

# Инструкция по установке Трапеции на Реформер Allegro<sup>®</sup> 2 с комплексом упражнений.

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Описание	Номер детали	Кол-во
Корпус трапеции	617-061	1
Кронштейны ресивера трапеции (1 пара)	950-171	1
Нижнее крепление для пружин (2 пара)	950-170	1
Вращающаяся переключательная планка	617-064	1
T-образные шпильки	GEN9892	2
Роликовый блок	220-011	2
Простые петли SoftTouch	101-033	1 пара
Ползунок	701-010	1
DVD	DVD8377	1

### Пружины:

Длинная жёлтая пружина трапеции	SPR9006	2
Длинная фиолетовая пружина трапеции	SPR9461	2
Короткая жёлтая пружина трапеции	SPR9002	2
Короткая синяя пружина трапеции	SPR9004	2
Страховочный ремень с карабином	210-023	1

## ИНСТРУМЕНТЫ

Гаечный ключ	617-060	1
--------------	---------	---

### 1. СНИМИТЕ ПЕРЕДНЮЮ ЧАСТЬ КОРПУСА

**Примечание:** Мы рекомендуем, чтобы два человека были задействованы в данном процессе.

Приподнимите переднюю часть (там, где располагаются подъёмники) над реформером и подставьте скамейку или другой устойчивый объект под рельсы корпуса так, чтобы головная часть реформера приподнялась над землёй. Так вы обеспечите опору для реформера на время снятия передней части корпуса.

Снимите две гайки с рельс передней части корпуса с помощью прилагаемого к комплекту гаечного ключа, как показано на Рисунке А.

Повторите для второй стороны.

Снимите эти две гайки

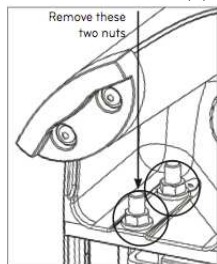


Рисунок А (вид с нижней стороны реформера)

Возьмитесь за подъёмник/стойки и ножку реформера, потяните за передний конец корпуса, как это показано на Рисунке В. ПОДСКАЗКА: Возможно, вам придётся приложить некоторое усилие и немного покачать передний конец корпуса из стороны в сторону, чтобы снять его. Ваш помощник должен держать ножку и подъёмник с другой стороны, когда вы будете снимать передний конец корпуса с реформера.

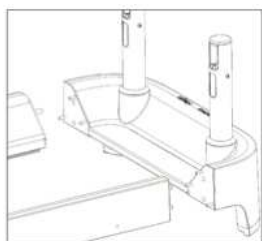


Рисунок В

## 2. УСТАНОВКА РЕСИВЕРОВ ТРАПЕЦИИ

Возьмите кронштейны ресивера трапеции (они присоединены к трапеции с целью транспортировки) и выровняйте их с болтами, которые расположены на конце рельс корпуса. Кронштейн будет зажат между концом рельс корпуса и передней частью корпуса, которую вы только что сняли, как это показано на Рисунке С.

Кронштейны ресивера

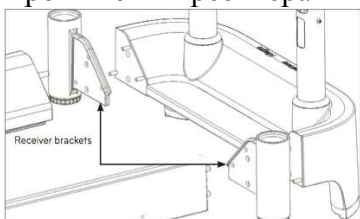


Рисунок С

Установите четыре гайки, которые вы сняли при выполнении шага 1, но не затягивайте их. Ресиверы должны выглядеть так, как это показано на Рисунке D.

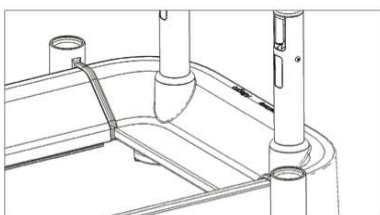
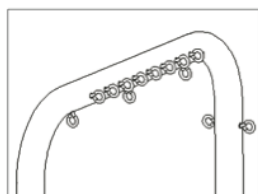


Рисунок D

## 3. УСТАНОВКА КОРПУСА ТРАПЕЦИИ

Установите корпус трапеции на ресиверы, расположенные по обеим сторонам корпуса, как это показано на Рисунке Е. Крючки в верхней части корпуса (для крепления пружин) должны быть направлены в противоположную от реформера сторону, затяните ручки под ресиверами трапеции, чтобы закрепить и выровнять трапецию. Теперь затяните четыре гайки, которые закрепляют передний конец корпуса к основному корпусу.



Выемки на крючках для хранения пружин должны быть направлены в противоположную от реформера сторону.

## 4. УСТАНОВКА РОЛИКОВ ПОДЪЁМНИКА/стойки

Для установки роликов подъемника просто защёлкните их на крючках, расположенных на корпусе трапеции, как это показано на Рисунке F . По умолчанию подъемник крепится на двух нижних крючках

трапеции (по направлению к нижней части корпуса реформера). После установки роликов следует снять трос с петель и подъемников, пропустить его через ролики и вновь закрепить на петлях.

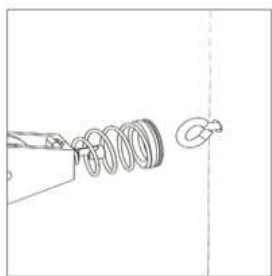


Рисунок F

## 5. УСТАНОВКА НИЖНЕГО КРЕПЛЕНИЯ ДЛЯ ПРУЖИН

» При необходимости, снимите установленные подъемники. Вставьте нижнее крепление для пружин в отверстия для подъемников, как это показано на Рисунке G. Проверьте, чтобы ручки под реформером соприкасались с креплением для пружин, затем вручную затяните ручки.

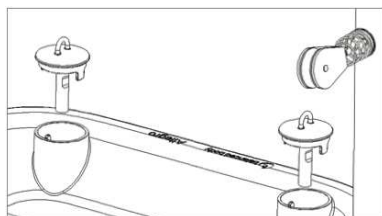


Рисунок Ж

## 6. УСТАНОВКА ВРАЩАЮЩЕЙСЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ

Используйте прилагаемые к комплекту Т-образные шпильки для крепления вращающейся перекладки, как это показано на Рисунке H. С внешней части корпуса реформера отожмите кнопку на Т-образной шпильке, продавите её через корпус трапеции и вставьте в соединительное отверстие на вращающейся перекладке.



Рисунок H

## 7. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ВРАЩАЮЩАСЯ ПЕРЕКЛАДИНА

Четырехсторонняя вращающаяся перекладка заказывается отдельно. Для установки снимите вращающуюся перекладку с корпуса, для этого снимите Т-образные шпильки. Вставьте прилагаемые винты в отверстия, как это показано на Рисунке I. Повторите для другой стороны, затем вновь установите вращающуюся перекладку на корпус и закрепите с помощью Т-образных шпилек.

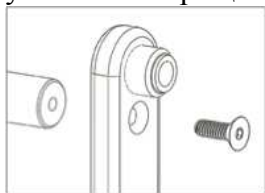


Рисунок I

## 8. УСТАНОВКА МАТА

Для установки мата на корпус реформера следует отсоединить пружины и передвинуть каретку до самого конца, в сторону подголовника. Расположите мат (сторона с мягкой обивкой должна смотреть

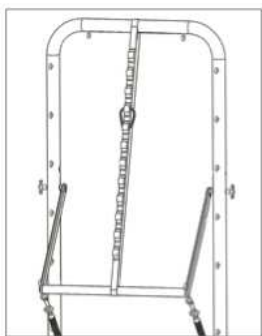
вверх) на корпусе реформера, аккуратно вставьте деревянный конец мата под платформу для ног на корпусе, со стороны подставки для ног.

## 9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВЛЕННОГО СТРАХОВОЧНОГО РЕМНЯ ВРАЩАЮЩЕЙСЯ ПЕРЕКЛАДИНЫ

Использовать только под наблюдением квалифицированного инструктора. Страховочный ремень вращающейся перекладины используется только для выполнения тех упражнений с вращающейся перекладиной, во время которых задействованы нижние пружины.

Фотография показывает, как нужно правильно расположить страховочный ремень, чтобы надёжно закрепить вращающуюся перекладину. На страховочном ремне расположено большое количество петель, или «точек контакта», для регулирования «точки останова» для вращающейся перекладины, если вы случайно отпустите её во время выполнения упражнения.

**Примечание:** Используйте часть страховочного ремня с застёжками-липучками, расположенными в верхней части корпуса трапеции, чтобы закрепить вращающуюся перекладину в вертикальном положении, когда вы её не используете.



## 10. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### Безопасность

- » Для сокращения риска получения серьёзных повреждений прочтите приведённые далее меры предосторожности перед началом использования Реформера Allegro 2 с трапецией.
- » Прочтите все инструкции в данном руководстве перед началом использования Реформера Allegro 2 с трапецией.
- » Используйте Реформер Allegro2 с трапецией только в соответствии с описанными здесь инструкциями и видео-инструкциями.
- » Владелец реформера несёт ответственность за то, чтобы все пользователи реформера Allegro 2 с трапецией были хорошо проинформированы обо всех мерах предосторожности.
- » Используйте реформер Allegro 2 с трапецией только на ровной поверхности.
- » Держите руки и ноги подальше от движущихся частей реформера. Когда реформер Allegro 2 с трапецией не используется, следует присоединить по крайней мере две пружины к каретке корпуса и проверить, чтобы вращающаяся перекладина была надёжно закреплена или снята с реформера.
- » В любое время дети младше 12 лет и животные должны находиться как можно дальше от реформера Allegro 2 с трапецией.
- » Если вы почувствовали боль, головокружение или затруднение дыхания, незамедлительно прекратите тренировку.
- » Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с лечащим врачом.

### Техническое обслуживание

- » В зависимости от частоты использования пружины можно безопасно использовать в течение одного-двух лет (3000 часов). Следует заменить любую пружину, которая скрутилась, погнулась или на которой есть признаки разделения в состоянии покоя.
- » Удалите волосы и пыль с осей колёсиков. Пыль может создавать давление на подшипники и приводить к их износу. Если вы услышите шум от подшипников, замените их. В любом другом случае дополнительного технического обслуживания для подшипников не требуется.

- » Почините любые разрывы на мягкой обивке с помощью набора для ремонта мягкой обивке, который вы можете приобрести в любом магазине автомобильных запчастей, или почините разрывы самостоятельно.
- » Позвоните в компанию Balanced Body, чтобы узнать о возможностях получения новой мягкой обивки для реформера.
- » Вы можете приобрести новую мягкую обивку от компании Balanced Body.
- » Замените любые отсутствующие винты, предохранительные штифты, Т-образные шпильки и любые другие детали.

### **Чистка**

- » Протирайте прокладку каретки, подголовник, рычаг для ног и упоры для плеч мягкой тканью и слабым, неабразивным раствором мыла и воды после каждого использования.
- » Всегда удаляйте пыль и грязь с трапеции, вращающейся перекладины и рельс каретки.
- » Чистите корпус с помощью слабого, неабразивного очистителя.
- » Протирайте пыль с тросов и пружин.
- » Хлопчатобумажные петли можно стирать в стиральной машине. Сушить на верёвке.

# Комплекс упражнений с использованием Трапеции Allegro2 Tower.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ

- » **Уровень:** Уровень знаний, необходимых для выполнения упражнения.
  - » **Повтор:** Сколько раз необходимо выполнить упражнение.
  - » **Пружины:** Количество и расположение пружин, которые необходимо установить на трапедии Allegro 2 во время упражнения.
  - » **Петли:** Какие петли следует использовать во время упражнения\*.
  - » **Фокус:** На что нужно обращать внимание во время выполнения упражнения.
  - » **Меры предосторожности:** Физические условия, которые могут ограничить или исключить участника. Упражнения могут быть видоизменены, если есть такие ограничения.
  - » **Предпосылки:** Специальные упражнения, которые нужно изучить до того, как переходить к выполнению новых.
  - » **Исходная позиция:** В какой части трапеции Allegro 2 следует начать выполнение упражнения.
- \*Если это уместно.

## ПЕРЕКАТЫ НАЗАД, УРОВЕНЬ 1

**Пружины:** 2 длинные жёлтые или 2 короткие жёлтые в верхнем положении

**Повторы:** 6-10 раз

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 трапедии, держаться за перекладину или рукоятки, колени расслаблены, ноги на металлической подставке.

### Стандартное упражнение

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



Перекаты назад

### Варианты с наклонами

- » Деревянная перекладина (Катание на водных лыжах)

- » Сядьте на столе по диагонали, левая нога должна опираться на трапедию, правая нога перекрещивается с левой в области голеностопного сустава, держитесь левой рукой за перекладину, раскройте правую руку и потянитесь, поворачивая тело направо.

- » Опуститесь вниз и продолжайте скручивать тело, выполните упражнение для другой стороны



Катание на водных лыжах

## СТУПНИ В РЕМНЯХ, УРОВЕНЬ 1

**Пружины:** Длинные пружины в среднем или верхнем положении

**Повторы:** 6-10 раз

### Фокус

- » Дыхание – выдох вниз/вдох вверх или вдох вниз/выдох вверх
- » Спина нейтральная
- » Втянуть мышцы живота
- » Таз стабильный
- » Укрепление приводящей мышцы, ягодиц и подколенных сухожилий
- » Гибкость подколенных сухожилий и приводящей мышцы
- » Координация движения ног

### Меры предосторожности

- » Травмы спины, некоторые травмы колен и растяжение подколенных сухожилий.

### Исходная позиция

- » Лежать на спине, головой к трапеции, петли на сводах стоп.

### Опускание ног

- » Обе ноги в петлях, бедра вместе, опускать ноги вниз по направлению к каретке, сохранять неподвижность таза.
- » Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь, между ногами можно зажать мяч или круг.

### Вращение

- » Обе ноги в петлях, вращать ногами, меняя направление, сохранять неподвижность таза.
- » Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь.

### Ножницы

- » Обе ноги в петлях, опускать ноги вниз по направлению к каретке, затем расставлять и соединять ноги, сохранять неподвижность таза.
- » Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь.

### Ходьба

- » Обе ноги в петлях, поочередно опускать сначала одну ногу вниз по направлению к каретке, затем другую, сохранять неподвижность таза.
- Варианты: Параллельно, ступни внутрь, ступни врозь.



Опускание ног



Вращение



Ходьба (пружины в среднем положении)

## СТУПНИ В РЕМНЯХ, ЛЕЖАТЬ НА БОКУ - РАСТЯГИВАТЬ ПРИВОДЯЩУЮ МЫШЦУ, УРОВНИ 1-3

**Пружины:** Длинные пружины в среднем положении

**Петли:** на сводах стоп

**Повторы:** 10 раз

### Фокус

- » Дыхание – выдох вниз/вдох вверх
- » Правильное положение лежа на боку
- » Втянуть мышцы живота
- » Таз стабильный
- » Укрепление приводящей мышцы, средних подколенных сухожилий, тренировка внешнего вращения

### Меры предосторожности

- » Некоторые травмы спины, травмы колен и нестабильные крестцово-подвздошные сочленения.

### Исходная позиция

- » Лежать на боку на столе-трапедии Allegro (каретке), спина вдоль края мата, ноги немного вытянуты вперед.
- » Если вы возьметесь за вертикальный столб рукой или положите голову на предплечье, то вы сможете поддерживать свое тело.
- » Вставьте ногу в петлю.

### Стандартное упражнение

- » Опустите верхнюю ногу вниз по направлению к нижней.
- » Сохраняйте правильное положение тела 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.



Растягивание приводящей мышцы



Выпады вперед и назад



## ТРЕНИРОВКА СТУПНЕЙ И НОГ, УРОВЕНЬ 1

**Пружины:** 2 длинные фиолетовые пружины, закрепленные в нижнем положении, на вращающейся перекладине

**Повторы:** 10 раз

**Предохранительный ремень:** Использовать

### 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

### Меры предосторожности

- » Травмы спины, травмы колен

### Исходная позиция

- » Лежать на спине, головой к трапедии Allegro, ступни на вращающейся перекладине, пружины закреплены в нижней позиции на вращающейся перекладине.

### Плие

- » Лежать 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.

### Плие/Подъем на пальцах

- » Лежать 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 подошвы, выполнить тыльное сгибание лодыжек и вернуться в исходное положение.
- » Варианты: Параллельно, ступни врозь, одна нога.

### Тыльное сгибание

- » Лежать 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.



### Плие



### Тыльное сгибание – 2 ноги



### Тыльное сгибание – попеременное сгибание ног

## КОШКА, УРОВЕНЬ 3

**Пружины:** 2 короткие пружины, установленные над вращающейся перекладиной

**Повторы:** 4 раза

### 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 колен, остеопороз.

### Предпосылки

- » Растяжка Кошка

### Исходная позиция

- » Стоять 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 окажитесь в исходном положении. (Старайтесь выполнять упражнение так, чтобы бедра как можно больше выдавались вперед над коленями).

