

СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

Allegro[®] Tower System

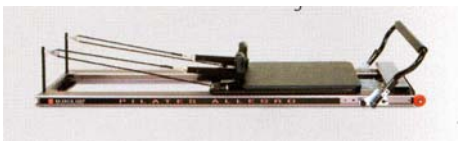


ТРЕНАЖЕР ALLEGRO TOWER SYSTEM

Внимание: это руководство предназначено для медиков и специалистов в области фитнеса, а также для лиц имеющих опыт работы с этим оборудованием. Лицам не имеющим такого опыта или испытывающим проблемы со здоровьем, перед началом занятий на тренажере лучше проконсультироваться у врача.

Внимание: тренажер *Allegro* содержит легко воспламеняемые материалы. Во избежание пожара устанавливайте тренажер вдали от источников прямого огня.

Тренажер **Allegro Tower system** был создан путем соединения функций тренажеров **Allegro Reformer** и **Tower of Half Trapeze** в одном. В результате появился новый компактный и легко переносимый тренажер для занятий пилатесом. Тренажер состоит из базовой платформы и надстройки. Надстройка тренажера полностью совместима со всеми платформами тренажеров **Allegro**, что позволяет выполнять полный комплекс упражнений, без всяких ограничений.



Введение.

Компания **Balanced Body** является мировым лидером по продаже оборудования для занятий пилатесом, обучению ему, а также по распространению информации о пилатесе и всем, что с ним связано. Являясь крупнейшим производителем тренажеров **Allegro Reformer**, компания **Balanced Body** поставляет их фактически во все страны мира, где занимаются пилатесом.

Основные элементы тренажера Allegro Tower system

Allegro Reformer

Элемент **Allegro** получил свое имя по названию тренажера **Allegro Reformer**, который был несколько видоизменен, что, однако ничуть не повлияло на его возможности. С рамы были сняты две подушки, установлены плечевые упоры, тросы протянуты через блоки и закреплены в зажимах

Подголовник.

Подголовник предназначен для придания оптимального положения шее, голове и плечам занимающегося, при выполнении им упражнений в положении лежа. Чтобы определить правильное положение, занимающийся должен лечь таким образом, чтобы ухо располагалось над центром плеча, а воображаемая линия проходящая через челюсть должна быть параллельна тележке. Тренажер **Allegro** предусматривает три положения для подголовника, которые можно зафиксировать деревянным поддерживающим блоком подголовника.

Нижнее – поддерживающий блок выдвинут к верхней части подголовника.

Внимание: нижнее положение должно *всегда* использоваться при выполнении тех упражнений, в которых занимающийся опирается на плечи. В данном случае, низко расположенный подголовник должен предотвратить возможность повреждения спины и шеи занимающимся.

Среднее – поддерживающий блок находится точно по центру подголовника.

Верхнее - в этом положении поддерживающий блок находится у нижней части подголовника. Это положение принимается теми, кто в силу своих физических возможностей не может принять правильное положение для выполнения упражнений другим способом.

В дополнение или вместо подголовника для регулировки высоты положения головы можно также использовать полотенце.

Горизонтальная установка перекладины для упора ног.

На тренажер **Allegro** устанавливается подвижная перекладина для упора ног. Движение перекладины задается пользователем в соответствии со своим ростом. Для того, чтобы перекладина двигалась, ослабьте черные болты в нижней части перекладины. Когда перекладина начнет двигаться свободно, двигая ее вперед и назад, установите ее так, чтобы она совпала с отверстиями в направляющих. Убедитесь, что болты полностью вошли в эти отверстия и закрепите их.

Позиция №1. Устанавливает перекладину таким образом, что создается максимально возможная дистанция между и перекладиной. Эта позиция используется пользователями высокого роста (более 182 см) или

Позиция №2. Предназначена для пользователей, чей рост находится в пределах 175-182 см.

Позиция №3. Предназначена для пользователей, чей рост находится в пределах 165-175 см.

Позиция №4. Предназначена для пользователей, чей рост находится в пределах 145-165 см.

Рост выполняющего упражнения имеет в данном случае большое значение, потому что настройка перекладины и пружин, придвижении тележки, должна обеспечивать

выполняющему упражнению такое положение, при котором угол сгибания ног не превышал 90 градусов.

Вертикальная установка перекладины для упора ног.

Для вертикальной установки нажмите на головки пружинных штифтов в нижней части перекладины и освободите перекладину. Теперь выдвиньте ее на необходимую высоту и закрепите, вставив пружинные штифты на место.

Высокое положение. Для установки перекладины в этом положении, вставьте штифт в верхнее отверстие и зажмите. Это положение создает наименьшую дистанцию между плечевыми упорами и перекладиной для упора ног. Предназначено для выполнения пользователями небольшого роста упражнений для ног, а также для пользователей, которые испытывают трудности в связи с поясничным лордозом или искривлением спины.

Среднее положение. Для установки перекладины в этом положении, вставьте штифт во второе от верха отверстие. В этом положении увеличивается расстояние между плечевыми упорами и перекладиной для упора ног, что позволяет держать корпус в свободном положении и уменьшает угол сгибания колен при упражнениях для ног

Низкое положение. Вставьте штифт в третье отверстие. Это положение создает максимально возможное расстояние между плечевыми упорами и перекладиной для упора ног. Это позволяет выполнять упражнения предназначенных для улучшения гибкости спины и ног с меньшим углом наклона корпуса и сгибания ног; наконец, это положение удобно для выполнения различных упражнений лицам высокого роста.

Дополнительное положение (перекладина убрана). В этом случае перекладина устанавливается таким образом, что она как бы является продолжением тренажера. Это положение достигается при установке штифта в нижнее отверстие. Оно используется, как правило, для тех упражнений, когда занимающийся стоит, а также в тех случаях, когда человек выполняющий упражнения лежит на специальном ящике.

Установка пружин.

Пружины необходимы для создания нагрузки различной степени при выполнении упражнений. На тренажере **Allegro** можно использовать более 30 комбинаций из пружин. Необходимая степень нагрузки устанавливается индивидуально перед каждым упражнением.

Изменения позиций установки пружин.

На тренажере **Allegro** допустимы различные варианты установки пружин, однако все их можно объединить в две группы.

Группа «А». Пружины крепятся на ближайшие к ним кольца расположенные внутри рамы. В этом случае при выполнении упражнений увеличивается сопротивление пружины, что ведет к увеличению нагрузки. В этой группе имеется также пять позиций.

Группа «В». Пружины крепятся на крюк непосредственно перед ними. В этом случае пружины при начале выполнения упражнений не испытывают дополнительной нагрузки. Имеется пять позиций для пружин в этой группе.

Нагрузка пружин.

Нагрузка, создаваемая пружинами при выполнении упражнений, зависит от того какие пружины и в каком количестве использовались в данном упражнении. Для каждого упражнения задается определенный набор пружин. Однако, можно и самостоятельно определять для себя необходимый набор пружин.

1 пружина (небольшая нагрузка): обычно используется для упражнений для рук и тех упражнений, где не требуется больших нагрузок.

2 пружины (нагрузка повышается от небольшой до нагрузки средней степени): используются в упражнениях для рук, ног, а также в тех случаях, когда требуется увеличить нагрузку для выполняющего упражнения.

2-4 пружины (увеличение нагрузки от средней до максимальной): используются в упражнениях для ног, а также для создания максимальной нагрузки для лиц имеющих опыт работы с тренажером.

Все пружины используются для создания максимальной нагрузки при выполнении упражнений, а также для того, чтобы удерживать тележку при выполнении упражнений для мышц живота, когда используется ящик

Нет пружин - это положение используется для усложнения упражнений, когда выполняющему упражнения необходимо поддерживать контроль за тележкой.

Комбинации пружин применяемые на тренажере Allegro.

Необходимо обратить внимание на то, что указанные типы пружин и их комбинации являются стандартными для всех тренажеров, кроме того большое значение имеет износ пружин, а также сила сопротивления каждой из пружин в отдельности.

Цветовая кодировка пружин.

Данный цветовой код является стандартным для **Balanced Body**.

Желтый - очень легкое сопротивление пружины

Синий - легкое сопротивление

Красный - среднее сопротивление

Зеленый - большое сопротивление

Тренажеры **Allegro** комплектуются 3-мя красными, 1 синей и 1 желтой пружинами.

Легкая нагрузка.

1 желтая

1 синяя

1 красная

1 желтая, 1 синяя

1 желтая, 1 красная

Средняя нагрузка.

1 синяя, 1 красная

2 красных

1 красная, 1 синяя,

1 желтая

2 красных, 1 желтая

2 красных, 1 синяя

Большая нагрузка

3 красных

2 красных, 1 синяя,

1 желтая

3 красных, 1 желтая

3 красных, 1 желтая

3 красных, 1 синяя,

1 желтая

Петли и тросы

Петли и тросы применяются в тех случаях, когда необходимо выполнять упражнения в соответствии с их сложностью и возможностями занимающегося. Чтобы облегчить регулировку тросов, используются тросы с двойными петлями. Это позволяет использовать тросы разной длины без их переустановки. Длина тросов регулируется с помощью петель следующим образом:

Обычная петля используется в большинстве упражнений.

Короткая петля используется в упражнениях для рук при упражнениях типа «гребля» и других предназначенных для тренировки мышц грудной клетки и плечевого пояса.

Очень короткая петля используется для выполнения упражнений для рук или тренировки мышц груди, в тех случаях, когда выполняющий упражнения стоит на коленях.

Длинная петля используется при больших сериях упражнений для тренировки гибкости спины; в упражнениях для ног, в основном направленных на развитие подвижности суставов и укрепления мышц ног по всей длине.

Стойки

Предназначаются для установки и регулировки положения блоков.

Allegro Tower

Следующий элемент тренажера называется **Allegro Tower**. Он состоит из металлической рамы, которая устанавливается в головной части тренажера **Allegro Reformer**. На этой раме крепятся пружины, к которым крепятся петли, рукоятки для тяг, также может крепиться деревянная перекладина, движущаяся вверх и вниз. В результате этого тренажер позволяет выполнять самые различные упражнения, предназначенные для развития самых разных групп мышц и с возможностью изменения нагрузки при их выполнении.

Для превращения тренажера **Allegro Reformer** в тренажер **Allegro Tower** необходимо:

- Освободить из креплений плечевые упоры и убрать их.
- Снять тросы тяг и убрать стойки тяг.
- Отделить все пружины от тележки и поставить ее к той стороне рамы, где будет устанавливаться **Allegro Tower**.
- Опустить перекладину для упора ног в самое нижнее положение и установить на раме дополнительный мат.

Точки крепления пружин.

Тренажер **Allegro Tower** имеет 25 точек крепления пружин, что позволяет выполнять большое количество упражнений с различной нагрузкой. На каждой стойке находится по 5 точек крепления с обеих сторон. Это позволяет выполнять упражнения с любой стороны от тренажера. Две точки крепления находятся в нижней части рамы и предназначены для выполнения упражнений в нижней позиции. Еще две точки расположены на верхней дуге и последняя точка расположена в самой верхней точке тренажера по центру.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, такое расположение точек крепления позволяет с максимальной эффективностью использовать тренажер, варьируя расположение и цвет пружин.

Имеется три основные позиции для выполнения упражнений:

Нижняя: в этом случае пружины крепятся в нижней части рамы.

Средняя: пружины начинают крепиться с третьего нижнего крюка.

Высокая: пружины крепятся к крюкам на дугах арки и к центральному крюку.

Пружины, используемые на тренажере Allegro Tower.

На тренажере **Allegro Tower** используются 4 комплекта пружин:

2 комплекта – **короткие пружины**

Желтая – легкое сопротивление

Красная – большое сопротивление

2 комплекта – **длинные пружины**

Желтая – легкое сопротивление

Лиловая – среднее сопротивление

Конструкция тренажера позволяет установить на раме тренажера выдвинутую вперед перекладину. Для этого в раме тренажера имеются три возможные точки крепления. Для установки необходимо учитывать, что точки крепления должны находиться достаточно высоко, чтобы перекладина не задела голову занимающегося, когда он будет лежать под ней.

Сборка тренажера Allegro Reformer

Перед сборкой тренажера проверьте наличие всех необходимых деталей и элементов крепления. Также рекомендуем просмотреть фрагменты по сборке и технике безопасности на видео, которое прилагается к комплекту оборудования.

В комплект для сборки входят:

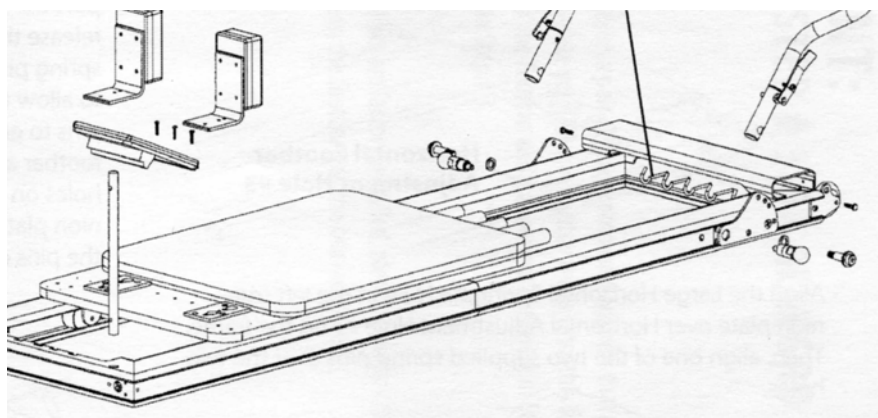
<i>Артикул</i>	<i>Описание</i>
950-003	Комплект для сборки: тросы, штифты для стоек, петли, опорные винты переключины для упора ног, винты с черными пластиковыми головками, инструкция по сборке.
950-008	Подголовник (в комплекте)
950-009	Чехол для переключины
950-010	Подушка переключины для упора ног
950-012	Верхняя часть тележки
950-013	Комплект для вертикальных пружин (пара)
950-024	Подпорка для транспортного колеса (гайка и винт прилагаются)
950-042	Плечевые упоры с подпорками (пара)
ALL6022	Стойки и блоки (пара)

Сборка тренажера занимает от 20 до 30 минут.

Для сборки Вам потребуются:

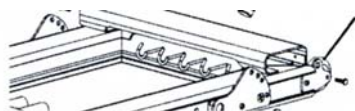
- гаечные ключи – 7/16” и 13/16”
- большой универсальный ключ

Прежде, чем начать, закрепите тележку, прикрепив на крючки минимум 2 пружины.



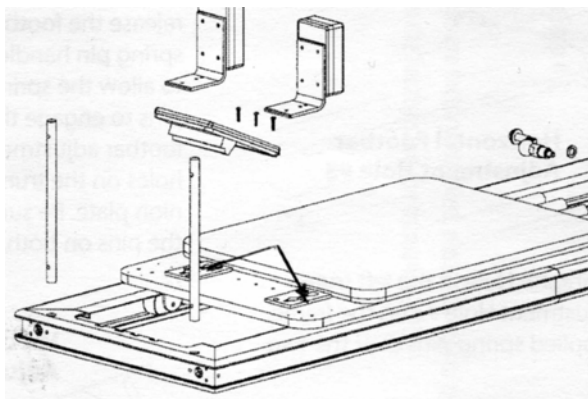
Стрелка показывает место крепления пружин

Отверстие в верхней части крепления для транспортных колес предназначено для крепления ремня для ног, когда используется ящик для тренажера **Allegro**.



Стрелка указывает место крепления.

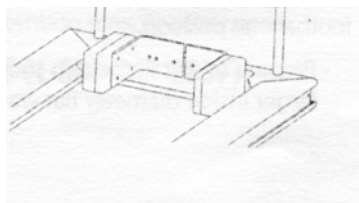
Этап № 1: Установка плечевых упоров



Стрелки указывают места крепления.

Вначале вытащите находящиеся между точками крепления на тележке. Обратите внимание на два штыря в нижней части крепления упоров. С их помощью плечевые упоры крепятся в верхней части тележки. Для этого просто вставьте эти штыри в отверстия на замковых платах тележки и поверните упоры таким образом, чтобы они встали на нужном месте. После этого закрепите их фиксирующим штифтом. Установка плечевых упоров имеет две позиции, при этом, при установке упоров во вторую позицию расстояние между ними увеличится на 2 см. Эта позиция более удобна для тех, кто имеет широкие плечи.

Плечевые упоры в сложенном положении.



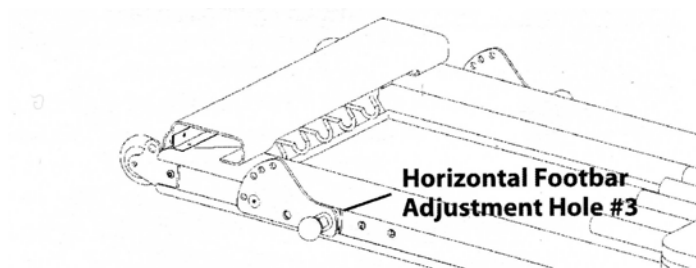
Хранятся в головной части тренажера.

Этап № 2: Установка горизонтальных пружинных штифтов.

Установка пружинных штифтов позволит Вам корректировать положение перекладины для упора ног по горизонтали. Для этого предназначены 4 отверстия на раме. Они называются отверстиями для горизонтальной установки №№ 1-4. Расположенные на цапфе 4 отверстия называются отверстиями для вертикальной установки и предназначены для корректировки установки перекладины упора для ног по вертикали.

Возьмите левую цапфу и расположите ее таким образом, чтобы отверстие для пружинного штифта и отверстие вертикальной установки № 3 совпали. Затем, установите один из пружинных штифтов в эти отверстия.

Отверстие горизонтальной установки №3.

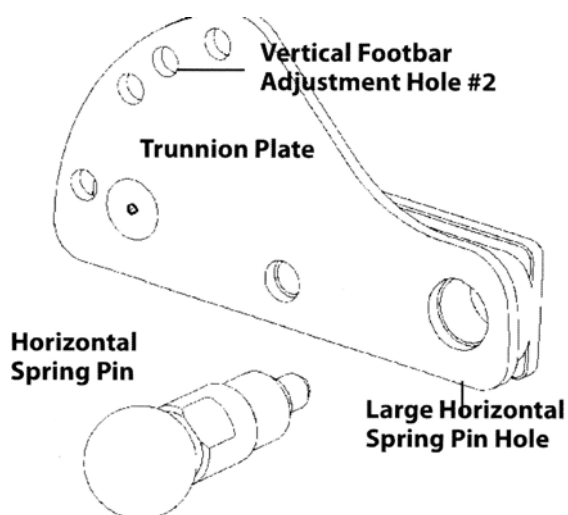


Цапфа с отверстиями горизонтальной установки.

На рисунке показана цапфа и горизонтальный пружинный штифт.

Стрелками показаны:

- отверстие для вертикальной установки № 2 перекладки упора для ног.
- отверстие для установки горизонтального пружинного штифта.



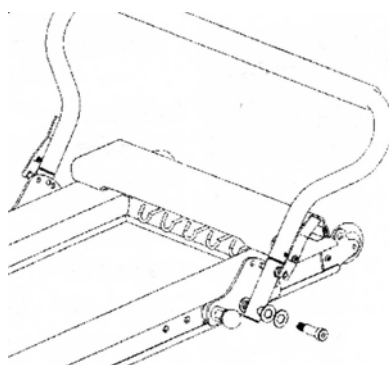
Медленно закручивайте рукой штифт по часовой стрелке, до тех пор, пока он полностью не будет установлен. Если при закручивании возникнут трудности, то используйте гаечный ключ 13/16". **Не используйте плоскогубцы для закручивания штифта.** После установки штифта закрепите его, используя гаечный ключ 13/16".

После этого повторите эти действия с другой стороны.

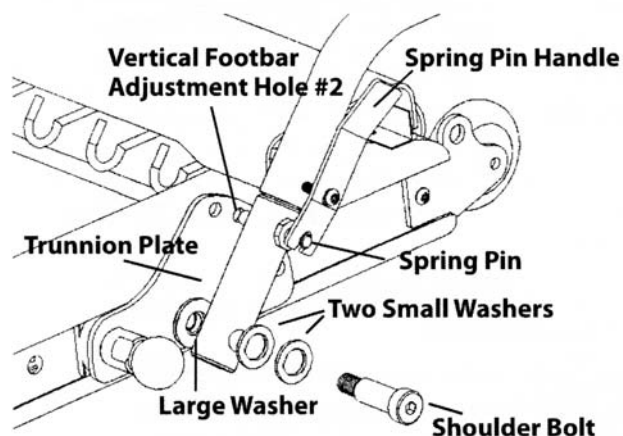
При перемещении цапфы для горизонтальной установки перекладки, убедитесь в том, что штифты полностью свободны. Это позволит избежать повреждения рамы и самих штифтов.

Этап № 3: Установка перекладины для упора ног

Установку перекладины лучше осуществлять вдвоем. При этом один удерживает перекладину, а второй устанавливает ее на место.



- Для установки подготовьте два опорных болта и шайбы.
- Возьмите перекладину, и, держа рукоятки пружинных штифтов опущенными, медленно двигайте перекладину с внешней стороны цапфы. Установите пружинные штифты в отверстиях №1 или №2 для вертикальной установки перекладины. Продолжая придерживать перекладину, медленно отпускайте рукоятки штифтов. До тех пор, пока они не зафиксируются в этих отверстиях. Убедитесь, что они надежно закреплены.
- Слегка поворачивая перекладину, установите ее так, чтобы большое отверстие в ее нижней части совпало с таким же отверстием на цапфе.
- Возьмите опорные болты и, используя шайбы, как это показано на рисунке. Вставьте их в эти отверстия. Затяните болты универсальным ключом. Убедитесь, что болты полностью вошли в отверстия и надежно затянуты.

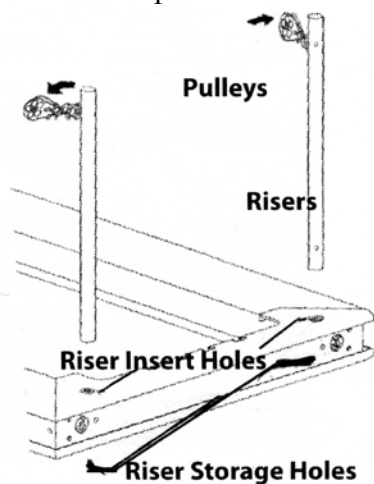


На рисунке показано крепление перекладины для упора ног.

- Стрелками показаны (сверху вниз):
- Рукоять пружинного штифта.
 - Отверстие вертикальной установки № 2.
 - Пружинный штифт.
 - Цапфа.
 - 2 малые шайбы.
 - Место установки большой шайбы.
 - Винт

Этап № 4: Установка стоек

В верхней части стоек расположены блоки. Для того, чтобы стойки не выпадали во время эксплуатации, в нижней части стоек просверлено отверстие, которое фиксируется небольшим штифтом.



На рисунке показано расположение стоек на раме тренажера **Allegro Reformer**.

Стрелками на рисунке (сверху вниз) показаны:

- Блоки.
- Стойки.
- Места установки стоек.
- Места хранения стоек при складировании.

Вставьте стойки в отверстия на раме тренажера. Поверните их таким образом, чтобы блоки оказались развернуты под углом. **Внимание:** после установки еще раз убедитесь, что блоки направлены вне тренажера.

После этого зафиксируйте стойки в этом положении с помощью штифта вставленного в раму и проходящего через отверстие в нижней части стоек.



Правильное расположение блоков.

Этап № 5: Установка тросов

Убедитесь в том, что пружины удерживают тележку. Положите Длинную петлю на плечевые упоры таким образом, чтобы кольцо, прикрепленное к петле, было обращено в сторону стоек. Каждый трос снабжен металлической защелкой, соедините петлю и трос с ее помощью. Свободные концы троса натягиваются следующим образом:

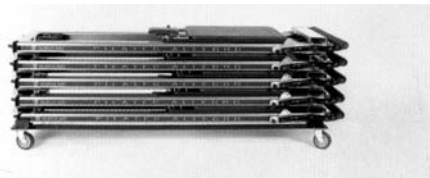
- протяните трос через блок и вокруг него, после этого проведите его через ближайшее кольцо, расположенное на тележке;
- закрепите трос зажимом, а затем протяните его через самое дальнее от стоек кольцо;
- потяните трос так, чтобы он натянулся с левой стороны.

Повторите эти же действия с другой стороны.

Для того, чтобы увеличить длину троса, вытащите его из зажима, определите необходимую длину, а затем снова закрепите его в зажиме. Чтобы уменьшить его длину достаточно просто потянуть за свободный конец троса.

Складирование тренажера в горизонтальном положении.

Прикрепите пружины, чтобы удерживать тележку от движения. Поставьте перекладину упора для ног в самое нижнее положение, Отсоедините плечевые упоры и уберите их в предназначенное для их хранения место. Опустите подголовник. Отсоедините стойки и уберите их в специальные отверстия в раме. Разместите тросы и петли внутри рамы. После того, как первый тренажер будет готов, поставьте прокладки и переходите к следующему.



Тренажеры **Allegro Reformer** подготовленные к складированию в горизонтальном положении.

Установка тренажера в вертикальное положение.

Перекладина для упора ног, при установке ее в правильном положении, может быть использована для хранения тренажера в вертикальном положении. Для этого: установите перекладину по горизонтали как можно ближе к тележке; после этого установите ее в максимально возможное высокое положение. Теперь перекладина установлена в положение, при котором она имеет максимальную длину и высоту.

Перед подъемом тренажера убедитесь, что высота помещения позволяет поднять его вертикально. Высота тренажера в вертикальном положении 236 см.

Поднимать тренажер лучше всего вдвоем. В то время, когда один будет поднимать головную часть тренажера и приводить его в вертикальное положение; другой будет помогать ему и одновременно придерживать транспортные колеса, расположенные на раме.

Если Вы все сделали правильно, то в вертикальном положении основание тренажера составляют перекладина для упора ног и транспортные колеса. Вертикальное положение тренажера используется для его хранения на складах или во время больших перерывов между занятиями.



Тренажеры **Allegro Reformer** и **Allegro Tower System** подготовленные к складированию в вертикальном положении.

Крепление тренажера к стене.

Для большей безопасности при хранении тренажера в вертикальном положении, компания **Balanced Body** предлагает специальный комплект, предназначенный для крепления тренажера к стене. Инструкция по применению этого комплекта приведена ниже (в разделе «Сборка тренажера **Allegro Tower**»).

Обслуживание тренажера.

Чистка.

После каждого занятия протирайте подголовник, перекладину для упора ног, тележку и мягкой тряпкой с мягким чистящим средством. Направляющие тележки и колеса должны регулярно очищаться от пыли и грязи. Еженедельно прочищайте отверстия для установки перекладины для упора ног. Протирайте раму мягким чистящим средством. Регулярно чистите от пыли и грязи тяги и пружины. Матерчатые петли можно стирать в машинке, отжимать вручную.

Смазка.

Для смазки узлов перекладины упора для ног используйте сухой силиконовый спрей. Не стоит использовать т.н. «влажные» смазки. Не нужно смазывать направляющие тележки, на смазку может попасть грязь, а это затруднит чистку направляющих. Если направляющие и колеса тележки будут издавать ненормальный шум, используйте только сухие силиконовые смазки. Этого будет достаточно, чтобы шум прекратился.

Для смазки перекладины упора для ног используйте немного машинного масла.

Замена испортившихся и изношенных деталей.

При ежедневном коммерческом использовании, безопасный срок эксплуатации пружин от года до двух лет. Немедленно заменяйте пружины в случае их деформации или растяжки.

Заменяйте тросы, как только они начинают выглядеть изношенными.

Удаляйте волосы, пыль, грязь с осей колес. Грязь забивает подшипники, что приводит к их преждевременному износу. Как только Вы услышите стук в подшипнике, немедленно его замените.

Разрезы и дырки в обшивке заделываются с помощью ремонтного комплекта, если они небольшого размера или имеют локальный характер. Если же повреждения большие, то обращайтесь в **Balanced Body** за заменой (если не истек гарантийный срок) или поставкой новых деталей.

Немедленно заменяйте выпавшие штифты, потерявшиеся болты и другие детали креплений, если они повреждены или утеряны.

Сборка тренажера Allegro Tower

Перед сборкой тренажера проверьте наличие всех необходимых деталей и элементов крепления. В случае нехватки отдельных частей обратитесь в отдел обслуживания **Balanced Body** контактный телефон 1-800-745-2837.

В комплект для сборки входят:

<i>Артикул</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Описание</i>
700-001		Рама тренажера Tower
Комплект:		
600-000	1	Изогнутая рама
TRP0047	1	Выдвинутая перекладина (в комплекте)
GEN9406	1	Штифт с Т-образной головкой
700-002	2	Подпорка (левая и правая)
600-009	2	Прокладки для винтов.
600-010	2	Прокладки для блоков
600-011	4	Пластиковые шайбы
GEN9857	2	Длинные болты с набалдашником
700-003	2	Блоки (в комплекте)
600-012	2	Вертикальные пружины выдвинутой перекладины
GEN9847	2	Болты с проушиной 4"
GEN9021	2	Нижние пружины выдвинутой перекладины
900-005	1	Ремень безопасности с крюками для Tower
GEN9282	1	Универсальный ключ 5/32"
SPR9001	2	Красная пружина
SPR9002	2	Желтая пружина
SPR9461	2	Пружина для ног (стандартная)
SPR9006	2	Пружина для ног, желтая
710-010	1	Перекладина
101-005	1(пара)	Одиночная х/б петля
SS6018	1	Ремень безопасности с карабином

Сборка тренажера занимает от 30 до 45 минут. Для сборки потребуется ключ, входящий в комплект, а также отвертка, плоскогубцы и универсальный ключ, которые в комплект не входят.

Подготовьте рабочее место.

Убедитесь, что Вам достаточно места для работы, особенно в головной части тренажера.

Подготовьте тренажер **Allegro Reformer**. Уберите все тросы и стойки с тренажера. В том случае, если Вы захотите вновь переделать **Allegro Tower** в **Allegro reformer**, Вы сможете вновь натянуть тросы (См. пункт «Установка тросов»).

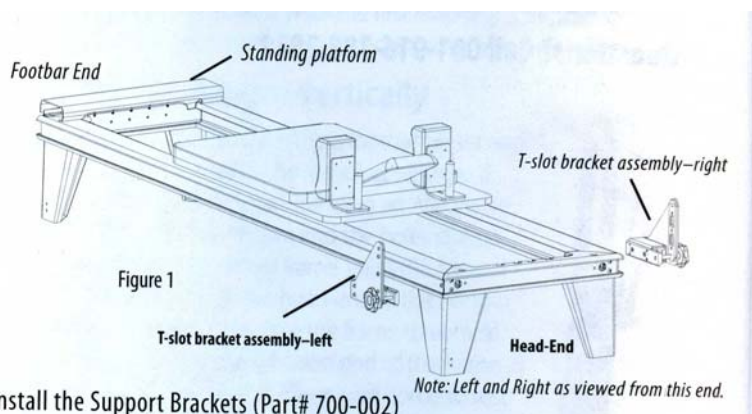
Снимите логотип (для тренажеров выпущенных ранее 1 февраля 2004 г.).

На тренажерах выпущенных ранее 1.2.2004 г., логотип имеет длину равную длине рамы и располагается с обеих сторон. Перед установкой **Allegro Tower** логотип должен быть снят; в случае необходимости, Вы можете заказать новый, позвонив 1-800-PILATES. На тренажерах выпущенных после 1 февраля 2004 года ставится более короткий логотип, который не нужно снимать.

Теперь **устанавливаем подпорки (арт. 700-002).**

Найдите правый и левый комплекты подпорок. На рисунке показано месторасположение подпорок на раме.

Выкрутите 4 винта на каждом из комплектов таким образом, чтобы все части комплекта подпорки оказались свободными и могли двигаться независимо друг от друга. Все части комплекта подпорки соединены между собой с помощью «фиксирующих винтов».



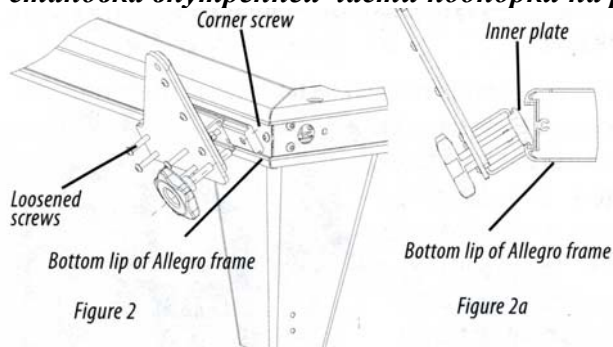
Install the Support Brackets (Part# 700-002)

Стрелками показаны (слева направо):

- подставка для ног
- подпорки с Т-образными пазами (правая и левая)

Вставьте внутреннюю часть подпорки в пазы на раме (там, где был прикреплен логотип) так как это показано на рисунке.

Установка внутренней части подпорки на раму.



Стрелками указаны (слева направо):

Рис. 2.

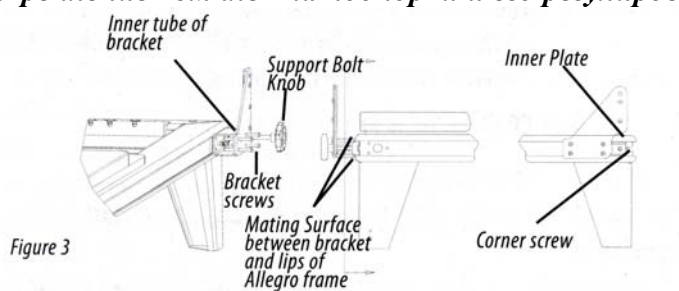
- выкрученные винты
- угловой винт скрепляющий раму
- нижняя часть тренажера

Рис. 2а

- внутренняя часть подпорки
- нижняя часть тренажера

Внутренняя часть подпорки должна быть установлена за винтом, скрепляющим раму, а не на нем. Скрепляющий раму винт является ориентиром для правильной установки подпорки. Закрепите подпорку так, чтобы внутренняя ее часть оказалась зафиксирована на раме, как это показано на рисунке. Вставьте короткий винт с черным набалдашником во внешнюю плату подпорки и ее внутреннюю часть. Этот винт называется поддерживающим винтом (см. рисунок). Поверните его 2-3 раза, чтобы зафиксировать весь комплект. Эти винты будут указывать положение рамы верхней части тренажера и обеспечивать ее устойчивость. **Не затягивайте их до конца, прежде необходимо установить раму верхней части.**

Закрепление комплекта подпорки и его регулировка.

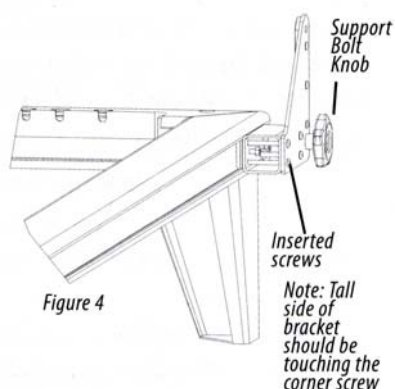


Стрелками на рисунке показаны:

- внутренняя часть подпорки
- винты подпорки
- поддерживающий винт с набалдашником
- места соединения подставки и рамы тренажера
- внутренняя часть подпорки
- угловой винт скрепляющий раму

Вставьте 4 винта обратно. Используя ключ, закрепите их. Сдвиньте комплект таким образом, чтобы внутренняя часть подпорки касалась скрепляющего раму винта. Теперь затяните эти винты как можно туже.

Эти винты всегда должны быть туго закручены. Регулярно проверяйте их, и в случае необходимости затягивайте их.



Стрелками на рисунке показаны:

- Головка поддерживающего болта.
- Винты.

Внимание: длинная часть подпорки должна касаться углового винта.

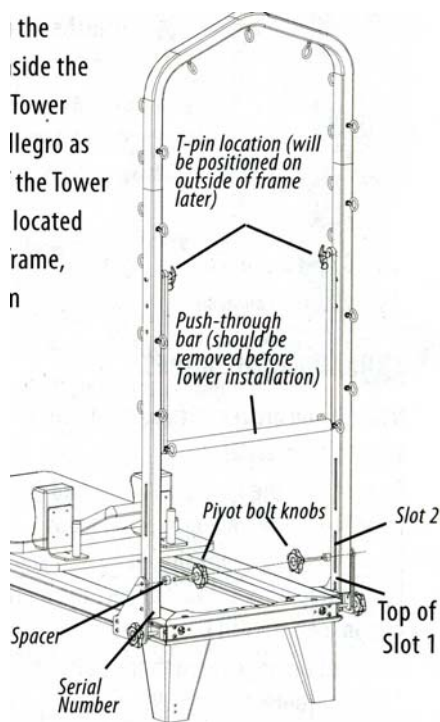
Повторите эту операцию с другой стороны.

Установка рамы Allegro Tower (арт. 700-001)

Установку рамы тренажера лучше осуществлять вдвоем.

Внимание: штифты с T-образной головкой располагаются с внутренней стороны рамы только при транспортировке. Позже они должны быть переустановлены на внешнюю сторону.

Повернув головку T-образного штифта, удерживающего выдвинутую перекладину, снимите ее и отложите в сторону. Установите раму **Allegro Tower** в головной части тренажера так, как это показано на рисунке. Заднюю часть рамы **Allegro Tower** легко определить по серийному номеру, расположенному в левом нижнем углу рамы. Он должен быть обращен в сторону противоположную тренажеру.



- Стрелками на рисунке показаны (сверху вниз):
- Расположение штифтов с Т-образной головкой (должны быть переустановлены на внешнюю сторону).
 - Выдвинутая вперед перекладина (должна быть установлена после монтажа рамы).
 - Прорезь рамы № 2.
 - Места крепления опорных болтов и прокладок.
 - Прорезь рамы № 1.
 - Серийный номер.

Опустите раму в подпорки. В нижней части рамы расположены прорези, в которые должны быть вставлены поддерживающие болты.

В то время, пока ваш напарник держит раму, возьмите второй комплект коротких черных болтов. Эти болты будут т.н. «опорными болтами». Эти болты нужны для того, чтобы закрепить раму на подпорках. Вставьте два болта и прокладки с внутренней стороны рамы. Поддерживающий болт должен пройти через прорезь рамы и войти в подпорку (обратите внимание на положение прокладки см. рисунок). Затяните опорные болты как можно туже, отойдите и затяните поддерживающие болты.

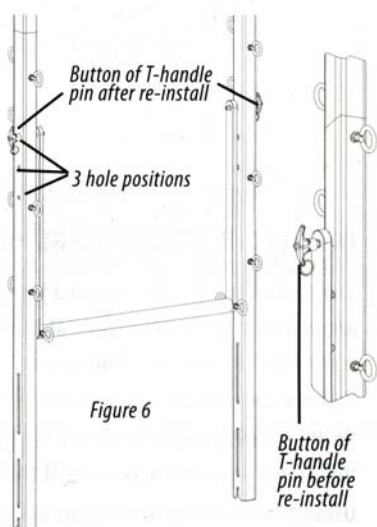
Установка выдвинутой перекладины (арт. TRP-0047)

Выдвинутая перекладина устанавливается на всех тренажерах типа **Tower** или **Trapeze**. С помощью Т-образных штифтов ее легко установить на необходимую Вам высоту. На этих же штифтах она и крепится к раме. Обратите внимание на то, чтобы Т-образные штифты находились на внешней стороне рамы (см. рисунок).

Стрелками на рисунке показаны:

- Расположение Т-образных штифтов после переустановки.
- Возможные позиции для расположения перекладины.

Справа показано положение Т-образного штифта до переустановки перекладины.



The Push Through Bar is held in place with the T-handle pins

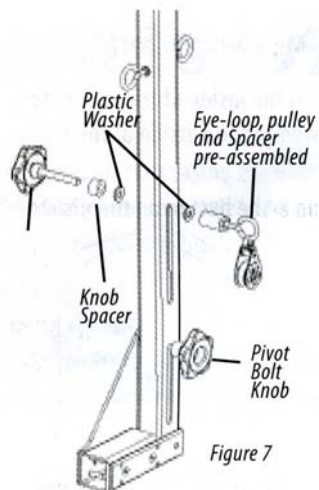
Выдвинутая перекладина крепится Т-образными штифтами

Установка блоков (арт. 700-003)

Блоки устанавливаются на тренажере так, как это показано на рисунке. При установке убедитесь, что прокладки и шайбы установлены правильно (см. рисунок).

Для установки Вам потребуются:

- 2 длинных винта с набалдашником (также известных как «блочные винты»).
- 2 блока с петлей в комплекте с прокладкой.
- 4 пластиковые шайбы.
- 2 прокладки.



Installation of Adjustable Pulley

Установка блоков.

Стрелками показаны (сверху вниз):

- Пластиковые шайбы.
- Блок с петлей и прокладкой.
- Прокладка.
- «Блочный винт».
- Опорный винт.

Установка тросов

Убедитесь в том, что пружины удерживают тележку. Положите Длинную петлю на плечевые упоры таким образом, чтобы кольцо, прикрепленное к петле, было обращено в сторону стоек. Каждый трос снабжен металлической защелкой, соедините петлю и трос с ее помощью. Свободные концы троса натягиваются следующим образом:

- протяните трос через блок и вокруг него, после этого проведите его через ближайшее кольцо расположенное на тележке;
- закрепите трос зажимом, а затем протяните его через самое дальнее от стоек кольцо;
- потяните трос так, чтобы он натянулся с левой стороны.

Повторите эти же действия с другой стороны.

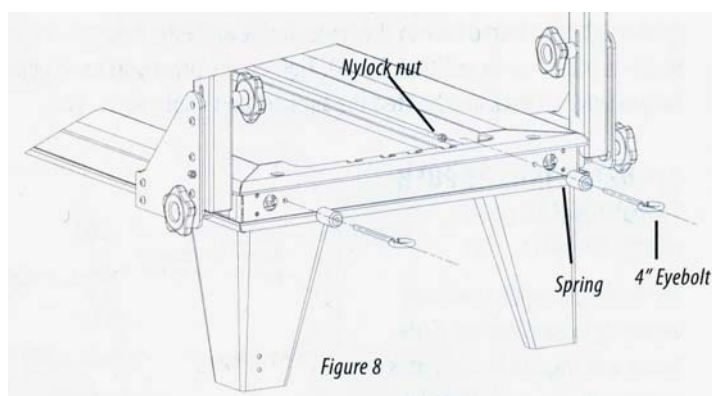
Для того, чтобы увеличить длину троса, вытащите его из зажима, определите необходимую длину, а затем снова закрепите его в зажиме. Чтобы уменьшить его длину достаточно просто потянуть за свободный конец троса.

Установка комплекта для крепления пружин (арт. 700-004)

Комплект креплений для пружин используется для крепления нижних пружин выдвинутой перекладки. Крепления устанавливаются в отверстия, в которые на тренажере **Allegro** вставляется штифт для крепления стоек с блоками.

Возьмите винт с кольцевой головкой и вставьте его в отверстия в раме таким образом, чтобы прокладка оказалась прижатой к внешней стороне рамы. Ключом или плоскогубцами аккуратно затяните пластиковую гайку с внутренней стороны рамы

Расположение креплений показано на рисунке.



- Стрелками указаны:
- Болт с проушиной 4"
 - Пластиковая гайка.
 - Место крепления пружин.

Крепление ремня безопасности для выдвинутой перекладины

Ремень безопасности удерживает выдвинутую перекладину во время выполнения упражнений. На рисунке показано, как удерживается перекладина.



Push-through Bar secured to the Tower using the safety strap

Выдвинутая перекладина, удерживаемая на тренажере **Tower** с помощью ремня безопасности.

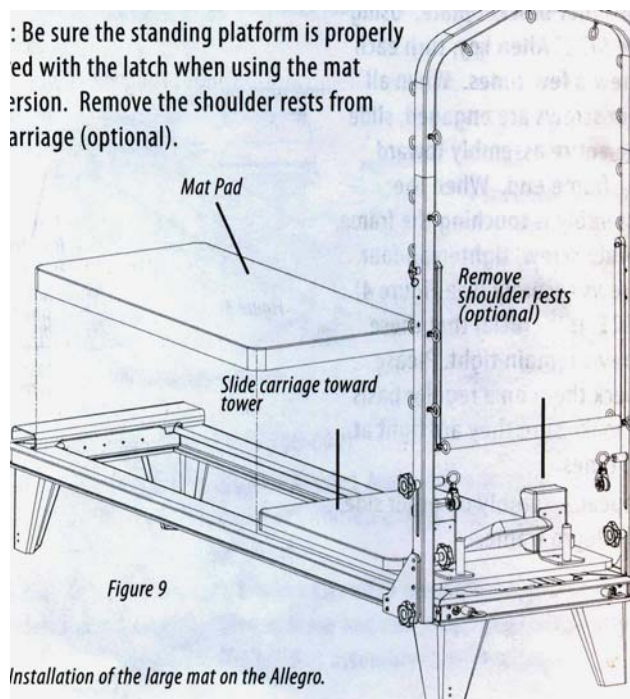
Ремень снабжен петлей и т.н. «контрольными точками», что позволяет задать перекладине необходимую высоту.

Крепится ремень в верхней точке рамы тренажера.

На тренажерах **Allegro Tower** установлены стандартные трехсторонние перекладины. Но **Balanced Body** в случае необходимости готова предоставить четырехстороннюю перекладину. Для этого обращайтесь 1-800-PILATES (1-800-745-2837).

Установка дополнительного мата

Отсоедините все пружины тележки; снимите тросы и стойки тяг; снимите плечевые упоры; подголовник приведите в самое верхнее положение, убедитесь, что тележка полностью передвинута к головной части тренажера.

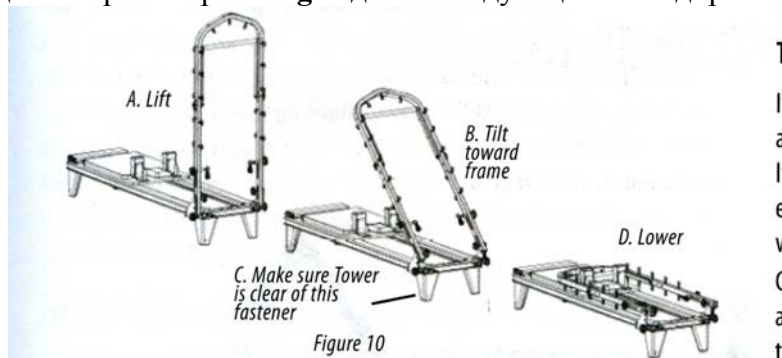


Установите дополнительный мат между тележкой и подставкой для ног.

Прежде чем устанавливать дополнительный мат. Убедитесь в том, подставка для ног защищена предохранительной пластиной.

Подготовка тренажера к передвижению и хранению

Внимание: соблюдайте осторожность при перемещении, подъеме и складировании тренажеров **Allegro** и **Allegro Tower**. Обратите внимание на то, что **Tower** увеличивает вес тренажера **Allegro**, что может затруднить его подъем. Поэтому рекомендуется перемещать и поднимать **Allegro Tower** двум человеком. Следует иметь в виду, что **Tower** может быть опущен на тренажер **Allegro** для последующего складирования (см. рис.).



Для того, чтобы опустить **Tower** необходимо:

- отсоединить все пружины на раме **Tower**;
- закрепить выдвинутую перекладину в верхней части рамы с помощью ремня безопасности;
- снимите дополнительный мат;
- отодвиньте тележку к перекладине для упора ног и закрепите все пружины на крючках;
- **ослабьте следующие болты (1-2 поворота):**
 - болты с черной головкой (опорный) на средней позиции
 - болты с черной головкой (поддерживающий) на нижней позиции

Встаньте внутри рамы тренажера **Allegro** и возьмите раму **Tower** с обеих сторон. Для большей устойчивости тренажера. Поставьте одну ногу на раму тренажера **Allegro**.

Поднимите раму **Tower** вертикально вверх так, чтобы она освободилась от поддерживающих болтов. Перемещаясь внутри рамы тренажера **Allegro**, уложите **Tower** на тележку. Затяните опорные болты. Убедитесь в том, что все пружины, болты с проушинами и другие острые предметы убраны и не могут повредить подушку тележки.

Тренажер подготовлен к перемещению или складированию.

Перемещение тренажера

Встаньте у головной части тренажера **Allegro** и повернитесь лицом к тележке. Возьмите раму **Allegro** двумя руками. Убедитесь, что взяли именно за раму **Allegro Reformer**, а не за раму **Tower**. Поднимите тренажер на уровень пояса. Теперь катите тренажер **Allegro** в нужном Вам направлении, используя для этого транспортные колеса, установленные со стороны перекладки для ног.



При весе 47 кг, тренажер не доставляет больших трудностей при перемещении

Внимание: приподнимая тренажер **Allegro Tower** в более высокое положение, Вы увеличиваете его маневренность. Пожалуйста, соблюдайте осторожность при подъеме тренажера на необходимую Вам высоту. Лучше всего это делать вдвоем. При движении обращайте внимание на высоту потолков и дверных проемов. Поворачивайте тренажер **Allegro** на бок, если дверные проемы будут слишком узкие для того, чтобы проехать сквозь них.

Установка тренажера в вертикальное положение.

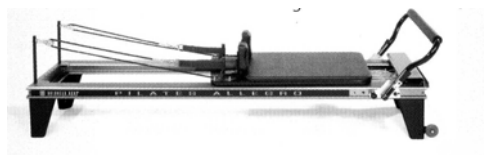
Для этого: установите перекладку по горизонтали как можно ближе к тележке; после этого установите ее в максимально возможное высокое положение. Теперь перекладка будет установлена в положение, при котором она имеет максимальную длину и высоту.

Перед подъемом тренажера убедитесь, что высота помещения позволяет поднять его вертикально. Высота тренажера в вертикальном положении 236 см.

Поднимать тренажер лучше всего вдвоем. В то время, когда один будет поднимать головную часть тренажера и приводить его в вертикальное положение; другой будет помогать ему и одновременно придерживать транспортные колеса, расположенные на раме.

Если Вы все сделали правильно, то в вертикальном положении основание тренажера составляют перекладка для упора ног и транспортные колеса. Вертикальное положение тренажера используется для его хранения на складах или во время больших перерывов между занятиями.

Установка ножек на тренажер Allegro



Тренажер Allegro Reformer с установленными ножками

Прежде всего, удостоверьтесь, что пружины вашего тренажера надежно удерживают тележку. Убедитесь, что стойки блоков надежно закреплены, поставьте ось для упора ног в самое верхнее положение и убедитесь, что она также закреплена. После этого, вместе с

напарником поднимите тренажер за противоположные края, и, аккуратно перевернув его, положите тренажер на пол. Пол необходимо застелить, чтобы избежать его возможной порчи.

Если у Вас тренажер **Allegro** с серийным номером 008342 или меньшим, то используйте отвертку чтобы открутить винты, которые удерживают четыре ножки на днище тренажера. Если же у Вас тренажер **Allegro** с серийным номером большим чем 008342, то используйте ключ 3/4", чтобы выкрутить эти винты.

Далее. Возьмите ножку и поместите ее на раме таким образом, чтобы отверстия на ножке совпали с медными вставками на углу рамы. Используйте ключ 3/4" для того, чтобы закрепить ножки на раме. Когда все четыре ножки будут надежно закреплены, прикрепите резиновые подушечки к нижней части каждой ножки.

Установим крепления для колес на две ножки со стороны оси упора для ног. На ножках расположены отверстия, совпадающие с отверстиями в креплениях. Установите крепления таким образом, чтобы винты смотрели внутрь тренажера. Закрепите крепления на ножке винтами с помощью ключа на 1/2" и пластиковых гаек.

Используйте два ключа на 1/2" для того чтобы открутить гайки, которые удерживали транспортные колеса на старых креплениях. Осмотрите колеса и переставьте их на новые крепления.

Крепление тренажера Allegro к стене

Для крепления тренажера **Allegro** к стене, используется специальный ремень безопасности. Хотя он изначально предназначался для крепления тренажера к деревянной стене, он также подходит и для крепления тренажера и к другим типам стен (кирпич, бетон ит.д.).

В комплект крепления входят:

<i>Артикул</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Описание</i>
101-000	1	ремень безопасности
GEN9149	1	3 1/2" костыль с проушиной

Определите место у стены, где бы Вы хотели разместить тренажер. Отметьте место куда будет установлен костыль. Просверлив отверстие в стене, аккуратно закрепите костыль с проушиной.

Установив необходимую длину ремня с помощью зажима расположенного на ремне, возьмите свободный конец и пропустите его через проушину костыля. Зажмите ремень так, чтобы концы ремня свободно свисали с обеих сторон. Отмерьте 10-12 см от места зажима и сделайте петлю; пропустите петлю через проушину (Рис. 1). Захватив свободные концы пропустите их через петлю, так, чтобы получился узел, и затяните его (Рис. 2).



Рис. 1

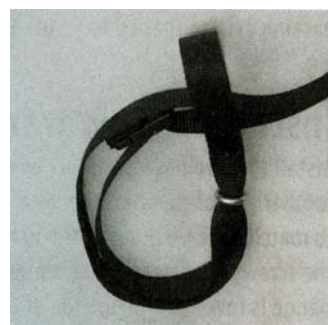


Рис. 2

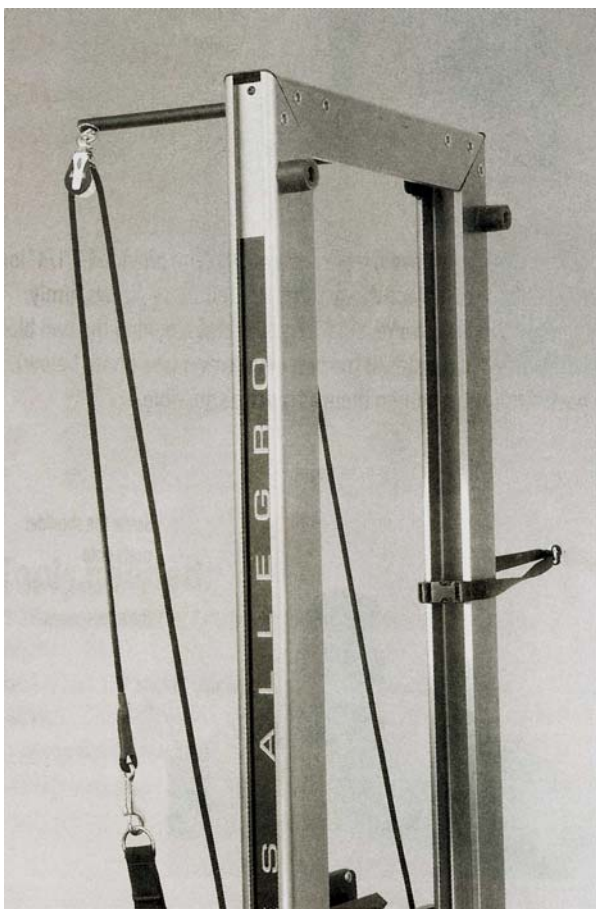
Теперь поставьте тренажер у стены так, чтобы перекладина для упора ног располагалась перпендикулярно стене (если тренажеров несколько), или была направлена в противоположную от стены сторону (если тренажер один).

Оберните свободные концы ремня вокруг рамы тренажера **Allegro Reformer** и застегните их, используя зажим; после этого затяните свободный конец как можно крепче.

Внимание: *Balanced Body* не несет ответственности в случае повреждения оборудования или травм полученных в результате использования неисправного оборудования для крепления тренажера к стене или неправильного его использования.

По всем вопросам обращайтесь 1-800-PILATES (1-800-745-2587) или 001-916-388-2838 (международный).

Крепление тренажера **Allegro Reformer** к стене



Для занятий на тренажере, **Balanced Body** предлагает дополнительно:



- ящик для упражнений;
- платформу для прыжков;

Упражнения для тренажера

Allegro Tower System



Основные показатели упражнения

Уровень - показывает уровень подготовленности для выполнения этого упражнения.

Подход - показывает сколько раз необходимо сделать это упражнение.

Пружина - показывает сколько пружин будет использовано в данном упражнении.

Переключатель - определяет позицию переключателя упора для ног в данном упражнении

Подголовник - определяет положение подголовника в данном упражнении

Петля - показывает какие петли используются в данном упражнении

Задача - показывает, что развивает (улучшает) данное упражнение, а также на что обратить внимание при выполнении упражнения.

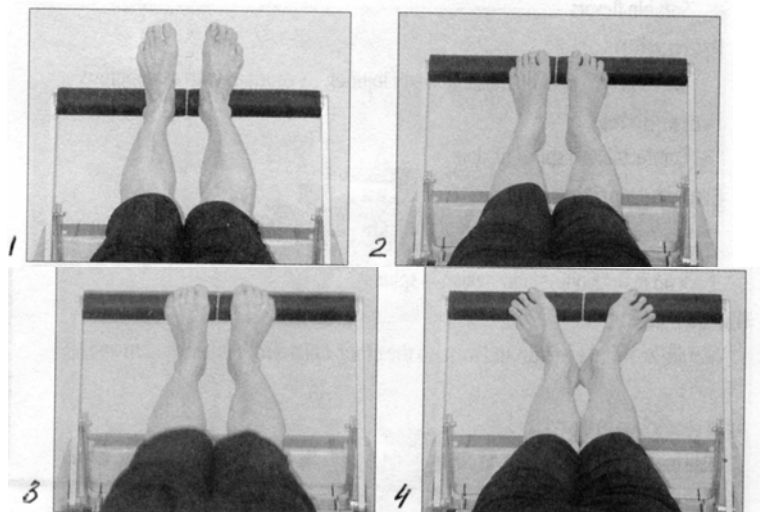
Противопоказания - физическое состояние, которое может ограничить выполнение упражнения, или при котором его выполнение невозможно.

Предварительно - специальные упражнения, которые необходимо выполнить, прежде чем переходить к новому упражнению.

Исходное положение - показывает, где и в каком положении на тренажере находится выполняющий упражнение перед началом занятий.

Внимание: напоминаем Вам, что лицам, кому не рекомендованы данные упражнения, или, тем кому тяжело выполнять их в полном объеме по состоянию здоровья; руководитель занятий может упростить эти упражнения или заменить на более легкие.

Рис.1. Положения ступней на переключателе для упора ног.



1. Упор пятками.
2. Упор пальцами (можно упираться мысками).
3. Захват пальцами.
4. Пилатес V (пятки вместе, упор пальцами или мысками).

Упражнения для Allegro Reformer

Внимание: упражнения №8-№13 можно делать как на тренажере Allegro reformer, так и на тренажере Allegro Tower

Рис.2.

Упражнение 1. Все уровни.

Подходы – 10. Пружины: 2-4. Перекладина – высокое или среднее положение. Подголовник – высокое положение.

Задача:

Дыхание свободное (вдох/выдох или выдох/вдох).

Спина и таз расслаблены

Целью упражнения является: регулировка и укрепление мышц ног, снятие напряжения в верхней части тела и в бедрах.

Противопоказания

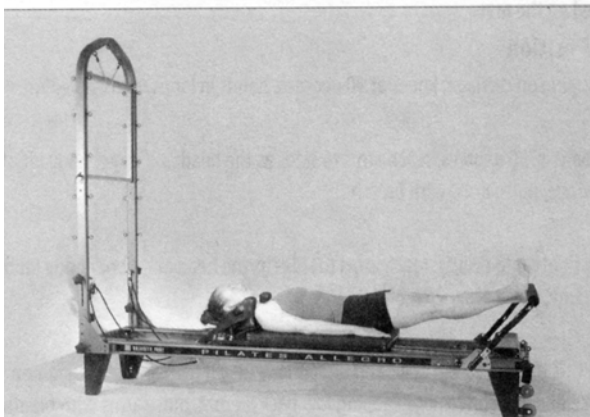
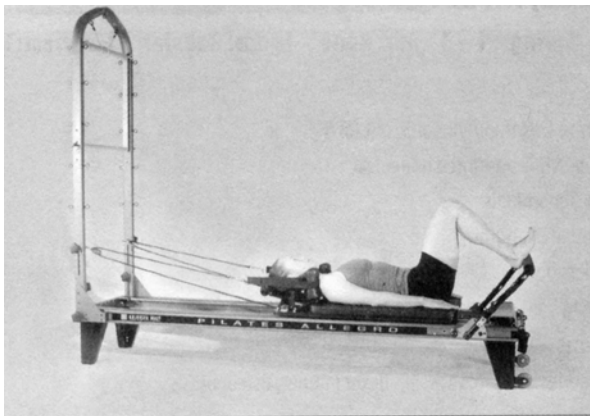
Упражнение не рекомендуется лицам с нежной или легко раздражимой кожей, а также с компрессией позвоночника.

Исходное положение

Лежа. Спина на тележке, ноги на перекладине согнуты, бедра раздвинуты.

Положение ног

Любое из указанных на **Рис.1.**



При этом, упражнение должно выполняться исходя из положения ног.

Упор пятками.

Пятки на перекладине для упора ног; резко оттолкнуться, выпрямив ноги; вернуться в исходное положение.

Упор пальцами (можно упираться мысками).

Упираясь пальцами в перекладину, медленно приподнять пятки, и резко оттолкнуться, выпрямив ноги; вернуться в исходное положение.

Захват пальцами.

Захватив перекладину пальцами ног резко оттолкнуться, выпрямив ноги; вернуться в исходное положение.

Пилатес V (пятки вместе, упор пальцами или мысками).

Пятки вместе, пальцы упираются в перекладину; медленно разгибая ноги, оттолкнуться; вернуться в исходное положение.

Возможны и другие варианты выполнения этого упражнения:

Сгибание-разгибание ног

Ноги параллельно друг другу, пальцы упираются в перекладину; медленно согнуть ноги, вернуться в исходное положение.

2-я позиция

Пятки упираются в концы перекладины; поворачиваясь вправо-влево, резко оттолкнуться, выпрямив ноги; вернуться в исходное положение.

Ходьба на месте

Ноги выпрямлены, пальцы упираются в перекладину; медленно согнуть одну ногу, вернуть ее в исходное положение, одновременно сгибая другую ногу (сгибайте каждую ногу 20-50 раз)

Рис.3.

Упражнение №2. Уровень 1.

Подходы – 10. Пружины: 1-2. Перекладина – нет. Петля – короткая.

Задача

Дыхание свободное (вдох-выдох или выдох-вдох).

Спина ровная, голова приподнята, шея ровная, вытянута, плечи опущены.

Упражнение предназначено для укрепления мышц живота и ног.

Противопоказания

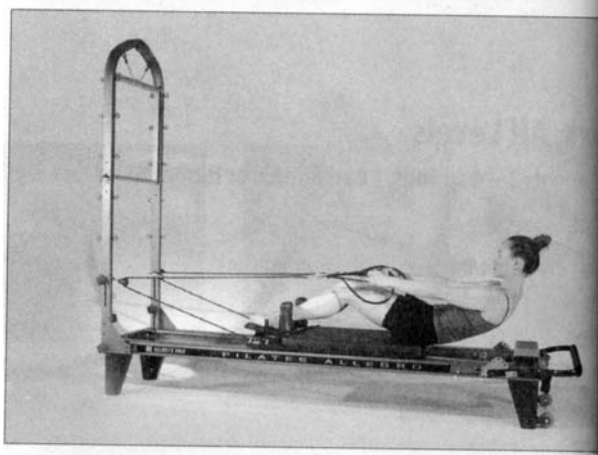
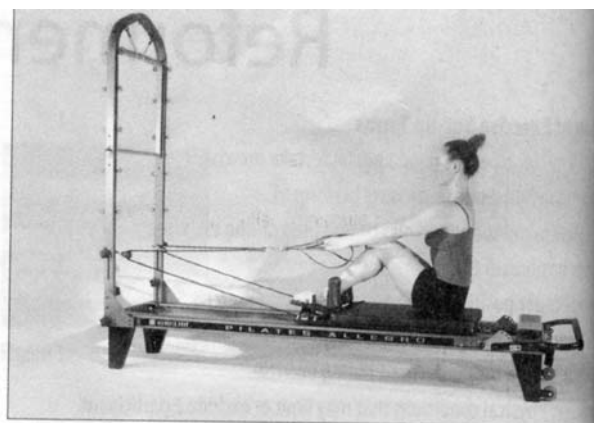
Упражнение не рекомендуется лицам страдающим остеопорозом, а также с повреждениями шейных или спинных позвонков.

Предварительно

Упражнения на расслабление мышц спины; упражнения на гибкость.

Исходное положение

Сидя, лицом к головной части тренажера. Петли тросов в руках, руки выпрямлены; ноги согнуты в коленях.



Стандартное упражнение

Удерживая петли в вытянутых руках, наклонитесь назад. Тело приподнято и чуть изогнуто; зафиксируйте это положение; вернитесь в исходное положение, сохраняя легкий изгиб спины.

Возможные варианты

Удерживая петли в вытянутых руках, наклонитесь назад, одновременно поворачивая тело в одну сторону, а колени в другую. Тело приподнято, колени вместе; зафиксируйте это положение; вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с разворотом в другую сторону.

Удерживая петли в, наклонитесь назад, стараясь опуститься как можно ниже; одновременно согните руки в локтях (тренируя бицепсы) или разведите руки в стороны (тренируя дельтовидные мышцы)

Рис.4.

Упражнение №3. Все уровни.

Подходы – 10. Пружины: 1-3. Перекладина – нет. Петля – регулярная. Подголовник – высокое положение.

Задача

Дыхание: вдох на 5 счетов – выдох на 5 счетов.

Живот втянут; голова на подголовнике; шея прямая, вытянута; плечи опущены.

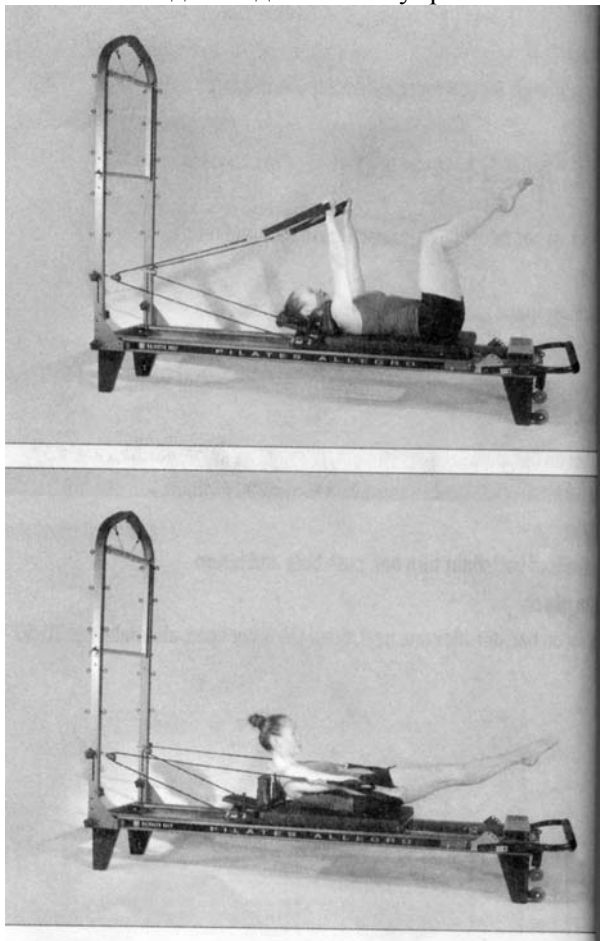
Упражнение предназначено для тренировки и укрепления мышц живота и брюшного пресса.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется лицам страдающим остеопорозом, а также с повреждениями шейных или спинных позвонков.

Предварительно

Необходимо сделать это упражнение на полу.



Исходное положение

Лежа. Спина на тележке, колени согнуты под углом 90 градусов, Руки продеты в петли и подняты вверх.

Выполнение упражнения зависит от уровня подготовленности.

Уровень 1.

Колени согнуть под углом в 90 градусов, руки развести в стороны, голову и верхнюю часть тела приподнять от тележки.

Уровень 2.

Ноги поднять к потолку, руки развести в стороны, голову и верхнюю часть тела приподнять от тележки.

Уровень 3.

Руки развести в стороны, голову и верхнюю часть тела приподнять от тележки, ноги вытянуть, поднять к потолку и опустить.

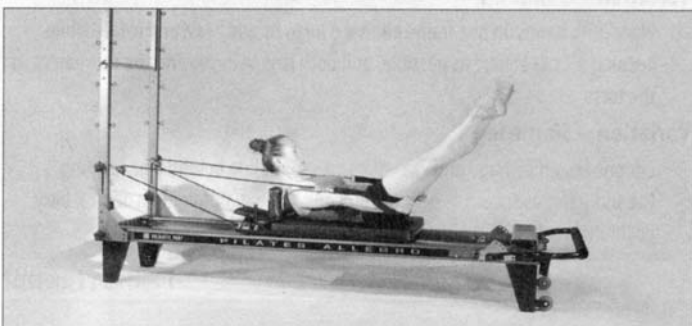
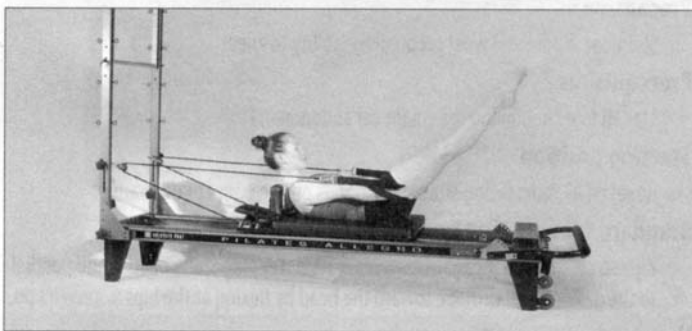
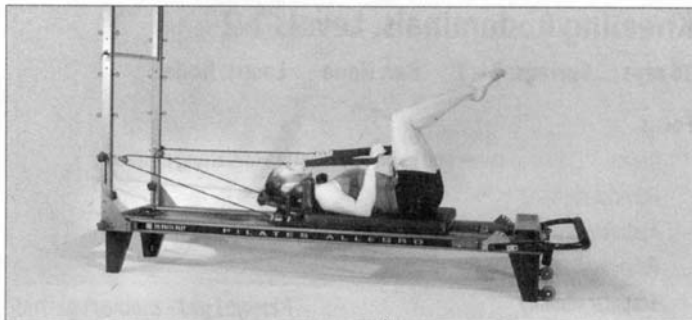
Рис.5.
Упражнение №4. Уровень 2.

Подходы – 6. Пружины: 1-2. Перекладина – нет. Петля – регулярная. Подголовник – высокое положение.

Задача

Дыхание: глубокий вдох – глубокий выдох.

Живот втянут; спина и таз прижаты к тележке; голова на подлокотнике, шея прямая, вытянута; плечи опущены.



Упражнение предназначено для укрепления мышц брюшного пресса, мышц рук, бедер.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется лицам страдающим остеопорозом, а также с повреждениями шейных или спинных позвонков.

Предварительно

Выполнить на полу или тренажере упражнение №3.

Исходное положение

Лежа. Колени согнуты под углом в 90 градусов, руки продеты в петли, согнуты в локтях под углом в 90 градусов и прижаты к тележке.

Стандартное упражнение

Руки развести в стороны, голову и верхнюю часть тела приподнять от тележки, ноги выпрямить, свести и развести, согнуть колени; медленно опуская голову, вернуться в исходное положение.

Рис.6.
Упражнение №5. Уровень 4.

Подходы – 10. Пружины: 1-2. Перекладина – нет. Петля – регулярная.

Задача

Дыхание ровное (вдох – колени к груди, выдох – обратно).
Спина зафиксирована в одном положении; плечи опущены; шея прямая, вытянута.

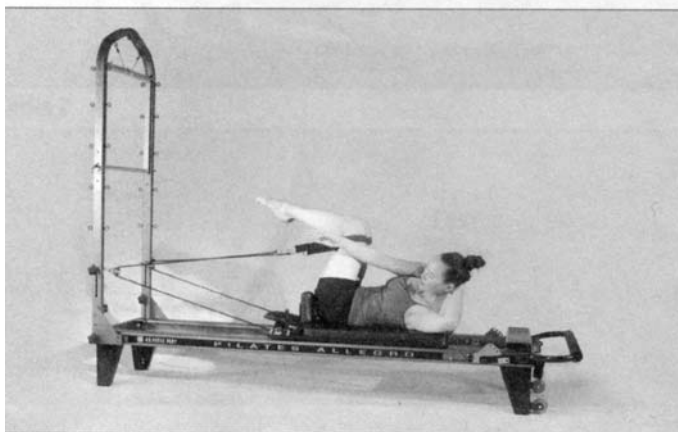
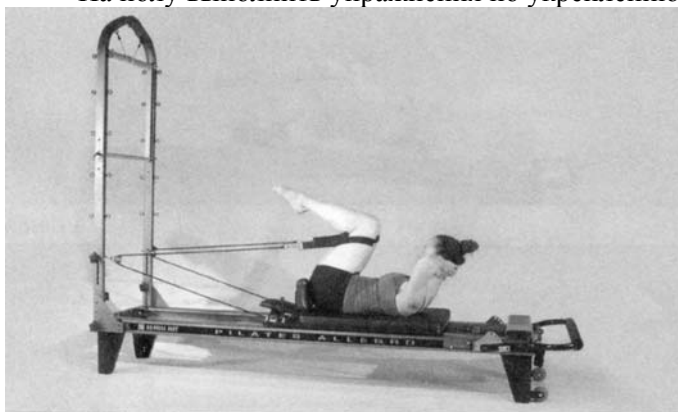
Упражнение предназначено для укрепления и мышц живота и поясницы. Придания им нужной формы.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется лицам страдающим остеопорозом, а также с повреждениями шейных или спинных позвонков.

Предварительно

На полу выполнить упражнения по укреплению брюшного пресса и мышц спины.



Исходное положение

Лежа, лицом к головной части; колени согнуты под углом в 90 градусов; ноги пропущены в петли до колен; голова приподнята; руки за головой, локти широко разведены.

Стандартное упражнение

Удерживая позвоночник неподвижно, втяните живот и подтяните колени к груди; одновременно с этим, приподнимите голову и потянитесь навстречу коленям. Зафиксируйте положение; вернитесь в исходное положение удерживая позвоночник неподвижным

Возможные варианты

Повернуть тело вправо, левой рукой дотянуться до правого колена; колени подтянуть к груди, после касания колена вернуться в исходное положение (повторить упражнение 4-8 раз в каждую сторону)

Рис.7.

Упражнение №6. Уровень 1-2.

Подходы – 10. Пружины: 0-2. Перекладина – нет. Петля – нет.

Задача

Дыхание свободное.

Спина и таз неподвижны.

Упражнение предназначено для укрепления мышц ног и живота.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется лицам имеющих проблемы с запястьями или плечами, а также тем, кому по какой-либо причине трудно(нельзя) стоять на коленях

Исходное положение

Колени расположены на тележки, руки упираются в края рамы.

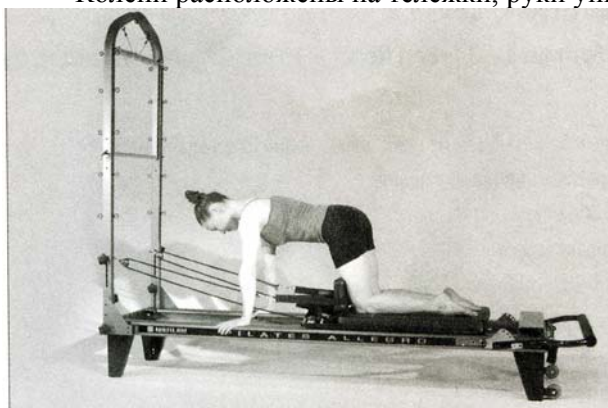


Фото 1.

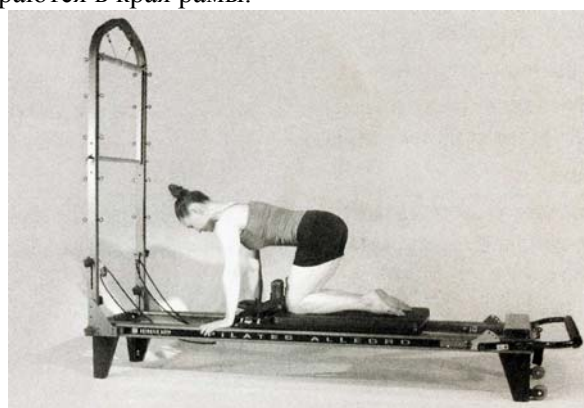


Фото 2.

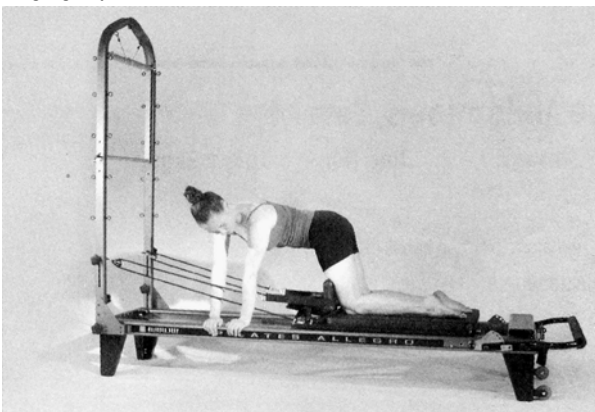


Фото 3.

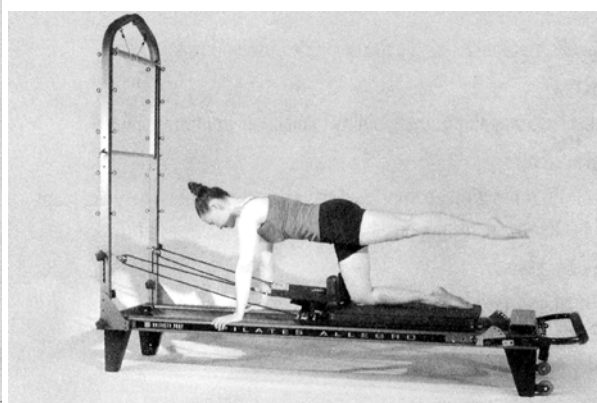


Фото 4.

Стандартное упражнение

Руки упираются в края рамы, ноги упираются в плечевые упоры, медленно сгибать ноги, двигая тележку вперед. По достижении тележки рук, вернуться в исходное положение (см. фото 2).

Возможные варианты:

Вариант 1

Обе руки упираются в один из краев рамы, при движении тележки корпус удерживать как можно ровнее (см. фото 3).

Вариант 2

Исходное положение как и в стандартном упражнении. Медленно поднять одну ногу, так, чтобы нога и спина образовали одну линию. Зафиксировав это положение вернуться в исходное положение. Плечи удерживать как можно ровнее (см. фото 4).

Рис.8.
Упражнение №7. Уровень 1.

Подходы – 6. Пружины: 2. Перекладина – любое положение. Петля – регулярная.

Задача

Дыхание ровное.

Спина и таз прижаты к тележке; живот втянут.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется лицам с ограниченной подвижностью коленных суставов, травмами спины.

Предварительно

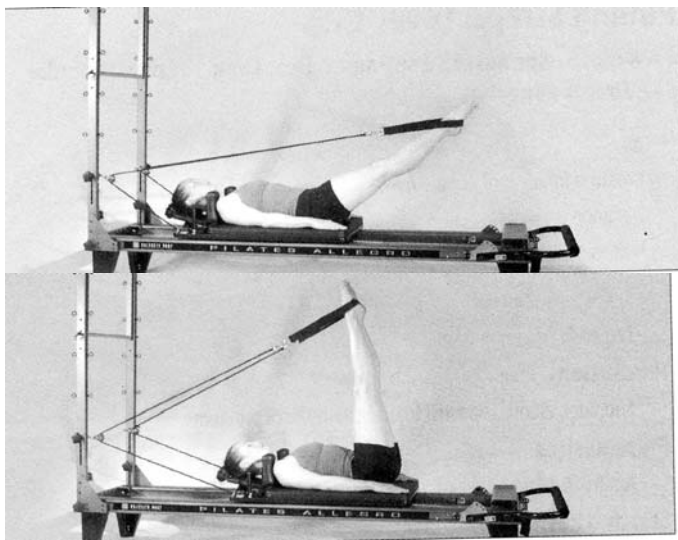
На полу выполнить упражнение № 3; размять подколенные сухожилия, выполнить упражнения для мышц спины.

Исходное положение

Лежа. Ноги приподняты и вытянуты вперед, петли надеты на ступни.

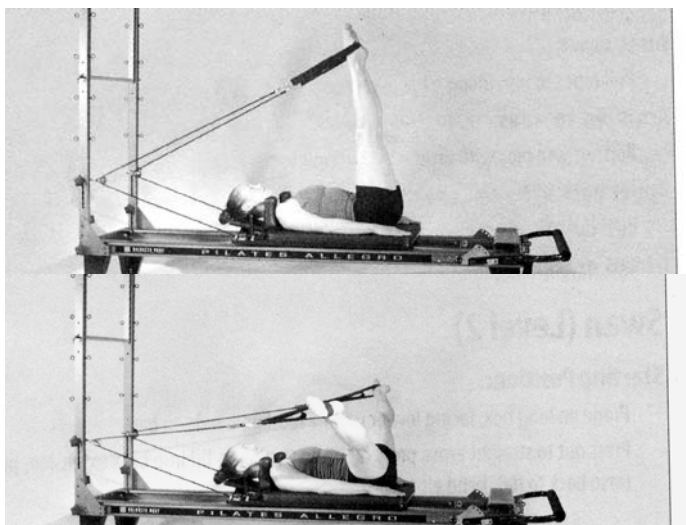
Опускание и подъем ног

Из исходного положения медленно поднимать и опускать ноги. Для того, чтобы разнообразить выполнение упражнения, его можно выполнять, держа ноги параллельно друг другу или, зажав между колен мяч.



Ножницы

Из исходного положения ноги разводятся в стороны и обратно. Упражнение можно делать, опуская ноги вперед и поднимая их обратно.



Круг

Из исходного положения совершать вращательные движения по кругу. Возможно выполнение упражнения, держа ноги параллельно друг другу.

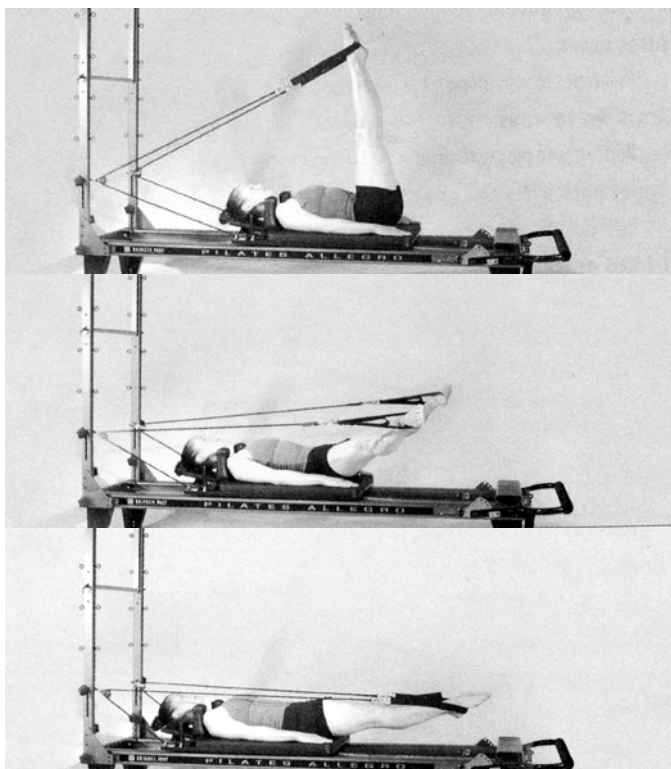


Рис.9.

Упражнение №8. Уровень 1.

Подходы – 4-8. Пружины: 1-2. Ящик - развернут в длину. Перекладина – низкое положение. Петля – регулярная.

Задача

Дыхание (глубокий вдох – руки к бедрам, глубокий выдох – в исходное положение). Живот втянут; голова на одной линии со спиной.

Упражнение предназначено для укрепления мышц рук; тренировки мышц ног и мышц корпуса; придания им нужной формы.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется для лиц имеющих проблемы со спиной, или имевших повреждение запястий, локтей, плеч.

Предварительно

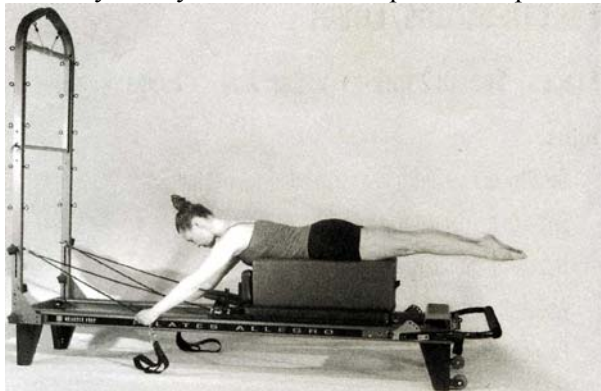
Выполните упражнения для того, чтобы убедиться в способности выполнять упражнения, лежа ничком.

Исходное положение

Лежа на ящике, расположившись таким образом, чтобы ящик поддерживал верхнюю часть бедер и живот.

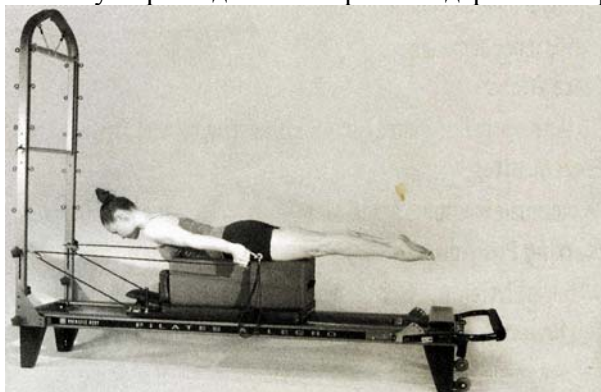
Руки вниз

Руки опущены вниз. Удерживая веревки подвести руки к бедрам.



Руки в стороны

Руки разведены в стороны. Удерживая веревки подвести руки к бедрам.



Руки за спину

Руки опущены вниз. Удерживая веревки подвести руки к бедрам, одновременно с этим прогнуться.

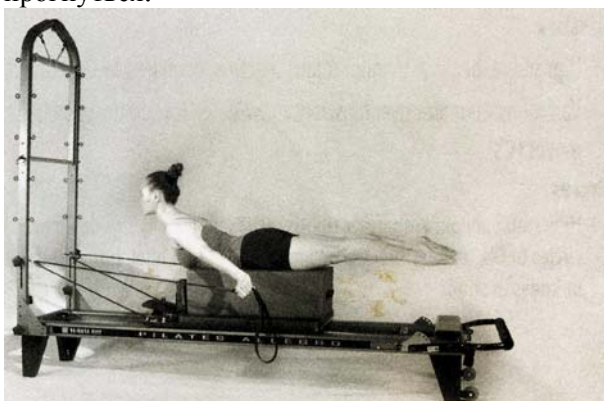


Рис.10.

Упражнение №9. Уровень 2.

Подходы – 4-8. Пружины: 1-2. Ящик - развернут в длину. Перекладина – среднее или высокое положение. Петля – регулярная.

Задача

Дыхание: глубокий вдох – глубокий выдох.

Живот втянут; голова на одной линии со спиной.

Упражнение предназначено для укрепления мышц рук; тренировки мышц ног и мышц корпуса; придания им нужной формы.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется для лиц имеющих проблемы со спиной, или имевших повреждение запястий, локтей, плеч.

Исходное положение

Лежа на ящике, повернувшись лицом к перекладине для упора ног, руки на перекладине.

Стандартное упражнение

Выпрямите руки, приподняв при этом корпус. Держите спину немного выгнутым. Опустите корпус на ящик, вернув руки в исходное положение.

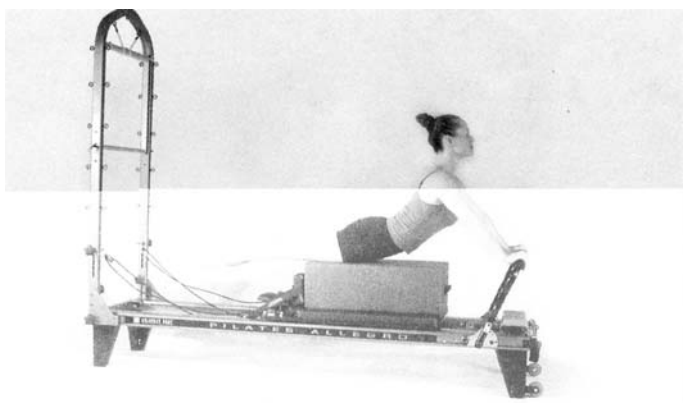


Рис.11

Упражнение №10. Все уровни.

Подходы – 6. Пружины: 4-5. Ящик – развернут поперек тренажера. Ремень – ремень для ног.

Задача

Дыхание ровное.

Живот втянут; спина прямая.

Упражнение предназначено для укрепления мышц живота и спины.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется лицам страдающим остеопорозом, имеющим проблемы со спиной, шейей.

Предварительно

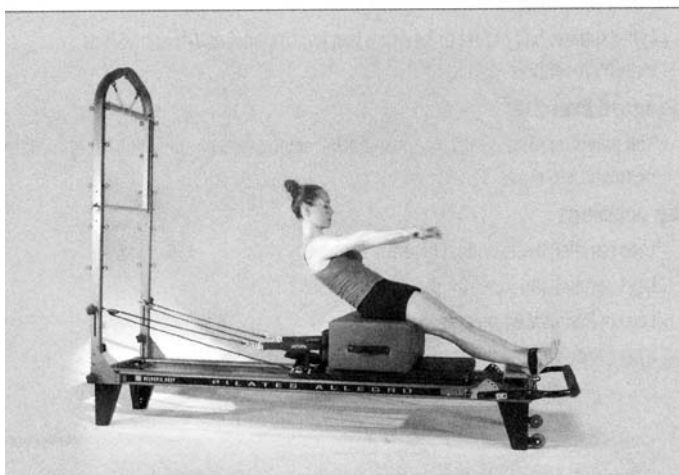
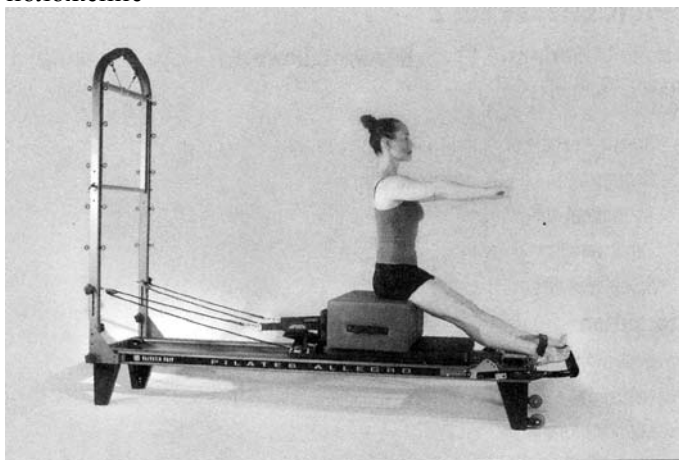
Выполните упражнение № 2 на тренажерах Allegro Reformer или Allegro Cadillac.

Исходное положение

Сидя на ящике, лицом к перекладине для упора ног, ноги закреплены ремнем для ног, колени прижаты, руки вытянуты вперед.

Стандартное упражнение

Упираясь ногами в раму откинуться назад как можно дальше, вернуться в исходное положение



Варианты

Откидываясь назад поворачивать корпус в стороны.

Рис.12.

Упражнение №11. Уровень 2.

Подходы – 6. Пружины: 2-3. Подголовник – низкое положение.

Задача

Дыхание ровное.

Голова на подголовнике; живот втянут, спина и таз прижаты к тележке.

Упражнение предназначено для укрепления коленных суставов, мышц ног, корпуса.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется для лиц с ограниченной подвижностью коленных суставов, имеющих проблемы со спиной.

Предварительно

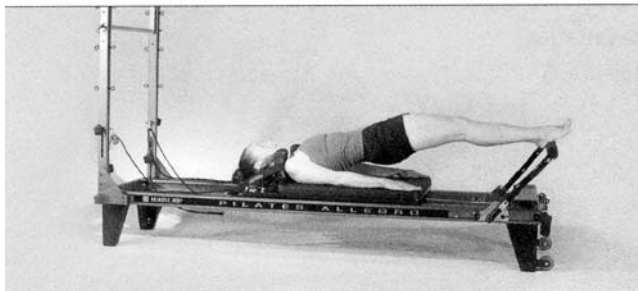
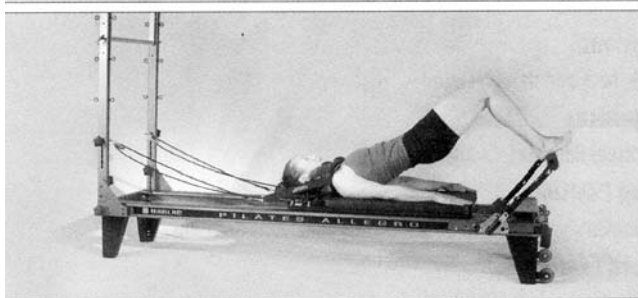
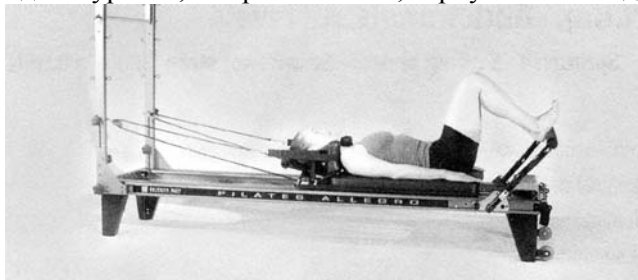
Выполните упражнения для брюшного пресса.

Исходное положение

Лежа, ноги согнуты и находятся на перекладине в любом из положений (См. Рис.1), плечи прижаты к тележке, руки вытянуты вдоль туловища.

Стандартное упражнение

Держа голову и плечи прижатыми к тележке, приподнять туловище; удерживая бедра на одном уровне, выпрямить ноги; вернуться в исходное положение.



Упражнение можно выполнять, держа ноги в различных позициях:

- ноги параллельно друг другу, пятки вместе;
- ноги параллельно, держа их прижатыми друг к другу;
- ноги в положении Пилатес-V.

Рис.13.

Упражнение №12. Уровень 1-2.

Подходы – 4-10. Пружины: 1-2. Ящик – любое положение или вообще без него. Петля – короткая, очень короткая или регулярная.

Задача

Дыхание ровное (вдох – руки согнуть, выдох – в исходное положение).
Корпус прямой, неподвижный.

Упражнение предназначено для тренировки и укрепления бицепсов, трицепсов, дельтовидной мышцы, мышц груди.

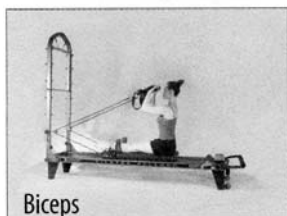
Противопоказания

Упражнение не рекомендовано лицам имеющих травмы или болезни спины и рук.

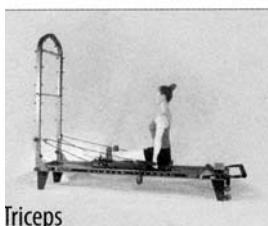
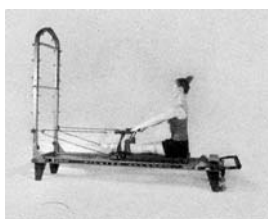
Исходное положение

Сидя. Возможны различные варианты положения сидя: с вытянутыми ногами, скрещенными ногами, сидя на коленях.

Выполнение упражнений, сидя лицом к головной части тренажера:

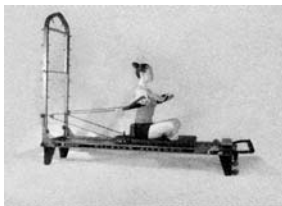


Держа в руках самую короткую петлю, сгибайте локти, стараясь дотянуться до плеч (упражнения для бицепса).



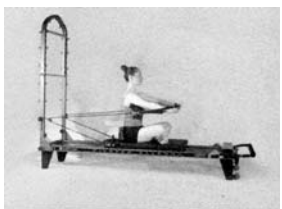
Держа петлю в руках, медленно ведите руки назад вдоль бедер и обратно (упражнения для трицепса).

Выполнение упражнений, сидя лицом к перекладине для упора ног:



Serve a tray

Руки разведены в стороны, и петля надета на запястье. Медленно согнуть локти, пытаясь дотянуться до плеч; опустить руки; вытянуть их вперед; вернуться в исходное положение.



Hug a tree

Руки разведены по сторонам, удерживая регулярную петлю. Вытянув руки вперед, подвести ладони друг к другу; вернуться в исходное положение.

Рис.14.
Упражнение №13. Уровень 1-3.

Подходы – 8. Пружины: 1.

Задача

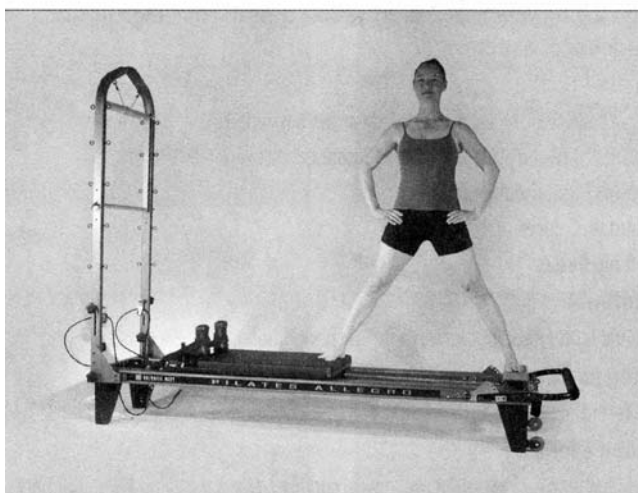
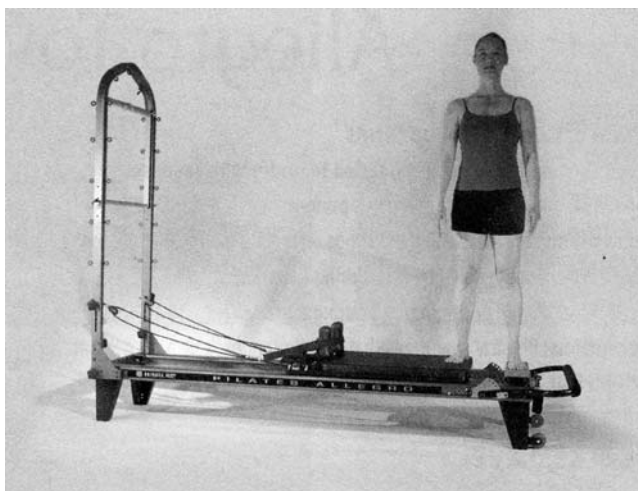
Дыхание ровное.

Живот втянут; спина прямая.

Упражнение предназначено для тренировки мышц живота, формирования правильной осанки, тренировке вестибулярного аппарата.

Исходное положение

Стоя. Одна нога на тележке, другая на подставке для ног.



Стандартное упражнение

Разводим и сводим ноги.

При выполнении упражнения ноги можно держать как прямыми, так и согнутыми, и совершать телом развороты в разные стороны.

Упражнения для Allegro Tower

Рис.1

Упражнение 1. Уровень 1.

Подходы – 6-1. Пружины: две длинные желтые или две короткие желтые, установленные в верхней позиции и прикрепленные к перекладине

Задача

Дыхание ровное.

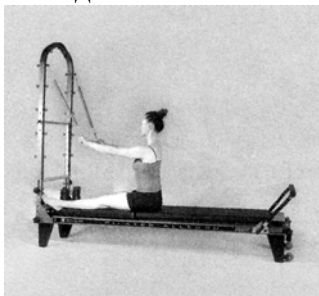
Спина прямая; плечи и шея в свободном состоянии.

Упражнение предназначено для тренировки мышц живота и поясницы.

Противопоказания

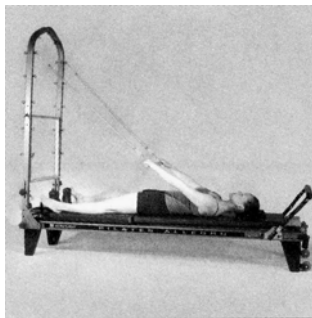
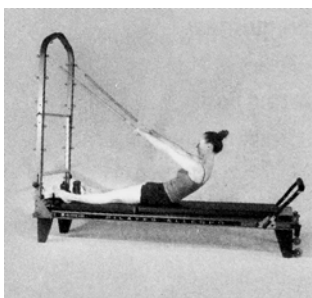
Упражнение не рекомендуется лицам страдающим **остеопорозом, а также имеющих** какие либо проблемы с шеей и плечами.

Исходное положение



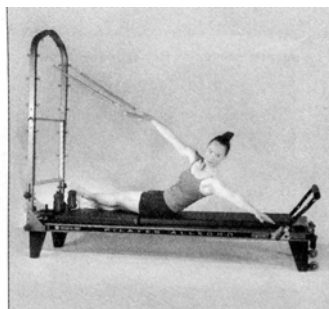
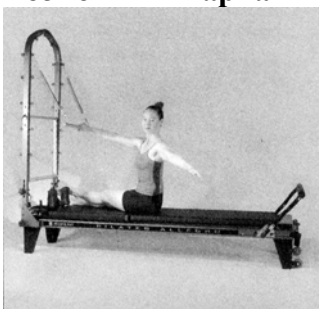
Сидя, лицом к вертикальной раме тренажера; В руках перекладина или петли пружин; ноги вытянуты.

Стандартное упражнение



Удерживая перекладину в руках, откинуться назад и лечь на спину. Зафиксировав, эту позицию, вернуться в исходное положение

Возможный вариант



Сядьте на тренажер по диагонали так, чтобы левая нога находилась рядом со стойкой рамы; правую ногу положите на нее. Держась за перекладину левой рукой, откиньтесь назад, одновременно поворачиваясь вправо, и стараясь дотянуться до угла тренажера. Вернувшись в исходное положение выполните упражнение в другую сторону.

Рис. 2.

Упражнение №2. Уровень 1.

Подходы – 6-10. Пружины: длинные пружины, установленные в верхней или средней позиции.

Задача

Дыхание ровное.

Спина и таз прижаты к тележке; живот втянут.

Упражнение предназначено для укрепления мышц живота, ног, повышения их гибкости; формирования правильной формы мышц ног.

Противопоказания

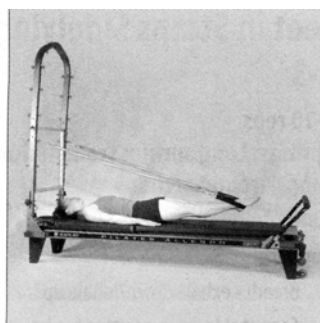
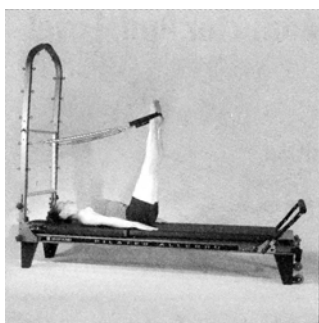
Упражнение не рекомендуется лицам, имеющих проблемы со спиной, боли в коленях.

Исходное положение

Лежа. Ноги приподняты и вытянуты вперед, петли надеты на ступни.

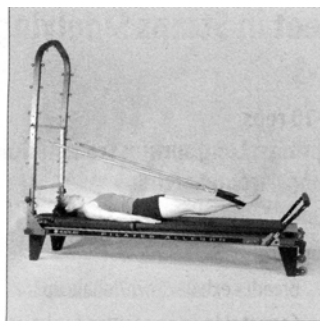
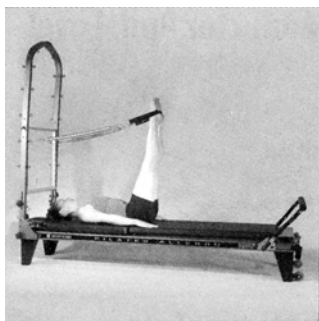
Опускание и подъем ног

Из исходного положения медленно поднимать и опускать ноги. Для того, чтобы разнообразить выполнение упражнения, его можно выполнять, держа ноги параллельно друг другу или, зажав между колен мяч.



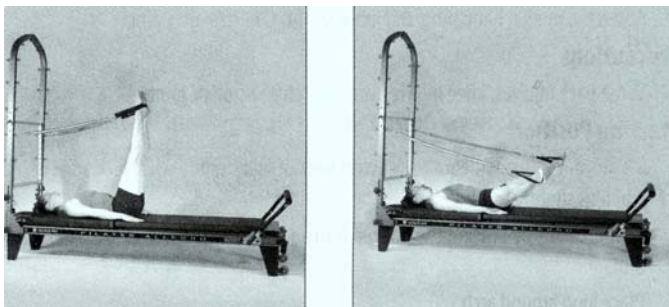
Круг

Из исходного положения совершать вращательные движения по кругу. Возможно выполнение упражнения по большой амплитуде, или по малой, держа ноги вертикально вверх.



Ножницы

Из исходного положения ноги опускаются вниз и разводятся в стороны и обратно. Упражнение можно делать, опуская ноги вперед и поднимая их обратно.



Шаги

Из исходного положения попеременно медленно опускать и поднимать ноги.

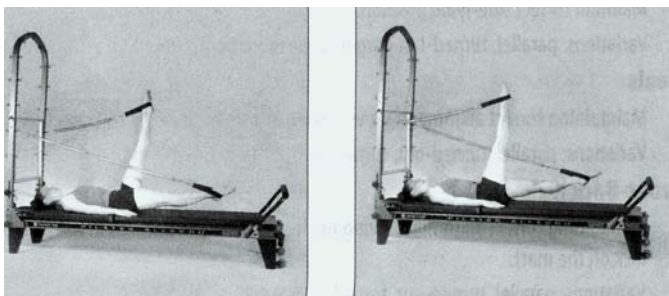


Рис. 3.
Упражнение №3. Уровень 1-3.

Подходы – 6-10. Пружины: длинные пружины, установленные в средней позиции.

Задача

Дыхание ровное (вдох – при поднятой ноге, выдох - при опущенной).
Живот втянут; лягте так, чтобы лодыжки, бедра и плечи составляли одну линию; таз прижат к тележке.

Упражнение предназначено для укрепления брюшного пресса и мышц ног.

Противопоказания

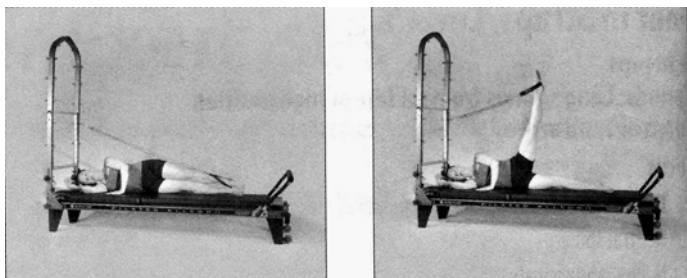
Упражнение не рекомендуется лицам, имеющим проблемы с поясницей и спиной.

Исходное положение

Лежа на боку, располагаясь таким образом, что спина и вытянутые ноги образуют одну линию; нижняя рука поддерживает голову; петля одета на ступню.

Стандартное упражнение

Из исходного упражнения поднимать и опускать верхнюю ногу. При выполнении упражнения поддерживайте тело и ноги на одной линии.



Возможные варианты:

Овал

Из исходного положения поднимать и опускать верхнюю ногу, совершая ей круговые движения в разные стороны.

Удар вперед-назад

Из исходного положения совершать движения вперед-назад верхней ногой.

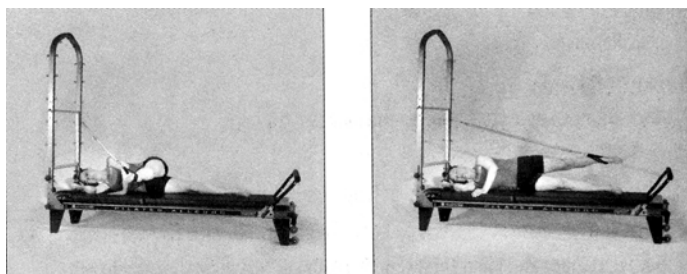


Рис. 4.

Упражнение №4. Уровень 1.

Подходы – 10. Пружины: две лиловых пружины, установленные в нижнем положении. Ремень безопасности.

Задача

Дыхание ровное (вдох – ноги выпрямлены, выдох – согнуты).
Спина прижата к тележке.

Упражнение предназначено для повышения гибкости коленных суставов; укрепления мышц ног по всей длине; придания им нужной формы.

Противопоказания

Упражнение не рекомендуется лицам, имеющим проблемы с поясницей и спиной.

Исходное положение

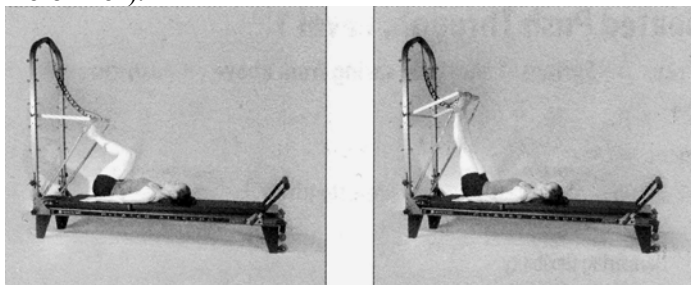
Лежа, спина прижата к тележке, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты и упираются в выдвинутую перекладину.

Стандартное упражнение

Упираясь пятками в перекладину, медленно выпрямить ноги (движение начинается от бедра), зафиксировав положение ног в верхней точке, медленно вернуться в исходное положение.

Упражнение можно выполнять, держа ноги параллельно друг другу, или каждой ногой поочередно.

При выполнении упражнения, для упора в перекладину используются все варианты упоров (см. рис.1 к упражнениям на **Allegro Reformer**), а также «2-я позиция» (см. упр.1 на **Allegro Reformer**).



Варианты

Упираясь мысками вытянутых ног в выдвинутую перекладину, медленно согнуть и разогнуть ноги (основная нагрузка на лодыжки).

Упражнение можно выполнять как обеими ногами, так и каждой ногой попеременно.

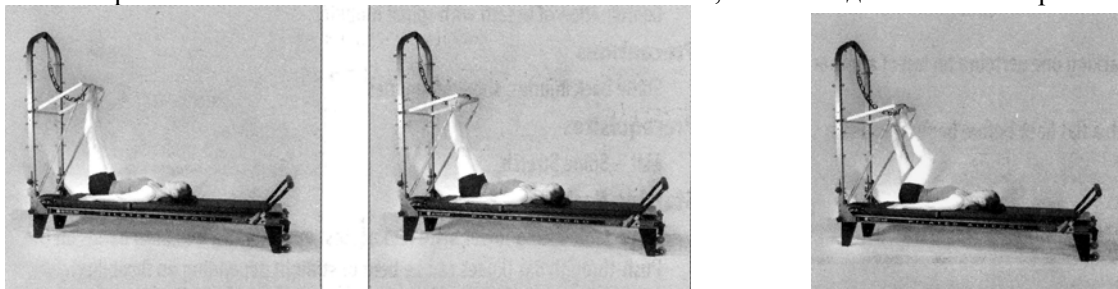


Рис.5.

Упражнение №5. Уровень 1.

Подходы- 6. Пружины: одна короткая красная, закрепленная в верхней позиции.

Задача

Дыхание ровное (вдох на подъеме, выдох – на наклоне).

Живот втянут и приподнят.

Упражнение предназначено для развития гибкости спины, а также достижения правильного дыхания при выполнении упражнения.

Противопоказания

Упражнение не рекомендовано для лиц, имеющих проблемы со спиной.

Предварительные

Выполнить на ковре упражнения для гибкости спины.

Исходное положение

Сидя, лицом к вертикальной раме тренажера; руки на выдвинутой перекладине (в зависимости от уровня подготовленности выполняющего упражнение, и его физического состояния, ноги могут быть выпрямлены или согнуты в коленях).

Стандартное упражнение

Потянуть перекладину вниз, одновременно наклоняясь вперед; медленно разгибаясь, вытянуть перекладину вперед, поднять перекладину; вернуться в исходное положение.

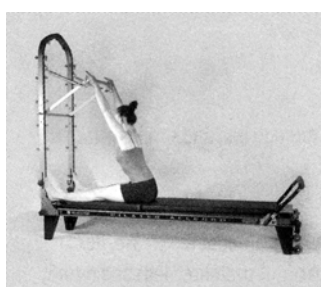
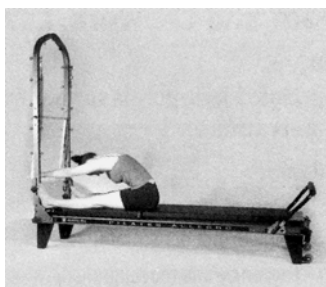
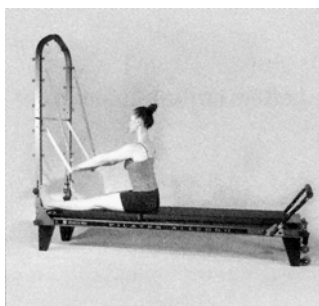


Рис. 6.
Упражнение №6. Уровень 3.

Подходы – 4. Пружины: две короткие пружины, закрепленные в верхней позиции.

Задача

Дыхание ровное.

Спина ровная; шея вытянута; голова поднята; живот втянут.

Упражнение предназначено для повышения гибкости спины, укрепления мышц плеч и лопаток, достижения правильного дыхания при выполнении упражнения.

Противопоказания

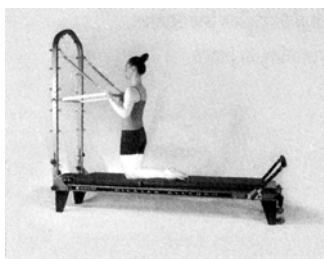
Упражнение не рекомендовано лицам страдающим остеопорозом, имеющим проблемы со спиной и коленями.

Предварительные

Выполнить упражнение на ковре для тренировки гибкости тела.

Исходное положение

Сидя на коленях лицом к вертикальной раме тренажера, руки на выдвинутой перекладине, перекладина прижата к телу.



Стандартное упражнение

Опустить перекладину, одновременно наклоняясь вперед; вытянуть перекладину как можно дальше, держа спину прогнутой подать тело вперед за перекладиной, зафиксировать крайнее положение; медленно сгибая спину, подняться и распрямиться, прогнувшись назад, подняв перекладину вверх; вернуться в исходное положение (во время упражнения ноги держать вместе, бедра должны быть сжаты).

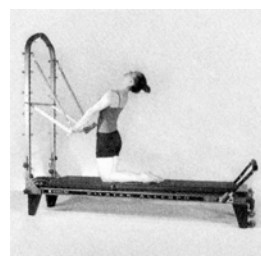
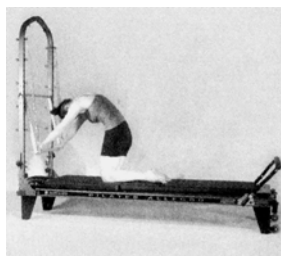
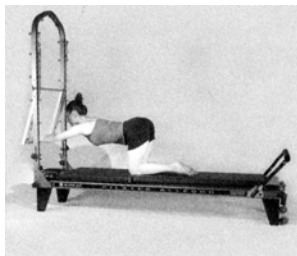
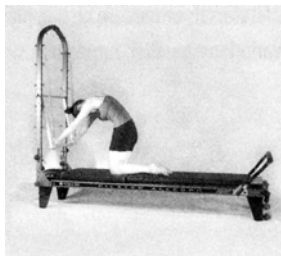


Рис. 7.

Упражнение №7. Уровень 2.

Подходы – 4. Пружины: две короткие желтые, закрепленные в верхней позиции.

Задача

Дыхание ровное.

Упражнение предназначено для повышения гибкости спины при круговых вращениях.

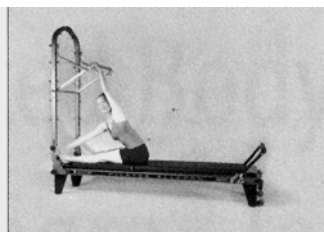
Противопоказания

Упражнение не рекомендовано лицам, имеющим проблемы со спиной.

Предварительные

Исходное положение

Сидя, лицом к вертикальной раме тренажера; правая рука поддерживает выдвинутую перекладину, левой рукой дотянуться до правой ноги.



Стандартное упражнение

Потянуть левую руку вперед к левой ноге и далее, совершая полный круг; одновременно изогнуть тело назад и поддерживать его в таком состоянии пока не будет завершено движение левой руки; по достижении левой руки правой ноги, принять исходное положение

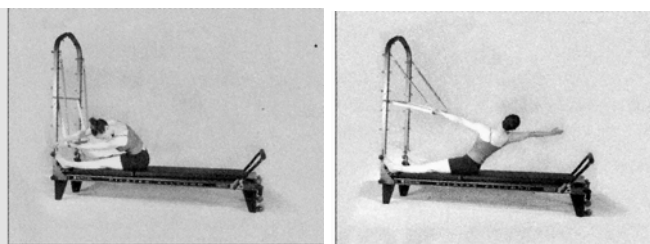


Рис. 8.

Упражнение №8 Уровень 1-2.

Подходы – 4-10. Пружины: 1-2 короткие красные, закрепленные в верхней позиции.

Задача

Дыхание ровное.

Спина прямая; плечи опущены, живот втянут.

Упражнение предназначено для повышения подвижности и гибкости мышц плеч и лопаток.

Противопоказания

Упражнение не рекомендовано лицам, имеющим проблемы с плечами или руками.

Исходное положение

Сидя, лицом к вертикальной раме тренажера, ноги по обе стороны тренажера, руки на выдвинутой перекладине. Как вариант выполнения упражнения, данное упражнение можно выполнять стоя. При этом выполняющий упражнение находится вне тренажера, стоя лицом к **Allegro Tower**.

Стандартное упражнение

Удерживая перекладину в ладонях (при этом ладони должны быть удалены друг от друга на максимально возможное расстояние), потянуть ее вниз; при этом обращать внимание на положение плеч; вернуть перекладину в исходное положения, следя, чтобы плечи оставались опущенными.

