги параллельно или пятки вместе, бедра в положении наружной ротации

Стандартное упражнение

Поднимите таз с платформы, оттолкнитесь от упора-подставки для ног, бедра остаются на одном уровне, платформа движется вверх, опустите таз

Варианты положения ног

- »» Ноги параллельно, пятки на уровне седалищных костей
- »» Ноги параллельно, внутренние части бедер прижаты друг к другу
- »» Ноги в положении Пилатес V, пятки вместе
- »» Пятки врозь, бедра развернуты наружу



ТРЕНИРОВКА РУК, УРОВНИ 1-2

4 – 10 повторов Пружины: 1-2 Блок: длинный, короткий или не используется

Петли: очень короткие, короткие или обычные
Основные акценты

- »» Дыхание – вдох при натяжении/выдох при возврате
- »» Укрепление бицепсов, трицепсов, грудных и дельтовидных мышц
- »» Стабилизация лопаток
- »» Стабилизация корпуса
- »» Правильная осанка при сидении

Меры предосторожности

- »» Проблемы с запястьями, предплечьями или плечами, проблемы со спиной, ограничивающие возможность сидеть

Подготовка

- »» Не требуется
- »» Для всех упражнений варианты, выполняемые из положения сидя

Исходное положение

- »» Сидя на движущейся платформе, ноги скрещены, выпрямлены или стоя на коленях

Упражнения, выполняемые в положении лицом к тросам

Бицепсы

Держа в руках очень короткие петли, согните локти и притяните тросы к плечам.

Трицепсы/Задняя часть дельтовидных мышц

Петли в руках, руки прямые, потяните тросы назад на уровне бедер, выполните колебательные движения руками назад



ТРЕНИРОВКА РУК – ПРОДОЛЖЕНИЕ

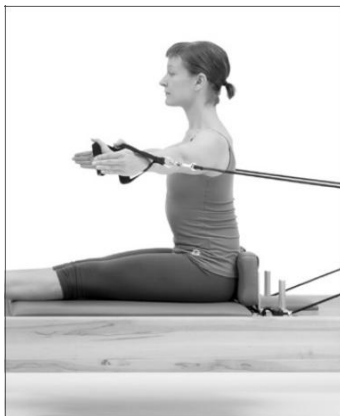
Подавание подноса

Сидя лицом к упору-подставке для ног, в руках обычные петли, локти согнуты. Подайте корпус вперед, выпрямите руки, разведите руки в стороны ладонями вверх, вернитесь в исходное положение



Обхватывание дерева

Сидя лицом к упору-подставке для ног, в руках обычные петли, разведите руки в стороны, локти расслаблены, соедините кончики пальцев рук перед собой



УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ, УРОВНИ 1-3

8 повторов Пружины: 0 – 1 пружина

Платформа для упражнений, выполняемых стоя

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при откатывании движущейся платформы, вдох при возвращении обратно
- »» Укрепление приводящих и отводящих мышц
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты
- »» Выравнивание осанки при стоянии
- »» Равновесие

Меры предосторожности

- »» Проблемы с равновесием

Подготовка

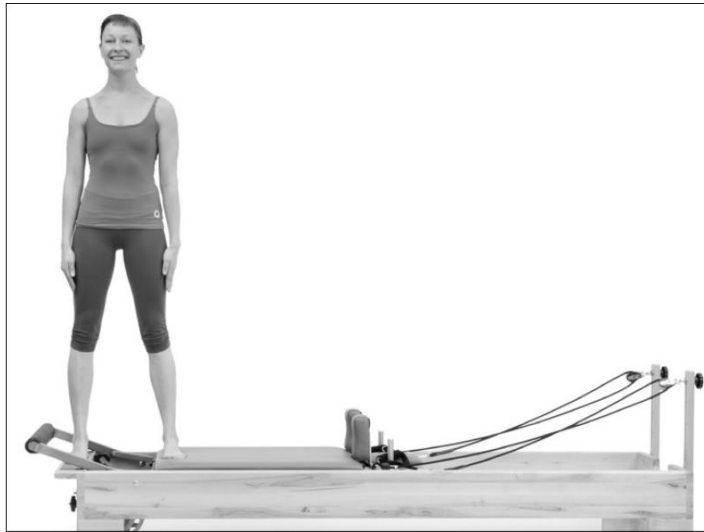
- »» Не требуется

Исходное положение

- »» Стоя одной ногой на раме или дополнительной платформе, другой – на движущейся платформе, лицом к той стороне комнаты, которая располагается параллельно боковой части Реформера. Рама используется при параллельной работе, дополнительная платформа используется при внешней ротации.

Стандартное упражнение

- »» Разведите ноги в стороны, вернитесь в исходное положение
- »» Стоя боком к Реформеру
- »» Ноги прямые, параллельно, развернуты наружу
- »» Ноги согнуты, параллельно, развернуты наружу



Реформер с Трапецией

ВАЖНО:

Данная инструкция по эксплуатации предназначена для специалистов в области фитнеса и реабилитации, а также для людей, имеющих опыт использования настоящего оборудования. В случае возникновения вопросов, касающихся целесообразности того или иного движения, обратитесь к квалифицированному работнику здравоохранения.

ВВЕДЕНИЕ

Трапеция создана для того, чтобы использовать большинство функциональных возможностей Кадиллака, но в меньшем формате и по более низкой цене. Ее можно заказать в качестве дополнительной опции при покупке нового оборудования или приобрести позже. Трапеция является идеальным дополнением к Реформеру в небольших студиях и клиниках, в которых требуются ее преимущества. Данное руководство содержит краткое описание характеристик и упражнений для Реформера Rialto и Трапеции.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРАПЕЦИИ BALANCED BODY

Трапеция закрепляется на опорных стойках Реформера. Болты с кольцом, имеющиеся на раме, являются точками крепления пружин. На них можно закрепить петли, рукоятки или деревянную опускающуюся перекладину, что позволит обеспечить большое разнообразие упражнений. В конструкции трапеции, как и на Кадиллаке, входит вращающаяся перекладина.



Точки крепления пружин

Трапеция имеет 35 точек крепления пружин, что позволяет разнообразить упражнения и дает бесконечное количество вариантов регулировки. Каждая стойка имеет 8 болтов с кольцом спереди и 8 сзади, что позволяет пользователю выполнять упражнения с обеих сторон Трапеции.

Кроме того, два болта с кольцом закреплены на нижней части трапеции под шкивами, что дает возможность использовать низкое положение. Два таких же болта закреплены по бокам крестовины трапеции, и один болт – в середине крестовины. Ниже перечислены стандартные точки крепления пружин, информация о пружинах также содержится в описании упражнений.

Чтобы отрегулировать сопротивление пружин для конкретного пользователя, используйте точки крепления, которые находятся дальше от клиента, если необходимо увеличить сопротивление, или точки крепления, которые находятся ближе к клиенту, если необходимо уменьшить сопротивление.

»» Нижние: Пружины крепятся к болтам в нижней части трапеции.

»» Средние: Пружины крепятся к пятым болтам снизу.

»» Высокие: Пружины крепятся к верхним болтам с обеих сторон поперечной перекладины, расположенной в верхней части трапеции.

Пружины трапеции

К трапеции прилагается 4 комплекта пружин, а именно:

2 КОМПЛЕКТА – КОРОТКИЕ ПРУЖИНЫ

»» Желтые – Слабое сопротивление

»» Синие – Среднее сопротивление

2 КОМПЛЕКТА – ДЛИННЫЕ ПРУЖИНЫ

»» Желтые – Слабое сопротивление

»» Фиолетовые – Среднее сопротивление

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Очень важно, чтобы использование вращающейся перекладины проходило под присмотром инструктора. Никогда не располагайте вращающуюся перекладину слишком низко, так как она может ударить клиента, который лежит под ней. Всегда используйте предохранительный ремень, когда выталкиваете перекладину снизу. Предохранительный ремень должен быть закреплен так, чтобы угол между стойками трапеции и вращающейся перекладиной при просмотре сбоку был не менее 4-8 часов, в этом случае перекладина не ударит клиента, если его ноги с нее соскользнут.

Как установить трапецию на Реформер

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

Данная инструкция содержит перечень деталей. Используйте его, чтобы удостовериться в том, что у вас есть все детали, необходимые для установки.



1. Используя шестигранный ключ 5/32", ослабьте верхние фиксирующие винты на каждой стойке головной части Реформера (3-4 поворота). Затем снимите с Реформера подъемник и отложите его в сторону.
2. Выньте фиксирующий винт из нижнего отверстия на каждой стойке головной части Реформера, используя шестигранный ключ 5/32" (в комплекте). Отложите фиксирующие винты в сторону. Они понадобятся позже для закрепления трапеции после ее установки. Выньте запорный винт из среднего отверстия на каждой стойке головной части Реформера, используя шестигранный ключ 3/16" (в комплекте). Вставьте запорный винт в нижнее отверстие каждой стойки и затяните его. См. Рисунок А.

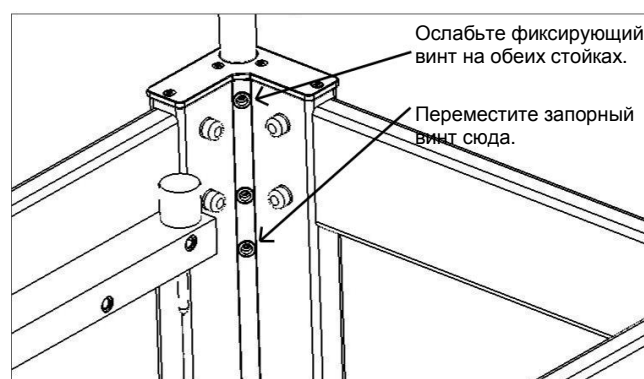


Рис. А

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ (ВХОДЯТ В КОМПЛЕКТ)

- »» Шестигранный ключ 3/16" (GEN 8320)
- »» Шестигранный ключ 5/32" (GEN 9280)

ДЕТАЛИ ТРАПЕЦИИ

ОПИСАНИЕ	КОД ДЕТАЛИ	КОЛ-ВО
Трапеция	620-093	1
Одинарные хлопчатобумажные петли (пара) Single	101-005	1
Опускающаяся перекладина	607-126	1
UV Предохранительный ремень	210-058	1
Желтые короткие пружины	SPR9002	2
Синие пружины (слабое сопротивление)	SPR9004	2
Желтые длинные пружины	SPR9006	2
Фиолетовые пружины (среднее сопротивление)	SPR9461	2

3. На трапецию Rialto заранее установлены шкивы и вращающаяся перекладина. Выньте трапецию из коробки и аккуратно расположите ее в отверстиях стоек головной части Реформера. Убедитесь в том, что петля на трапеции обращена в сторону движущейся платформы. См. Рисунок В. Трапеция опустится на высоту, ограниченную стопорным винтом, установленным при выполнении шага 2.

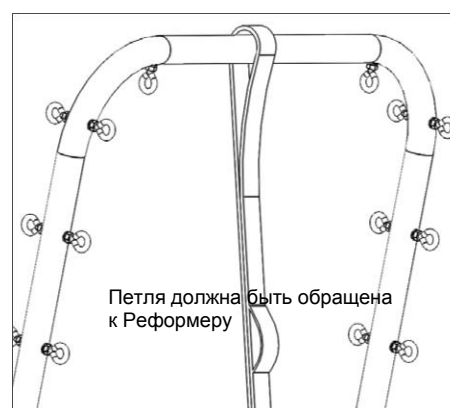


Рис. В

4. Затем, закрепите фиксирующие винты, отложенные при выполнении шага 2, в среднем отверстии каждой стойки, используя шестигранный ключ 5/32". Затяните винты. См. Рисунок С.



Рис. С

5. Трапеция готова к использованию. Обязательно прочитайте инструкции по технике безопасности и соблюдайте их.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО: УСТАНОВКА ДВОЙНОГО МАТА

1. Установите пружинный рычаг на зубцах, расположенных ближе всего к нижней части Реформера.
2. Закрепите как минимум одну пружину между движущейся платформой и рычагом.
3. Установите упор для ног в положение «без подставки».
4. Снимите поддержку для плеч с движущейся платформы.
5. Расположите контурный мат в головной части Реформера. Расположите прямоугольный мат за движущейся платформой в нижней части Реформера.

Упражнения для трапеции

Основные термины, используемые при описании упражнений

Уровень: Уровень подготовки, необходимый для выполнения упражнения.

Повторы: Сколько раз необходимо выполнить упражнение.

Пружины: Сколько пружин должно быть установлено на Трапеции и место их установки.

Петли: Какие петли должны быть использованы при выполнении упражнения.*

Основные акценты: На что следует обратить внимание при выполнении упражнения

Меры предосторожности: Особенности физического состояния пользователя, ограничивающие или исключающие выполнение упражнения. В таких случаях может потребоваться видоизменение упражнения.

Подготовка: Упражнения, которые необходимо освоить до выполнения нового упражнения.

Исходное положение: С чего начать выполнение упражнения на Реформере с трапецией.

*В случае применения

НАКЛОНЫ НАЗАД, УРОВЕНЬ 1

6-10 повторов

Пружины: 2 длинные желтые или 2 короткие желтые, верхние точки крепления

Опускающаяся перекладина или рукоятки

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при опускании, вдох в нижнем положении, выдох при возврате в исходное положение
- »» Уравновешенность мышц брюшного пресса и мышц-разгибателей поясницы
- »» Шея и плечи расслаблены
- »» Сохранение С-образного изгиба
- »» Расслабленные мышцы-сгибатели бедра

Меры предосторожности

- »» Проблемы с плечами и шеей, некоторые проблемы с поясницей, остеопороз

Исходное положение

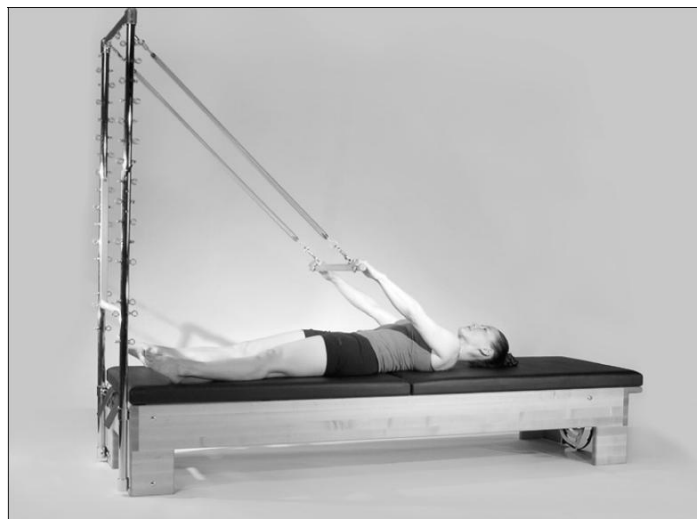
- »» Сидя лицом к трапеции, в руках перекладина или рукоятки, колени расслаблены, стопы упираются в металлические планки.

Стандартное упражнение

- »» Держа перекладину прямыми руками, опускайтесь назад, округлите спину, не касайтесь мата спиной, поднимитесь, сохраняя небольшой изгиб позвоночника

Диагональный вариант

- »» Деревянная перекладина (водные лыжи)
- »» Сядьте по диагонали на Реформер, упритесь левой ногой в стойку, правую ногу перекрестите с левой, возьмите перекладину в левую руку и вытяните правую руку назад, поворачивая корпус вправо.
- »» Опуститесь назад и вернитесь в исходное положение, сохраняя ротацию, поменяйте руки.



Наклоны назад



Водные лыжи



СТОПЫ В РЕМНЯХ,
УРОВЕНЬ 1
6-10 повторов

Пружины: Длинные
пружины, средние или
верхние точки крепления

Петли на сводах стоп

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при опускании/вдох при подъеме или вдох при опускании/выдох при подъеме
- »» Нейтральное положение позвоночника
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты
- »» Таз стабилизирован
- »» Укрепление мышц задней поверхности бедра, приводящих и ягодичных мышц
- »» Гибкость мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц
- »» Выравнивание положения ног

Меры предосторожности

Травмы спины, некоторые травмы колена и растяжение подколенных сухожилий

Исходное положение

Лежа на спине головой к трапеции, петли на сводах стоп

Опускание ног

- »» Петли на сводах стоп, внутренние стороны бедра вместе, опустите ноги, сохраняя стабильность таза.

- »» Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу или внутрь, мяч или кольцо для Пилатес между ног

Круги

- »» Петли на обеих ногах, рисуйте ногами круги в разные стороны, сохраняя стабильность таза.

- »» Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу или внутрь

Ножницы

- »» Петли на обеих ногах, опустите ноги, разведите в стороны и сведите ноги, сохраняя стабильность таза.

- »» Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу или внутрь

Ходьба

- »» Петли на обеих ногах, по очереди опускайте ноги, сохраняя стабильность таза.

- »» Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу или внутрь.



Опускание ног



Круги



Ходьба (пружины в среднем положении)



6-10 повторов

Пружины: длинные пружины, средние точки крепления

Петли на сводах стоп

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при опускании/вдох при подъеме
- »» Правильное положение лежа на боку (талия не касается поверхности, бедра и плечи на одной линии)
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты
- »» Таз стабилизирован, изолированное движение ноги, не затрагивающее таз
- »» Укрепление приводящих мышц, медиальных мышц бедра и внешних ротаторов

Меры предосторожности

Некоторые травмы спины, травмы колена, нестабильность крестцово-подвздошного сустава

Исходное положение

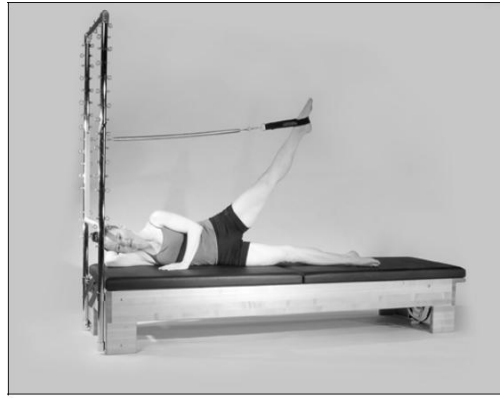
- »» Лежа на боку, головой к трапеции и спиной к краю мата, ноги немного сдвинуты вперед.
- »» Нижней рукой ухватитесь за вертикальную стойку или положите на руку голову, чтобы обеспечить стабильное положение тела.
- »» Петля расположена на своде стопы

Стандартное упражнение

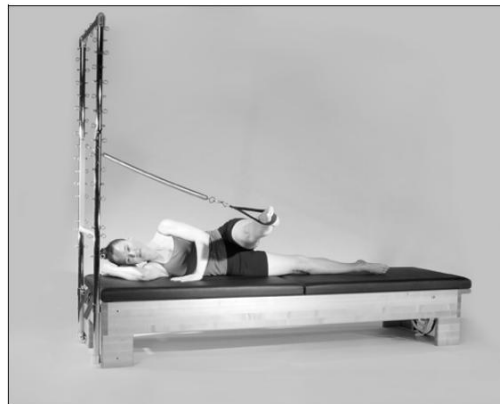
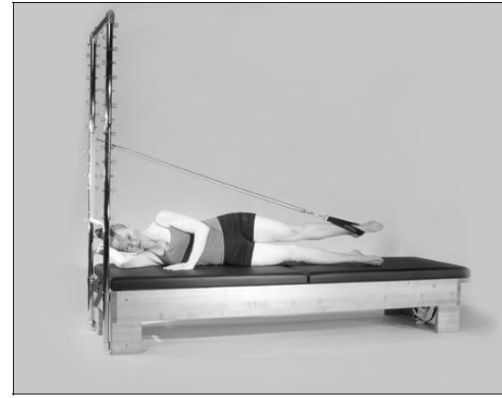
- »» Опустите ногу, на которой закреплена петля, к нижней ноге.
- »» Сохраняйте правильное положение лежа на боку.
- »» Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу (увеличение амплитуды движения), развернуты внутрь.

Овалы

- »» Сохраняя правильное положение, нарисуйте небольшие круги в разные стороны ногой, на которой закреплена петля.



Опускание ноги



Махи ногой



- »» Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу, внутрь

Махи ногой

- »» Сохраняя правильное положение, выполните махи ногой вперед и назад (также, как махи ногой на мате).
- »» Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу, внутрь

10 повторов

Пружины: 2 длинные фиолетовые пружины, закрепленные на вращающейся перекладине, нижние точки крепления

Предохранительный ремень закреплен

Основные акценты

- »» Дыхание – вдох при выталкивании, выдох при возвращении в исходное положение
- »» Позвоночник прижат к мату или в нейтральном положении
- »» Выравнивание положения ног, лодыжек и стоп
- »» Гибкость мышц голени и мышц задней поверхности бедра
- »» Укрепление стоп, лодыжек и голени

Меры предосторожности

Травмы спины, колена

Исходное положение

Лежа на спине, ноги на вращающейся перекладине, пружины установлены на нижние точки крепления и вращающуюся перекладину

Плие (приседания)

- »» Лежа на спине, вращающаяся перекладина на одной линии с передним сгибом бедер, колени согнуты, ноги согнуты в тазобедренных суставах, плюсны или пятки на вращающейся перекладине. Выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение.
- »» Варианты постановки ног: Пятки, пальцы ног
- »» Варианты положения ног: Параллельно, развернуты наружу, пятки вместе, широкая 2-я позиция, одной ногой

Плие/полу пальцы

- »» Лежа на спине, вращающаяся перекладина на одной линии с передним сгибом бедер, ноги согнуты в тазобедренных суставах, плюсны или подушечки пальцев ног на вращающейся перекладине.
- »» Вытолкните перекладину вверх, разгибая колени, согните лодыжку, разогните лодыжку, вернитесь в исходное положение.
- »» Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу, одной ногой



Плие



Сгибание голеностопного сустава



Сгибание голеностопного сустава

- »» Лежа на спине, вращающаяся перекладина на одной линии с передним сгибом бедер, ноги прямые, плюсны или подушечки пальцев ног на перекладине, согните и разогните лодыжки.
- »» Варианты: Ноги параллельно, развернуты наружу, одной ногой, бег на месте

ВЫТАЛКИВАНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ, УРОВЕНЬ 1

6 повторов

Пружины: 1 короткая красная пружина,
установленная сверху на вращающуюся перекладину
Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при растяжке вперед, вдох при растяжке вверх или наоборот
- »» Сгибание и разгибание позвоночника
- »» Гибкость мышц задней поверхности бедра
- »» Стабильность/подвижность лопаток
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты и подобраны
- »» Согласование дыхания с движениями позвоночника

Меры предосторожности

Некоторые травмы спины, плеча

Подготовка

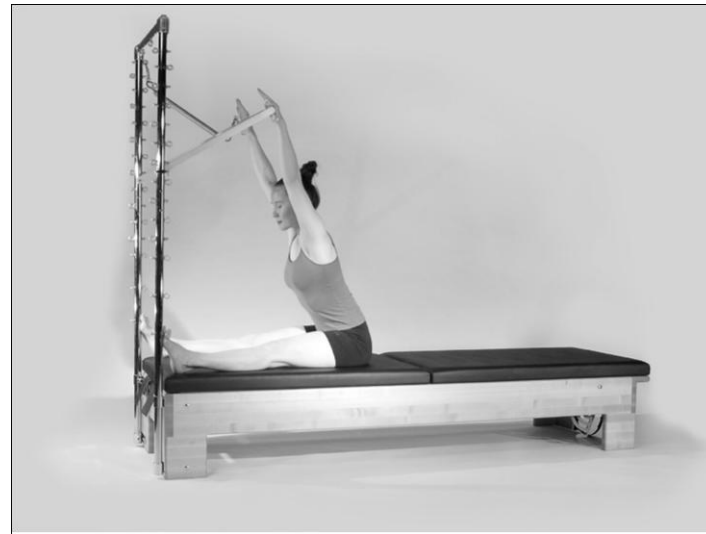
Мат – Растяжка позвоночника

Исходное положение

Сидя лицом к трапеции, ноги упираются в вертикальные стойки, обе руки на вращающейся перекладине (колени могут быть согнуты или выпрямлены в зависимости от степени гибкости).

Стандартное упражнение

- »» Опустите вращающуюся перекладину, наклоняйтесь вперед, изгибайте позвоночник, начиная с головы, продолжайте опускать перекладину, растягивая спину.
- »» Вернитесь в исходное положение, втянув мышцы брюшного пресса и выпрямляя позвонок за позвонком, сядьте ровно на седалищные кости.
- »» Вытолкните перекладину вверх, наклонитесь вперед, движение происходит в области тазобедренных суставов, спина прямая, вернитесь в исходное положение



КОШКА, УРОВЕНЬ 3

4 Повтора Пружины: 2
короткие пружины,
установленные сверху на
вращающуюся перекладину

Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при опускании перекладины, вдох при вытягивании вперед, выдох при возврате, вдох при выпрямлении.
- »» Гибкость позвоночника
- »» Стабильность/подвижность лопаток
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты и подобраны
- »» Согласование дыхания с движением позвоночника

Меры предосторожности

Травмы спины, плеч,
коленей, остеопороз

Подготовка

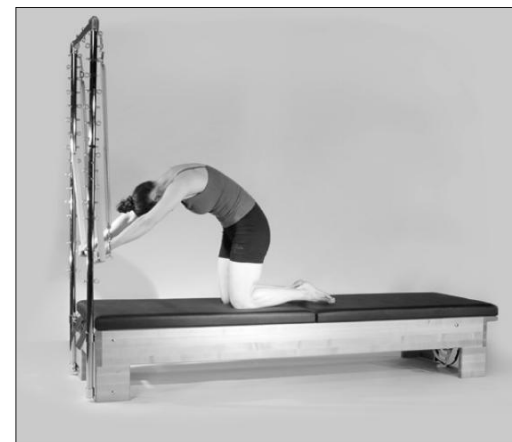
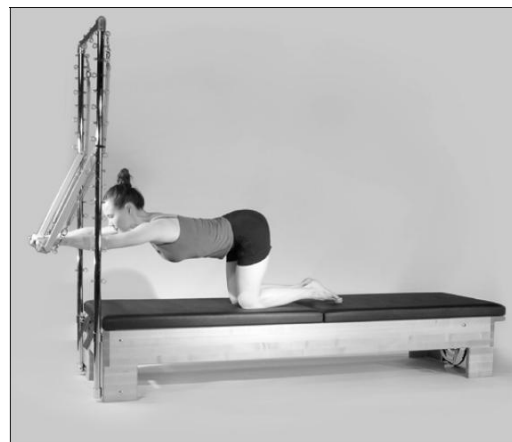
Мат – Растяжка – упражнение
«Кошка/Верблюд»

Исходное положение

Стоя на коленях, руки на
вращающейся перекладине,
перекладина расположена
близко к телу.

Стандартное упражнение

- »» Опустите перекладину вниз, изгибайте позвоночник, начиная с головы.
- »» Вытолкните перекладину вперед, разгибая и растягивая позвоночник.
- »» Снова опустите перекладину, втягивая мышцы брюшного пресса и сгибая позвоночник, вернитесь в исходное положение, распрямляя один позвонок за другим. (Бедрa должны быть над коленями как можно дольше.)



ЦИРКУЛЯРНАЯ ПИЛА, УРОВЕНЬ 2

4 повтора Пружины: 2 короткие желтые пружины, установленные сверху на вращающуюся перекладину
Основные акценты

- »» Дыхание – выдох при растяжке, вдох при рисовании окружности, выдох при опускании, вдох при обратном движении
- »» Гибкость позвоночника при ротации
- »» Стабильность/подвижность лопаток
- »» Мышцы брюшного пресса втянуты и подобраны
- »» Согласование дыхания с движением позвоночника

Меры предосторожности

Некоторые травмы спины, плеч

Подготовка

Мат – «Пила»

Исходное положение

Сидя лицом к трапеции, ноги упираются в вертикальные стойки, правая рука приподнимает вращающуюся перекладину, левая рука тянется к правой ноге.

Стандартное упражнение

Передвиньте левую руку к левой ноге, продолжайте рисовать рукой окружность, позволяя корпусу отклоняться назад и сохраняя мышцы брюшного пресса подтянутыми, а корпус – прямым, ведите левую руку мимо правой руки к правой ноге.

Обратный круг

Сделайте четыре повтора каждой рукой, не отрывая седалищные кости от поверхности для обеспечения стабильности таза (или приподнимитесь с одной стороны, чтобы усилить растяжку).



Техника безопасности: Руководство по обслуживанию и безопасному использованию вашего оборудования для Пилатес.

Более 30 лет компания Balanced Body реализует инновации для обеспечения безопасности использования оборудования для Пилатес. Многие из этих улучшений теперь считаются промышленным стандартом, что делает оборудование для Пилатес более безопасным, чем когда-либо раньше.

Безопасность зависит от надлежащего обслуживания и разумной эксплуатации, также, как и от качества самого оборудования. Данное руководство было разработано для того, чтобы помочь вам обеспечить максимальную безопасность в результате правильного обслуживания и эксплуатации. Внимательно изучите его и сохраните для использования в будущем. Свяжитесь с нами, если у вас возникнут какие-либо вопросы. Несоблюдение инструкций по обслуживанию и эксплуатации может привести к серьезным травмам.

ВСЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пружины

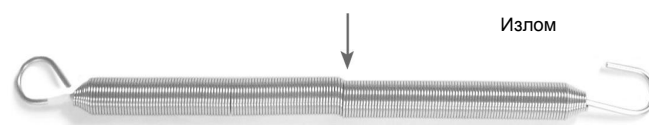
Контроль состояния пружин является крайне важным для поддержания оборудования в адекватном рабочем состоянии. Все пружины Balanced Body необходимо заменять как минимум один раз в два года. Некоторые внешние факторы и условия использования могут сократить срок службы пружин, в этом случае потребуется более частая замена. Таким образом, регулярная проверка состояния пружин является крайне необходимой, так как старые или изношенные пружины теряют упругость и могут выйти из строя во время использования. Поломка пружины во время использования может привести к травме.

При использовании пружин недопустимо неконтролируемое сжатие. Это приведет к повреждению пружины и сократит срок ее службы.

Проверяйте пружины на наличие щелей и изломов (раз в неделю или раз в месяц, в зависимости от частоты использования). Щели и изломы можно заметить между витками пружины, когда она находится в сжатом состоянии. Небольшая щель на конусообразном конце пружины не является повреждением (такая щель иногда образуется в процессе изготовления). Тем не менее, щели не должны образовываться в основной части пружины. При обнаружении щелей или изломов в основной части пружины следует немедленно прекратить ее использование и заменить пружину на новую. См. рисунок 1. Кроме того, коррозия любых частей пружины сократит срок ее службы.

При обнаружении ржавчины или следов окисления металла следует немедленно прекратить использование пружины.

Рисунок 1:



Карабины

Проверяйте карабины на предмет износа (ежемесячно). В первую очередь, убедитесь в том, что защелка работает правильно. Если защелка отодвигается и возвращается обратно ненадлежащим образом, следует немедленно прекратить использование пружины и заменить карабин. Крюк карабина может подвергаться чрезмерному износу вследствие использования болтов с кольцом для крепления пружин. В случае значительного износа следует немедленно прекратить использование пружины и обратиться в Balanced Body для замены пружины или карабина. См. рисунок 2.



Рисунок 2: Исправный карабин: износ крюка отсутствует

Неисправный карабин: Значительный износ крюка

БОЛТЫ, БОЛТЫ С КОЛЬЦОМ И ГАЙКИ

Подтягивайте все болты и винты на вашем оборудовании (ежемесячно). Проверьте, что все болты, болты с кольцом и гайки прочно закреплены. См. раздел «Проверка и закрепление болтов и гаек».

ТРОСЫ И РЕМНИ

Проверяйте ремни и тросы на предмет износа (ежеквартально). Трос подлежит замене, если сквозь оплетку видна его сердцевина, или если он уплощен. Ремни подлежат замене, если обнаружено их истирание. Обязательно проверяйте тросы и ремни в области креплений, а также осматривайте ролики.

РЕФОРМЕРЫ

Проверяйте исправность крюков или болтов с кольцом на пружинном рычаге (ежеквартально). Компания Balanced Body производит два типа пружинных рычагов:

» Пружинный рычаг Revo. Убедитесь в том, что крюки и рукоятка прочно закреплены.

Стандартный пружинный рычаг. Убедитесь в том, что болты, удерживающие крюки, надежно закреплены. См. раздел «Проверка и закрепление болтов и гаек».

Чередование пружин (ежеквартально). Вы можете продлить срок службы пружин вашего Реформера, чередуя пружины одинакового сопротивления раз в три месяца. Отсоедините пружину и переставьте ее в другое место на пружинном рычаге. Чередование пружин способствует их более равномерному износу.

Подъемники на внешней части. Деревянные подъемники/упоры должны быть установлены на внешней части рамы. Обязательно следите за тем, чтобы упоры были прочно закреплены, так как со временем крепеж может ослабиться.

Пружины, закрепленные под движущейся платформой. Убедитесь в том, что крюки на пружинах направлены вниз. См. рисунок 3.

Зафиксируйте движущуюся платформу. Обязательно фиксируйте движущуюся платформу как минимум двумя пружинами, когда ваш Реформер не используется.

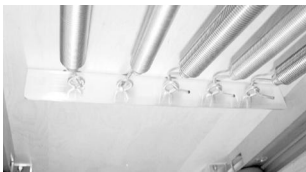


Рисунок 3: Крюки пружин направлены вниз

Стандартные настройки. Многие пользователи используют «стандартные настройки». В конце тренировки пользователь закрепляет на Реформере рекомендованное количество пружин, создавая нейтральное сопротивление, устанавливает упор-подставку для ног в рекомендуемое положение, устанавливает обозначенную длину тросов. Это обеспечивает готовность тренажера к следующему использованию и фиксирует движущуюся платформу.

Натянутые ножные ремни при выполнении упражнений на блоке. При использовании блока и ремней для стоп, убедитесь в том, что ремни достаточно натянуты (карабин подтянут к верхней части кольца) до начала выполнения упражнения. См. Рисунок 4.



Рисунок 4: Ремень натянут

СОДЕРЖАНИЕ РОЛИКОВ И НАПРАВЛЯЮЩИХ В ИСПРАВНОМ СОСТОЯНИИ

Проводите чистку роликов и направляющих (еженедельно). Для обеспечения плавного перемещения движущейся платформы (каретки) и поддержания роликов в рабочем состоянии рекомендуется раз в неделю протирать направляющие от грязи.

Отсоедините пружины и протрите направляющие рельсы по всей длине мягкой тканью, смоченной мягким чистящим средством, таким как, например, Simple Green®, Fantastik® или 409®. Не используйте абразивные чистящие средства или ткани, так как это может нарушить целостность анодированного покрытия. Чтобы почистить ролики, приложите к ним ткань и подвигайте платформу. Неровное движение платформы означает, что грязь налипла на ролики или направляющие. Удалите волосы и прочий мусор с поверхности направляющих. Волосы также могут наматываться на оси роликов, что при достаточном накоплении может привести к их поломке. Используйте пинцет для удаления волос из роликов.

Смазка. Никогда не распыляйте силиконовую смазку рядом с роликами или на них, так как это может привести к стиранию смазки подшипников и их поломке. Вы можете приобрести сухую силиконовую смазку в большинстве хозяйственных магазинов или в магазинах автозапчастей. Иногда может возникнуть скрип в области шкива, в этом случае тоже понадобится смазка. Направьте струю сухой силиконовой или тефлоновой смазки на шкив. «Сухая» силиконовая смазка не содержит масляной основы. Не используйте силиконовую смазку на масляной основе («влажная смазка») и WD40, так как при этом на поверхности оседает грязь. Не наносите избыточное количество смазки. Вы можете снять тросы, чтобы избежать попадания на них смазки.

Не наносите смазку на направляющие тренажера Allegro 2.

Стойки упора-подставки для ног (ежеквартально). Если упор-подставка для ног Balanced Body оснащена опорными стойками, убедитесь в том, что они прочно присоединены к упору-подставке для ног, но при этом опорные стойки могут свободно поворачиваться. Для Реформеров Legacy: прочно закрепите стойки винтами.

Подголовник (ежемесячно). Убедитесь в том, что все крепления подголовника прочно зафиксированы винтами и гайками.

Пространство под Реформером (ежемесячно). Регулярно отодвигайте Реформер и очищайте поверхность, на которой он стоит.

Ограничители дополнительной платформы Standing Platform (только Реформеры, изготовленные из дерева). Если ограничители дополнительной платформы (небольшие пластиковые элементы, отгораживающие платформу от упора-подставки для ног) повреждены или неисправны, обратитесь в компанию Balanced Body для их замены.

СТОЛ-ТРАПЕЦИЯ (КАДИЛЛАК) И ТРАПЕЦИЯ

Удаление шпилек. Шпильки расположены на вертикальных трубах, которые соединяют верхнюю часть трапеции с рамой. Они должны быть удалены после окончания сборки. Шпильки, оставленные на трапеции, могут зацепляться за одежду и царапать кожу. Для удаления шпилек используйте плоскогубцы. Сохраните шпильки на случай, если понадобится разбирать и заново собирать трапецию после транспортировки. См. Рисунок 5.

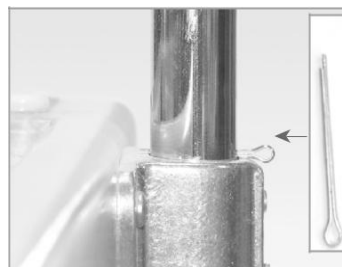


Рисунок 5: Шпилька до и после удаления из конструкции трапеции.

Вращающаяся перекладина (ВП) со скользящими фиксаторами.

Вращающаяся перекладина (ВП) перемещается в вертикальной плоскости в соответствии с нуждами пользователей и спецификой упражнений. Такое передвижение становится возможным благодаря скользящим фиксаторам. Убедитесь в том, что они не загрязнены и легко перемещаются. Перед началом каждого упражнения проверьте, что фиксаторы точно совмещены с отверстиями на вращающейся перекладине и прочно закреплены на своих местах. Потяните перекладину вниз, чтобы убедиться в этом. При обнаружении износа стержней фиксаторов следует обратиться к поставщику оборудования для их замены. Использование вращающейся перекладины с неисправными фиксаторами может привести к травме.



Рисунок 6: Предохранительный ремень удерживает вращающуюся перекладину под углом 4 часа. Ремень закреплен на перекладине и в верхней части рамы, а не на болтах с кольцами.

Еженедельное обслуживание вращающейся перекладины со скользящими фиксаторами. Убедитесь в том, что стержни фиксаторов выдвигаются и прочно закрепляются в отверстиях вертикальных труб. Потяните ручки в разные стороны и передвиньте скользящие фиксаторы на нужную высоту. Отпустите ручки немного выше необходимых отверстий и продолжайте опускать конструкцию. Стержни автоматически зафиксируются в отверстиях. Потяните перекладину вниз после каждой смены высоты. Стержни фиксаторов не должны выходить из отверстий. Плохая фиксация стержней в отверстиях труб означает, что необходимо заменить ручки фиксаторов. Обратитесь за запасными частями в компанию Balanced Body. Вращающаяся перекладина (ВП) с T-образными стержнями.

При выполнении упражнений, когда перекладина опущена вниз и голова клиента находится под ней, используйте T-образные стержни вместе с предохранительным ремнем или цепью. Рекомендуется внимательно следить за клиентом, так как это важно для обеспечения безопасности.

Контроль за вращающейся перекладиной (ВП).

Убедитесь в том, что вокруг трапеции достаточно свободного места для безопасного использования ВП, и что отсутствует возможность нанести травму другим людям. ВП может стать источником опасности при ненадлежащем использовании. Только опытные и подготовленные пользователи могут работать с ВП. Наблюдатель должен контролировать перекладину одной рукой. Это необходимо для того, чтобы удерживать перекладину в случае, если пользователь потеряет над ней контроль.

Правильное закрепление предохранительного ремня.

При выполнении упражнений, когда перекладина опущена вниз, рекомендуется использовать предохранительный ремень или цепь для ее безопасного закрепления.

Предохранительный ремень или цепь следует закреплять на ВП и в верхней части рамы, а не на болтах с кольцом. Прочность ремня или цепи определяется прочностью соединений, поэтому перекладина и рама являются более предпочтительными точками прикрепления, чем болты. См. рисунок 6.

Наблюдение за клиентом обязательно. Это необходимо для обеспечения безопасности.



Рисунок 7: Предохранительный ремень удерживает вращающуюся перекладину под углом 4 часа. Ремень закреплен на перекладине и в верхней части рамы, а не на болтах с кольцами.

Установка ВП в нижнее положение. При выполнении упражнений, когда перекладина опущена вниз, закрепляйте предохранительный ремень так, чтобы угол вращающейся перекладины был не менее 4-х часов. Это ограничит подвижность перекладины и предотвратит возможный удар, если пользователь потеряет над ней контроль.

В целях предотвращения травм рекомендуется использовать четвертую планку конструкции ВП вместе с предохранительным ремнем.

СТУЛЬЯ

Вставайте осторожно. Вставая со стула для Пилатес, плавно отпустите педали, не бросая их.

Наблюдайте за пользователями. Когда пользователь сидит, стоит или лежит на стуле, повышается риск падения. Упражнения, выполняемые в положении стоя, отличаются наименьшей стабильностью. Наблюдение за пользователями позволит снизить риск падения.

Пружинные опоры в форме песочных часов. Если ваш стул для Пилатес оснащен пружинными опорами в форме песочных часов, и они плохо удерживают пружины на своих местах, замените волокнистые шайбы (красно-коричневого цвета). См. Рисунок 8

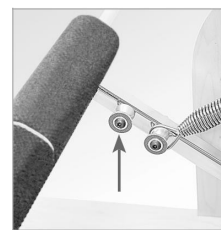


Рисунок 8: Волокнистая шайба

Если ваша модель стула Balanced Body – комбинированный стул Split-step Pedal Chair (Combo Chair), рекомендуется заменить систему крепления пружин на систему Cactus Springtree.

УХОД ЗА ОБИВКОЙ И ЧИСТКА

Чистка. Вы можете продлить срок службы обивки вашего оборудования, сохраняя ее в чистоте и регулярно удаляя грязь, масло и пот. После каждого использования обивку следует протирать тканью, смоченной в растворе воды и мыла. Затем ее следует протереть чистой водой и высушить при помощи сухой ткани.

Дезинфекция. Обивка оборудования имеет покрытие BeautyGard®, обеспечивающее антибактериальную защиту. Если необходима дополнительная дезинфекция, используйте средство для дезинфекции Balanced Body Clean™. Использование других дезинфицирующих средств (особенно с содержанием эфирных масел) не рекомендуется, так как это сократит срок службы оборудования.

ПРОВЕРКА И ЗАКРЕПЛЕНИЕ БОЛТОВ И ГАЕК.

Проверка прочности закрепления болтов и гаек без использования инструментов. Если вы можете провернуть болт или гайку пальцами, это значит, что они недостаточно закреплены и их нужно подтянуть. Сначала подтяните их пальцами, поворачивая болт или гайку по часовой стрелке. Поместите отвертку в кольцо, чтобы закрутить гайку. Используйте гаечный ключ, чтобы окончательно закрепить гайку. См рисунок 9.

Рекомендуется следить за тем, чтобы стержни фиксаторов выдвигались и прочно закреплялись в отверстиях вертикальных труб. Потяните ручки в разные стороны и передвиньте скользящие фиксаторы на нужную высоту.



Рисунок 9: Закручивайте болты двумя пальцами.

Отпустите ручки немного выше необходимых отверстий и продолжайте опускать конструкцию. Стержни зафиксируются в отверстиях. Потяните перекладину вниз, когда фиксаторы встанут на свои места. Стержни фиксаторов не должны выходить из отверстий. Плохая фиксация стержней в отверстиях труб означает, что необходимо заменить ручки фиксаторов. Обратитесь за запасными частями в компанию Balanced Body.

ЖУРНАЛ ТЕХНИЧЕСКОГО ОСМОТРА И ОБСЛУЖИВАНИЯ

Мы рекомендуем вести журнал технического обслуживания для каждого тренажера. Журнал должен содержать следующую информацию:

1. Описание тренажера, включающее в себя серийный номер, дату и место покупки, название компании-изготовителя. Эту информацию можно найти в счете на оплату.
2. Дата проведения технического осмотра и описание необходимых работ по обслуживанию.
3. Дата и описание проведенных работ по ремонту, включающее в себя название компании или имя специалиста, проводившего ремонт.

КАЛЕНДАРЬ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Все типы оборудования	Ежедневно	Еженедельно	Ежемесячно	Ежеквартально
Осмотр пружин на наличие щелей и изломов		✓	✓	
Проверка степени износа карабинов			✓	
Проверка прочности крепления болтов и гаек			✓	
Реформеры				
Очистка роликов и направляющих от загрязнений		✓		
Проверка состояния крюков пружин/точек их крепления				✓
Чередование пружин				✓
Проверка состояния ремней/тросов				✓
Проверка прочности крепления опор подставки для ног				✓
Проверка состояния пружинного рычага One-Step				✓

ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

Для заказа запасных частей или при возникновении вопросов обращайтесь в Сервисную Службу + 7495 730 55 05
service@mfitness.ru

ВИДЕО ПО СБОРКЕ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

Ознакомьтесь с нашей библиотекой видеозаписей по сборке и обслуживанию, расположенную по адресу:
www.pilates.com/podcasts.

