

# Инструкция по сборке и работе на Столе-трапеции Кадиллак

## СБОРКА

1. Вставьте каркас трапеции в отверстия, которые расположены по бокам корпуса стола.
2. Используя шестигранный ключ из комплекта, ослабьте винты на всех 8-ми алюминиевых креплениях на корпусе стола (по 2 для каждого корпуса).
3. Для установки вертикальных трубок трапеции следует поднять конструкции из трубок и опустить их прямо в верхнюю часть боковых креплений. Крепежи будут удерживать трубки на соответствующей высоте до тех пор, пока не будут затянуты винты. Будьте осторожны, чтобы не проткнуть обивку корпуса стола.

**ВНИМАНИЕ: КОНСТРУКЦИЮ ИЗ ВЕРТИКАЛЬНЫХ ТРУБ, КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ВРАЩАЮЩУЮСЯ ПЕРЕКЛАДИНУ, СЛЕДУЕТ УСТАНОВИТЬ СО СТОРОНЫ ОТКИДНОГО КРАЯ ОБИВКИ. КРЕПЕЖИ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ КОНСТРУКЦИЙ ИЗ ТРУБ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПРАВЛЕННЫ ВНУТРЬ И ПО НАПРАВЛЕНИЮ ДРУГ К ДРУГУ.**

4. Используя дополнительную помощь, установите прямоугольную конструкцию наверх вертикальных трубок. Убедитесь, что все 4 конца надежно закреплены в трубках.

Установите прямоугольник на вертикальные трубки так, чтобы предохранительный ремень и вращающаяся переключательная оказались с одной стороны.

5. С помощью шестигранного ключа следует закрепить стопорные винты на алюминиевых фланцах и угловых крепежах, которые соединяют вертикальные трубки с верхней конструкцией.

6. Окончательная сборка: Для удобства упаковки быстросъемные штифты для вращающейся переключательной расположены внутри вертикальных трубок. После того, как трубки установлены на местах, следует вынуть быстросъемные штифты и заново вставить их снаружи поочередно. Если быстросъемные штифты защемяются, необходимо заново выровнять вертикальные трубки, ослабив винты и слегка повернув трубки. Когда оба быстросъемных штифта двигаются свободно, винты следует затянуть. Теперь, когда все отрегулировано, следует вытащить крепежи из вертикальных труб и сохранить их для дальнейшего использования.

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

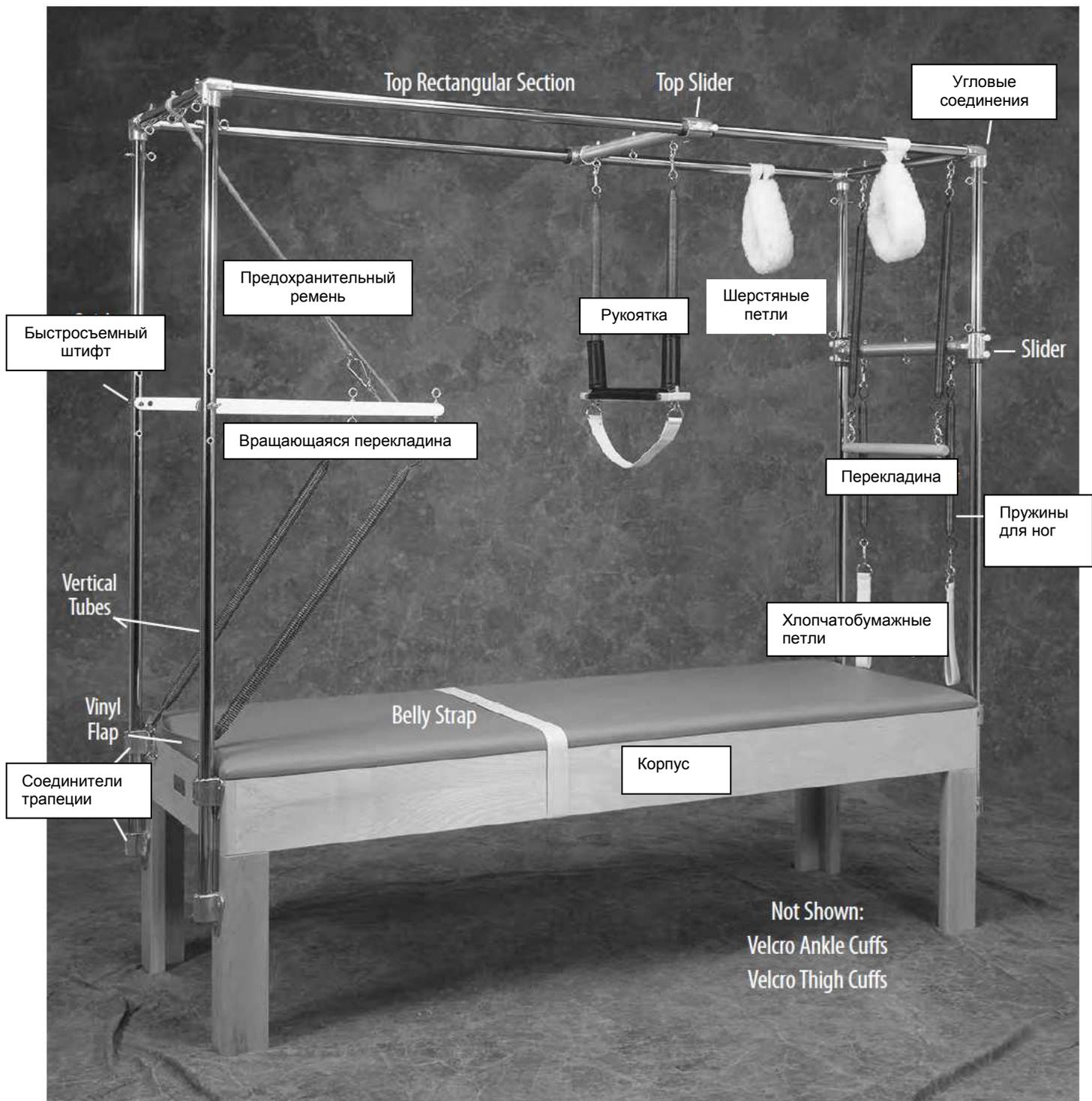
Осматривайте пружины на предмет расщепления, заменяйте их при необходимости. Осматривайте крепления на пружинах, убедитесь, что отводящие устройства находятся в исправном состоянии. Замените их в том случае, если они износились или работают неисправно. Проверьте, чтобы с внутренней стороны крючков не было зазубрин.

Проверьте все гайки, крепежи и стопорные винты. При необходимости их следует затянуть или заменить.

Проверьте, правильно ли работают быстросъемные штифты. Выступает ли шаровой наконечник на концах штифтов. Опускается ли шаровой наконечник при нажатии кнопки? Если нет, то штифт следует заменить.

**ВНИМАНИЕ:** Данный тренажер является потенциально опасным, Balanced Body не несет ответственность за его неправильное использование. Если вы недостаточно хорошо осведомлены о вопросах техники безопасности или об использовании данного тренажера, не используйте его.

## КАК СОБРАТЬ TRAPEZE TABLE (CADILLAC)



## Упражнения для Стола-Трапеции (Cadillac)

### Определение основных терминов, необходимых для организации занятий

**Уровень:** Уровень знаний, необходимый для выполнения упражнения.

**Повтор:** Сколько раз необходимо выполнить упражнение.

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

**Петли:** Какие петли следует использовать во время упражнения\*.

**Фокус:** На что нужно обращать внимание во время выполнения упражнения.

**Меры предосторожности:** Особенности физического состояния пользователя, при которых некоторые упражнения могут быть противопоказаны. При наличии таких ограничений упражнения могут быть видоизменены.

**Необходимые условия:** Специальные упражнения, которые необходимо выполнить до того, как переходить к выполнению новых.

**Исходная позиция:** В какой части Реформера следует начать выполнение упражнения.

\*Если применяются.

### Перекаты назад, Уровень 1

6-10 повторов

**Пружины:** 2 длинные и 2 короткие при верхнем положении

Опускающаяся перекладина или рукоятки

### Фокус

Дыхание – выдыхать при перекате назад, вдыхать лежа на спине, вдыхать при подъеме

Баланс между разгибающими мышцами живота и поясницы

Шея и плечи расслаблены

Тело должно быть всегда немного изогнуто

Тазобедренные суставы расслаблены



### Меры предосторожности

Проблемы с плечами и спиной, некоторые проблемы с поясницей, остеопороз.

### Исходная позиция

Сидеть лицом к открытой части Cadillac, держаться за перекладину или рукоятки, колени расслаблены, ноги на металлической подставке.



Перекаты назад

### Стандартное упражнение

Возьмитесь за перекладину, руки выпрямите, опуститесь вниз, спина изогнута и приподнята, поднимитесь вверх, сохраняя изгиб спины

### Варианты с наклонами

Деревянная перекладина (Катание на водных лыжах)

Сядьте на столе по диагонали, левая нога должна опираться на столб, правая перекрещивается с левой в области голеностопного сустава, держитесь левой рукой за перекладину, раскройте правую руку и потянитесь, поворачивая тело направо. Опуститесь вниз и продолжайте скручивание.



Катание на водных лыжах

## Дыхание, Уровень 2

### 6 повторов

**Пружины:** 2 длинные, легкие пружины при верхнем положении на деревянной перекладине для тренировки дыхания Joe's Breathing, 1-2 короткие пружины при верхнем положении на алюминиевой перекладине для тренировки дыхания Carola's Breathing

### Ступни в трапеции

#### Фокус

Дыхание – вдох, когда тянете перекладину, выдох, когда возвращаете ее в исходное положение, вдох, когда опускаете ноги вниз, выдох, когда возвращаетесь в исходное положение, вдох, когда поднимаете тело, выдох, когда возвращаетесь в исходное положение

Укрепление мышц живота, баланс между разгибающими мышцами живота и спины

Плечи опущены

Таз стабилизирован

Укрепление мышц спины, ягодиц и подколенных сухожилий

Координация

#### Меры предосторожности

Проблемы с плечами и шеей, некоторые травмы поясницы.

#### Исходная позиция

Лежать на спине, головой к трапеции, руками держаться за вращающуюся перекладину или опускающуюся перекладину, ладони направлены вниз, ступни в трапеции, ноги немного расставлены. Отрегулируйте трапецию так, чтобы горизонтальный ползунок был прямо над коленями, когда Вы лежите.



**Joe's Breathing**



**Carola's Breathing**

#### Joe's Breathing

Возьмитесь за вращающуюся перекладину, опустите ее по направлению к бедрам, опустите ноги в трапеции так, чтобы тело и бедра приподнялись со стола, вернитесь в исходное положение.

#### Carola's Breathing

Возьмитесь за вращающуюся перекладину, сделайте вдох и подтяните перекладину к груди, широко расставив и согнув локти.

Поднимите перекладину вверх, опустите руки, вернитесь в исходное положение на выдохе. Вдохните и опустите ноги в трапеции так, чтобы бедра поднялись со стола, а спина осталась ровной. Опуститесь вниз и вернитесь в исходное положение на выдохе.

Поднимите перекладину вверх, поднимите тело со стола и примите положение Teaser. Сделайте выдох и вернитесь в исходное положение.

## Ступни в ремнях, Уровень 1

6-10 повторов

**Пружины:** Длинные пружины при среднем или верхнем положении над головой

**Петли или липучки** на лодыжках или на сводах стоп

### Фокус

Дыхание – выдох вниз/вдох вверх или вдох вниз/выдох вверх

Спина нейтральная

Втянуть мышцы живота

Таз стабилизирован

Укрепление приводящей мышцы, ягодиц и подколенных сухожилий

Гибкость подколенных сухожилий и приводящей мышцы

Координация движения ног



Опускание ног

### Меры предосторожности

Травмы спины, некоторые травмы коленей и растяжение подколенных сухожилий.



### Исходная позиция

Лежать на спине, головой к трапеции, ремни с липучками на лодыжках (пружины закреплены на верхней перекладине) или петли на сводах стоп (пружины в среднем или верхнем положении).

Вращение

### Опускание ног

Обе ноги в петлях или ремнях, бедра вместе, опускать ноги вниз, сохранять неподвижность таза.

Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь, между ногами можно зажать мяч или кольцо.



Ходьба (пружины в среднем положении)

Ходьба (пружины сверху)

### Вращение

Обе ноги в петлях или ремнях, бедра вместе, вращать ногами, меняя направление, сохранять неподвижность таза.

Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь.

### Ножницы

Обе ноги в петлях или ремнях, бедра вместе, опускать ноги вниз, затем расставлять и соединять ноги, сохранять неподвижность таза.

Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь.

### **Ходьба**

Обе ноги в петлях или ремнях, бедра вместе, поочередно опускать ноги вниз, сохранять неподвижность таза.

Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь.

**Лежа на боку, растягивать приводящую мышцу, Уровни 1-3**

**6-10 повторов**

**Пружины: Длинные пружины при среднем или верхнем положении над головой**

**Петли на лодыжках или на сводах стоп**

**Нижняя нога под ремнем на столе-трапеции**

### **Фокус**

Дыхание – выдох вниз/вдох вверх

Правильное положение - лежа на боку (талия вверх, бедра и плечи по одной линии)

Втянуть мышцы живота

Таз стабилизирован, ноги двигаются отдельно от таза

Укрепление приводящей мышцы, средних подколенных сухожилий, тренировка внешнего вращения



Растягивание приводящей мышцы

### **Меры предосторожности**

Некоторые травмы спины, нестабильные крестцово-подвздошные сочленения.

### **Исходная позиция**

Лежа на боку на столе-трапеции, спина вдоль края стола, ноги немного вытянуты вперед, нижняя нога закреплена ремнем на столе-трапеции.

Если вы возьметесь за вертикальный столб рукой или положите голову на предплечье, то вы сможете поддерживать свое тело.

Вставьте ногу в петлю (закрепите ее на лодыжке или на своде стопы, если пружины закреплены сверху или находятся в среднем положении).



Выпады вперед и назад

### **Стандартное упражнение**

Опустите верхнюю ногу вниз, а нижнюю ногу поднимите, преодолевая сопротивление ремня.

Сохраняйте правильное положение - лежа на боку.

Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь (большая амплитуда движений).

### **Овалы**

Сохраняйте правильное положение тела, верхней ногой выполняйте небольшие круговые движения в разных направлениях.

Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни

врозь.

### **Выпады вперед и назад**

Сохраняйте правильное положение тела, размахивайте верхней ногой вперед и назад (как при выполнении бокового выпада на мате).

Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь.

## Тренировка ступней и ног, Уровень 1

10 повторов

Пружины: 2 длинные пружины, закрепленные в нижнем положении на алюминиевом рычаге

Прикрепить предохранительный ремень

1 или 2 короткие пружины в верхнем положении для тыльного сгибания

### Фокус

Дыхание – вдох толкать, выдох возврат в исходное положение

Спина на мате или нейтральна

Ноги, лодыжки и ступни выровнены

Гибкость икроножных мышц и подколенных сухожилий

Укрепление ступней, лодыжек и ног



Плие

### Меры предосторожности

Травмы спины, травмы коленей

Плие и сгибание свода стопы.

### Исходная позиция

Лежа на спине, головой к трапеции, ступни на вращающейся перекладине, пружины закреплены в нижней позиции на вращающейся перекладине.



### Плие

Лежа на спине, вращающаяся перекладина находится на уровне переднего сгиба бедер, колени согнуты, бедра согнуты, пятки или плюсневые кости на перекладине, выпрямить ноги и вернуться в исходное положение.

Варианты положения ступней: пятки, пальцы.

Варианты положения ног: Параллельно, ступни врозь, ступни в позиции V, вторая широкая позиция, одна нога.



Тыльное сгибание

### Плие/Подъем на полупальцах

Лежа на спине, вращающаяся перекладина находится на уровне переднего сгиба бедер, колени согнуты, бедра согнуты, пятки или плюсневые кости на перекладине.

Протолкнуть вращающуюся перекладину к потолку, выпрямить колени, согнуть свод стопы, выполнить тыльное сгибание лодыжек и вернуться в исходное положение.

Варианты: Параллельно, ступни врозь, одна нога.

### **Тыльное сгибание**

Лежа на спине, вращающаяся перекладина находится на уровне переднего сгиба бедер, ноги выпрямлены, пятки или плюсневые кости на перекладине, тыльное сгибание и разгибание лодыжек.

Варианты: Параллельно, ступни врозь, одна нога, бег на месте.

## Использование вращающейся перекладины в положении сидя, Уровень 1

6 повторов

Пружины: 1 короткая пружина, установленная над вращающейся перекладиной

### Фокус

Дыхание – выдох, когда тянетесь вперед, вдох, когда тянетесь вверх, или наоборот

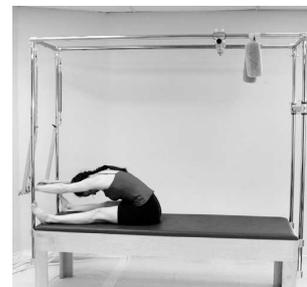
Гибкость и растягивание мышц спины

Гибкость подколенных сухожилий

Стабильность/подвижность лопаток

Втягивание мышц живота и подъем

Координация дыхания с движениями спины



### Меры предосторожности

Некоторые травмы спины, травмы плеч.

### Необходимые условия

Растяжка спины на мате



### Исходная позиция

Сидя на столе лицом к трапеции, ступни опираются на вертикальные столбы, обе руки на вращающейся перекладине (колени можно согнуть или выпрямить в зависимости от вашей гибкости).

### Стандартное упражнение

Опустить перекладину, изогнуть спину вперед, начиная с головы, протолкнуть перекладину вперед и вытянуться.

Вернуться обратно, расслабив мышцы живота, медленно выпрямляя спину позвонок за позвонком, до тех пор, пока вы не окажетесь в положении сидя.

Поднимите перекладину и прогнитесь вперед от бедер, спина должна оставаться прямой, перед тем, как начнете повторять упражнение.

## Кошка, Уровень 3

4 повтора

Пружины: 2 короткие пружины, установленные над вращающейся перекладиной

## Фокус

Дыхание – выдох на перекате вниз, вдох при выгибании, выдох при потягивании назад, вдох при выпрямлении.

Гибкость мышц спины

Стабильность/подвижность лопаток

Втягивание мышц живота и подъем

Координация дыхания с подвижностью спины



## Меры предосторожности

Некоторые травмы спины, травмы плеч, травмы коленей, остеопороз.

## Необходимые условия

Растяжка Кошка / Верблюд на мате

## Исходная позиция

Стоя на коленях на столе, руки на вращающейся перекладине, которая подтянута к туловищу.



## Стандартное упражнение

Опустить перекладину, изогнуть спину вниз, начиная с головы.

Протолкнуть перекладину вперед, спина одновременно растягивается.

Вернуться обратно, втянув мышцы живота, округлив спину перед тем, как начать медленно выпрямлять спину позвонок за позвонком, до тех пор, пока вы не окажетесь в исходном положении. (Старайтесь выполнять упражнение так, чтобы бедра выдавались вперед над коленями).

## Круглые качели, Уровень 2

4 повтора

Пружины: 2 короткие пружины вверху вращающейся перекладины

### Фокус

Дыхание – выдох, когда растягиваетесь, чтобы начать круговое движение, вдох, когда тянетесь, вдох, когда завершаете круговое движение

Гибкость и растяжка позвоночника при вращении

Стабильность и подвижность лопаток

Втягивание мышц живота и их поднятие

Координация дыхания и подвижность позвоночника



### Меры предосторожности

Некоторые травмы спины, травмы плеч

### Необходимые условия

Выполнения упражнения «Качели» на мате

### Исходная позиция

Сидя на тренажере, ноги упираются в вертикальные перекладины, правая рука упирается на вращающуюся перекладину, левая рука тянется к правой ноге.

### Стандартное упражнение

Взмахните левой рукой и дотянитесь до правой ноги, продолжайте выполнять круговое движение, наклоняйте туловище вперед, поднимайте мышцы живота, все тело должно выполнять движение как единое целое. Упражнение заканчивается, когда вы дотягиваетесь левой рукой до правой ноги.

### Обратный круг

Сделайте по четыре повтора с использованием каждой руки, кости таза должны быть стабильными (можете слегка приподнять одну ягодицу, чтобы увеличить растяжку).

Упражнение в положении сидя, использование обеих рук, Уровни 1-2

4-10 повторов

**Пружины: 1-2 пружины, закрепленные над вращающейся перекладиной**

**Штифты или обитые палочки**

### **Фокус**

Дыхание – выдох, когда тянете, вдох, когда отпускаете, или вдох, когда тянете, выдох, когда отпускаете

Стабильность и подвижность лопаток

Плечи опущены

Втягивание мышц живота

Баланс тазовых костей



Опускание рук с использованием палочек

### **Меры предосторожности**

Травмы плеч, упражнение следует модифицировать при слишком тугих приводящих мышцах

### **Исходная позиция**

Сидя на тренажере, широко расставив ноги, обе руки на вращающейся перекладине, или сидя, ноги скрещены между опорами вращающейся перекладины. Можно также стоять перед тренажером лицом к трапеции, либо стоять на столе.

### **Опускание рук с использованием палочек**

Возьмите штифты или обитые палочки за края, ладони направлены на вас.

Потяните перекладину вниз, шея и плечи расслаблены.

Верните перекладину в исходное положение, но не поднимайте плечи.

## Длиннохвостый попугай, Уровень 4

4-6 повторов

**Пружины:** 2 короткие пружины, закрепленные за верхние внешние крепежи и вращающуюся перекладину

### Фокус

Дыхание – разнообразное

Таз стабилизирован

Укрепление коленных сухожилий и ягодиц

Втягивание мышц живота

Тренировка позвонков при сгибании

Ровное положение ног и туловища



### Меры предосторожности

Некоторые проблемы со спиной, травмы шеи, слабое туловище.

### Исходная позиция

Лежа на спине, головой к трапедии, пальцы ног цепляются за алюминиевую перекладину.

Когда перекладина опускается, копчик должен оставаться на столе.

### Стандартное упражнение

Согните колени и надавите на перекладину так, чтобы выпрямить ноги, перекладину следует крепко удерживать пальцами ног или сводами стопы.

Подтяните перекладину обратно, согнув колени, поднимите перекладину вверх к потолку, перекайтесь на спину, поднимите ее со стола, опираясь на плечи (плечевая стойка).

Поднимите одну ногу с перекладины, верните ее в исходное положение, таз должен оставаться неподвижным.

Теперь поднимите другую ногу и верните ее обратно.

Согните и разогните колени, высота подъема туловища не должна меняться, опуститесь вниз и повторите еще раз.

Варианты: Когда ноги выталкивают перекладину, а спина на мате, вы можете подняться и сесть, потянуться к перекладине и растянуть спину, а затем опять лечь на стол.



