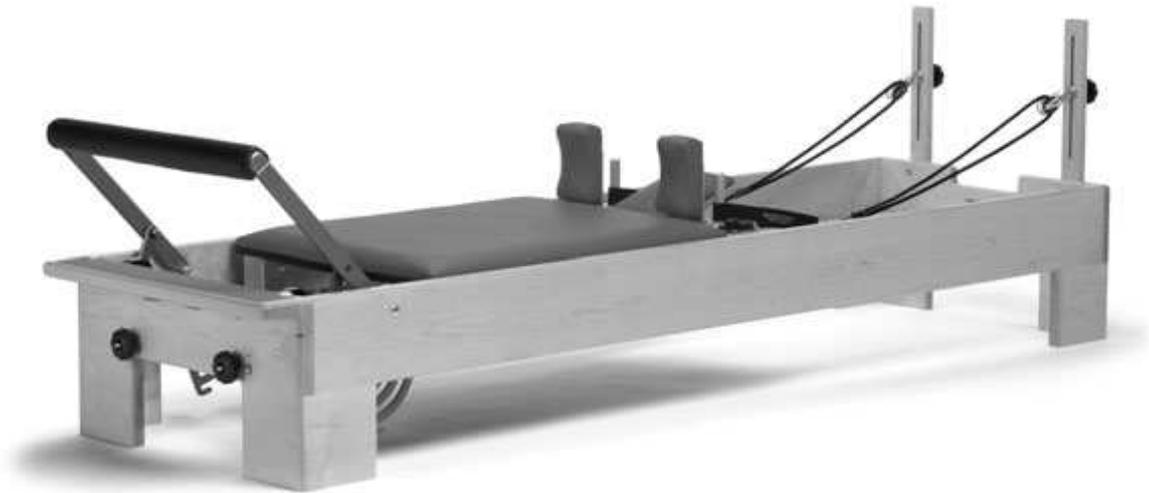


# Studio Reformer®/Half Trapeze

Инструкция по сборке и работе на тренажере.



BALANCED BODY®  
INC.

Студийный Реформер (Studio Reformer): Введение и основные характеристики.....	2 стр
Как собрать Студийный Реформер .....	5 стр
Тренировки со Студийным Реформером.....	7 стр
Полутрапеция (Half Trapeze): Введение и основные характеристики.....	16 стр
Как собрать Полутрапецию .....	17 стр
Как собрать комплект оборудования для модернизации Полутрапеции.....	21 стр

#### Важно:

Данная инструкция предназначена для специалистов в области медицины и фитнеса, или для тех людей, у которых есть опыт использования данного оборудования. Если у вас возникнут вопросы по поводу того, подходит ли то или иное движение для данного тренажера, то вам следует обратиться к лицензированному медицинскому работнику.

**Предупреждение по безопасности:** Внимание – Тренажер Balanced Body Studio Reformer® содержит легковоспламеняющиеся материалы, поэтому его стоит держать вдали от прямых источников тепла.

## Введение

Студийный Реформер Studio Reformer® - наиболее часто применяемый тренажер для занятий пилатесом, который используется в настоящее время. Первопроходец в области физических упражнений и изобретатель Джозеф Пилатес создал тренажер, который работает практически со всеми частями тела и состоит из деревянного корпуса, подвижной каретки, ножного рычага, пружин и регулируемых ремней.

Различное натяжение пружин обеспечивает сопротивление и поддержку во время того, как пользователь нажимает на рычаг, тянет за ремни или тросы, сидя или лежа на подвижной каретке. Тренировки варьируются от простых отдельных движений для рук и ног до комплексных упражнений, которые тренируют тело целиком. Данные упражнения обеспечивают стимулирующую тренировку для тела, которая подходит для всех – от малоподвижного офисного служащего до элитного спортсмена, а так же для пользователей перенесших травмы. Пользователи заканчивают тренировки с ощущением того, что они восстановили свои силы и зарядились энергией, отсутствуют обычные болезненные ощущения и усталость, которые часто сопровождают обычные тренировки.

Студийный Реформер Balanced Body является выбором номер 1 для студий Пилатес и частных практикующих специалистов по всему миру. На протяжении трех десятилетий мы работали с ведущими инструкторами Пилатес, чтобы разработать универсальное, практичное и безопасное оборудование для тренировок. В сочетании с 5-ю положениями подвижной каретки ножной пружинный рычаг Revo предлагает новый уровень модификаций в соответствии с требованиями клиентов, учитывая их рост и уровень физической подготовки.

## Основные характеристики Balanced Body Studio Reformer® со Стандартными, Infinity и Revo ножным пружинным рычагом

### Подголовник

Подголовник используется для оптимальной поддержки головы пользователя, а так же для правильного положения шеи и плеч во время выполнения упражнений в положении лежа на спине. У Студийного Реформера есть три положения подголовника, которые регулируются деревянной опорой, которая находится под подголовником:

**Нижнее (ровное)** – Опора складывается под верхней частью подголовника. Используется для клиентов с относительно плоским грудным отделом позвоночника и плоской грудной клеткой при выполнении упражнений для ног и ступней, а так же для любых упражнений для спины.

**Предупреждение по безопасности:** Ровное положение подголовника используется для всех клиентов во время упражнений, когда они перекачиваются на плечи. Такое положение предотвращает чрезмерное растяжение позвоночника и не наносит вред шее.

**Среднее** – Опора крепится на среднем желобке опоры.

**Верхнее (высокое)** - Низ опоры крепится на каретке. Используется для клиентов с головой, выдающейся вперед или глубокой грудной клеткой, чтобы помочь принять правильное положение.

Примечание для инструктора: В дополнение или вместо опоры можно использовать полотенце, чтобы отрегулировать положение головы на каретке.

## Регулирование подставки для плеч

Подставка для плеч на Студийном Реформере может регулироваться в стороны, чтобы обеспечить комфортное положение для людей с широкими или узкими плечами. Чтобы снять подставки для плеч, следует вытащить штифты из металлических пластин за подставками для плеч или, если вы используете специальное устройство для тренировки плеч, открутите шурупы, которые закрепляют подставку для плеч. Когда подставки для плеч сняты, обратите внимание на две подпорки, которые торчат по обеим сторонам металлической пластины.

**Узкие плечи** – Возьмите одну подставку для плеч и установите подпорки прямо над большими ключевидными прорезями на металлической пластине, чтобы отрегулировать положение пользователя с узкими плечами.

**Широкие плечи** – Возьмите одну подставку для плеч и установите подпорки прямо над большими ключевидными прорезями на металлической пластине. Если подпорки легко входят в ключевидные прорези, а большая часть металлической пластины видна ближе к подголовнику, это значит, что вы установили подставки для широких плеч.

## Регулирование каретки

### Педали/Пружинный рычаг Revo

Студийный Реформер оснащен новым ножным пружинным рычагом Revo, который позволяет регулировать положение каретки в зависимости от роста пользователя. Чтобы передвинуть каретку, следует вращать скобы каретки до тех пор, пока передний край каретки не закрепляется скобами, а сама каретка свободно движется на полозьях. Плавно передвиньте каретку вперед или назад до тех пор, пока она не встанет на нужном отверстии на дорожке. Снимите каретку со скоб и убедитесь, что она полностью встала в отверстие.

**Отверстие 1** находится ближе всего к педалям Реформера и обеспечивает кратчайшее расстояние между подставкой для плеч и рычагом. Используется для невысоких пользователей (ростом менее 152 см), или в случаях, когда необходимо увеличить изгиб коленных или тазобедренных суставов.

**Отверстие 2** для пользователей ростом от 152 см до 165 см.

**Отверстие 3** для пользователей ростом от 165 см до 175 см.

**Отверстие 4** для пользователей ростом от 175 см до 182 см.

**Отверстие 5** находится дальше всего от рычага Реформера. Подходит для высоких пользователей или пользователей, имеющих ограничения в сгибании коленных и тазобедренных суставов.

Величины роста, представленные здесь, предлагаются в качестве примера. При регулировке ножного пружинного рычага следует помнить, что изгиб бедер должен быть чуть менее 90°, когда каретка полностью задвинута во время упражнений для ног и ступней.

## Регулирование горизонтального рычага для ног Infinity

Рычаг Infinity включает в себя 32 горизонтальных положения, которые подходят для клиентов любого роста, включая детей. Можно использовать рычаг над подставками для плеч, что в свою очередь создает целую серию новых упражнений.

Для того чтобы сдвинуть рычаг, следует вытащить две большие ручки из отверстий в боковых пазах Infinity и двигать рычаг вперед или назад до попадания в нужное отверстие. Вытащите ручки и пошевелите рычаг до тех пор, пока обе стороны не встанут на места.

**Обратите внимание, что рычаг можно переместить, если вытащить обе ручки одновременно.**

**Отверстие 1** находится ближе всего к краю Реформера и создает наибольшую дистанцию между подставками для плеч и рычагом. Используется для высоких пользователей (выше 182 см) или для пользователей, имеющих ограничения при сгибании коленных и тазобедренных суставов.

**Отверстие 2** для пользователей ростом от 175 см до 182 см.

**Отверстие 3** для пользователей ростом от 165 см до 175 см.

**Отверстие 4** находится дальше всего от той стороны Реформера, где находится рычаг. Подходит для пользователей невысокого роста (менее 152 см), и позволяет увеличить изгиб коленных или тазобедренных суставов.

Величины роста, представленные здесь, предлагаются в качестве примера. При регулировке пружинного рычага следует помнить, что изгиб бедер должен быть чуть менее 90°, когда каретка полностью задвинута во время упражнений для ног и ступней.

**Стандартный пружинный рычаг** Стандартный пружинный рычаг не регулируется для пользователей различного роста.

### Регулирование рычага Revo и Стандартного пружинного рычага

Для того чтобы отрегулировать рычаг, следует вставить опорный стержень в один из 3-х пазов в блоке, который находится со стороны рычага Реформера, или вытащить опорный стержень из пазов и положить его в корпус каретки, при упражнениях, в которых рычаг не используется.

**Стандартное положение рычага** Для того чтобы отрегулировать рычаг, следует поместить длинный или короткий опорный стержень в отверстие пружинного рычага, которое находится ближе всего к краю Реформера или вытянуть опорный стержень из отверстия и положить его в корпус каретки, при упражнениях, в которых рычаг не используется.

**Высокое положение** При использовании высокого положения уменьшается расстояние между подставками для плеч и рычагом. Такое положение используется для тренировки ног и ступней для пользователей небольшого роста, или для пользователей, которые не могут держать спину, или которые страдают поясничным лордозом или другими заболеваниями позвоночника. При использовании пружинного рычага **Revo** следует поместить опорный стержень в самое верхнее отверстие пружинного блока. При использовании **Стандартного** пружинного рычага следует использовать длинный опорный стержень.

**Среднее положение** При использовании среднего положения увеличивается расстояние между подставками для плеч и рычагом. Это уменьшает гибкость коленных суставов во время выполнения упражнений для ступней и ног, корпус тела находится в нейтральной позиции, сходной с позицией стоя. При использовании рычага **Revo** следует поместить опорный стержень в среднее отверстие пружинного блока. Для **Стандартного** рычага следует использовать опорный стержень среднего размера.

**Низкое положение** При использовании низкого положения максимально увеличивается расстояние между подставками для плеч и рычагом. Это уменьшает гибкость коленных суставов во время выполнения упражнений для ступней и ног, уменьшается гибкость тела и тазобедренных суставов, хорошо подходит для высоких пользователей или для более гибких пользователей. Для рычага **Revo** следует поместить опорный стержень в самое дальнее отверстие пружинного блока. Для **Стандартного** рычага такое положение отсутствует.

**Без ножного рычага** Следует вынуть опорный стержень из отверстий или пазов и положить рычаг и опорные стержни в корпус Реформера. Данное положение используется для выполнения упражнений в положении стоя или для упражнений, когда пользователь лежит на каретке.

#### **Регулирование рычага Infinity**

Для регулирования рычага следует вертикально сжать обе рукоятки, которые находятся прямо по бокам рычага, до тех пор, пока штифты не выйдут из отверстий. Установите рычаг на желаемую высоту и освободите рукоятки так, чтобы штифты могли войти в новые отверстия.

**Обратите внимание, что рычаг можно передвигать только, если вы сжимаете обе рукоятки одновременно.**

**Высокое положение** – Сожмите рукоятки до тех пор, пока штифты не выйдут из отверстий, передвиньте рычаг до тех пор, пока он не поравняется с наивысшим (первым) положением на панели. Отпустите рукоятки и убедитесь, что штифты плотно вошли в отверстия. При использовании высокого положения уменьшается расстояние между подставками для плеч и рычагом. Оно увеличивает гибкость коленных суставов при выполнении упражнений для ступней и ног, увеличивает гибкость тела и тазобедренных суставов, хорошо подходит для пользователей небольшого роста при тренировке коленей. Данное положение используется для тренировки ног и ступней для пользователей небольшого роста, или для пользователей, которые не могут держать спину, или которые страдают поясничным лордозом или другими заболеваниями позвоночника.

**Среднее положение** Сожмите рукоятки до тех пор, пока штифты не выйдут из отверстий, передвиньте рычаг до тех пор, пока он не поравняется со вторым (если считать сверху) отверстием на панели. Отпустите рычаги и убедитесь, что штифты плотно вошли в отверстия. При использовании среднего положения расстояние между подставками для плеч и рычагом гораздо больше, чем при использовании высокого положения. Это уменьшает гибкость коленных суставов во время выполнения упражнений для ступней и ног, снижает гибкость туловища и тазобедренных суставов, а так же хорошо подходит для высоких пользователей. Данное положение считается стандартным для выполнения упражнения для ступней и ног.

**Низкое положение** Сожмите рукоятки до тех пор, пока штифты не выйдут из отверстий, передвиньте рычаг до тех пор, пока он не поравняется с третьим (если считать сверху) отверстием на панели. Отпустите рукоятки и убедитесь, что штифты плотно вошли в отверстия. При использовании низкого положения максимально увеличивается расстояние между подставками для плеч и рычагом. Это уменьшает гибкость коленных суставов во время выполнения упражнений для ступней и ног, уменьшается гибкость тела и тазобедренных суставов, хорошо подходит для высоких пользователей.

**Без рычага** Сожмите рукоятки до тех пор, пока штифты не выйдут из отверстий, передвиньте рычаг до тех пор, пока он не поравняется с самым нижним отверстием на панели. Отпустите рукоятки и убедитесь, что штифты плотно вошли в отверстия. Данное положение используется

для того, чтобы убрать рычаг при выполнении упражнений в положении стоя или для упражнений, когда пользователь лежит на каретке.

#### **Регулирование пружинного рычага**

Рычаг **Infinity** поставляется с пружинным рычагом **Revo** или Стандартным рычагом. На Стандартном Студийном Реформере пружинные рычаги можно установить в две различные позиции, чтобы изменить сопротивление пружин. На Студийном Реформере **Revo** пружины закрепляются на фиксаторе крепления для регулировки сопротивления. **Регулирование Стандартного пружинного рычага:** Встаньте лицом к пружинному блоку, возьмитесь за пружинный рычаг двумя руками, вставьте один конец рычага в отверстие и передвиньте другой конец. Не пытайтесь передвигать пружинный рычаг, если закреплена более чем одна пружина.

**Положение А (более сильное сопротивление, первое положение, предварительное натяжение)** Для **Стандартного пружинного рычага** следует поместить его в отверстие, которое ближе всего находится к раме Реформера. Для **пружинного рычага Revo** пружину следует закрепить на фиксаторах. Данное положение придаст пружине небольшое натяжение и увеличит сопротивление.

**Положение В (менее сильное сопротивление, второе положение, нейтральное)** Для **Стандартного пружинного рычага** следует поместить его в отверстие, которые ближе всего находится к каретке Реформера. Для **пружинного рычага Revo** пружину следует закрепить на скобе. В данном положении пружины находятся в состоянии без натяжения перед началом упражнения, а сопротивление уменьшено.

#### **Сила сопротивления пружин**

Сопротивление на Реформере определяется количеством пружин, которые используются для определенных упражнений. Установленное сопротивление пружин рекомендуется для исходного положения. Индивидуальные изменения можно внести в зависимости от потребностей пользователя, а так же от типа упражнений.

**1 пружина** (легкое сопротивление): Используется для тренировки рук, ног и для упражнений, где каретке обеспечивается незначительная поддержка.

**2 пружины** (от легкого до среднего): Используются для тренировки рук, ног и для упражнений, когда каретка обеспечивает поддержку пользователя.

**2-4 пружины** (от среднего до сильного): В основном используются для тренировки ног, а так же для увеличения сопротивления для более сильных пользователей.

**Все пружины:** Используются для максимального сопротивления или для стабилизации каретки во время выполнения упражнений для брюшной полости.

**Без пружин:** Используется для увеличения нагрузки во время выполнения упражнений, когда пользователь должен контролировать каретку (упражнения для брюшной полости со сгибанием колен, упражнение «слон», растяжек и т.д.)

#### **Натяжение пружин на Студийном Реформере**

Обратите внимание, что данные сочетания пружин отображают стандартные уровни сопротивления при использовании нового оборудования и могут варьироваться в зависимости от срока использования тренажера и состояния пружин.

#### **Цветовая кодировка пружин**

Приведенная ниже цветовая кодировка пружин является стандартной для всех реформеров **Balanced Body**. Реформеры могут быть оснащены различным набором пружин. Стандартная комплектация Студийного Реформера включает в себя 3 красных, 1 синюю и 1 зеленую пружины.

Желтая – очень легкое сопротивление.

Синяя – легкое сопротивление.

Красная – среднее сопротивление.

Зеленая – сильное сопротивление.

#### **Точки крепежа для пружин**

**А** – Более сильное сопротивление (пружинный рычаг ближе всего к корпусу или пружины закреплены на фиксаторах).

**В** – Более легкое сопротивление (пружинный рычаг ближе всего к каретке или пружины закреплены на скобах).

<i>Легкое сопротивление</i>	<i>Среднее сопротивление</i>	<i>Сильное сопротивление</i>
В – Синяя	В – Синяя, Красная	В – 3 Красных
А – Синяя	А – Синяя, Красная	А – 3 Красных
В – Красная	В – Синяя, Зеленая	В – 2 Красных, Зеленая
А – Красная	А – Синяя, Зеленая	А – 2 Красных, Синяя
В – Зеленая	В – 2 Красных	А – 3 Красных, Синяя
А – Зеленая	А – 2 Красных	В – 3 Красных, Зеленая
	В – Красная, Зеленая	А – 3 Красных, Зеленая
	В – 2 Красных, Синяя	В – 3 Красных, Синяя
	А – 2 Красных, Синяя	

### **Ремни и петли.**

Ремни регулируются в зависимости специфики упражнений, а так же в зависимости от габаритов пользователя. Многие студии предпочитают ремни с двойными петлями, это позволяет пользователю получить ремни сразу 2х вариантов длины без дополнительных регулировок. В данной инструкции применяются следующие варианты регулировки ремней:

**Обычные петли:** Сопротивление петель или ручек обеспечивает упор на подставки для плеч. При использовании тросов с двумя петлями пользователь должен держаться за длинные петли. Данные петли чаще всего применяются для большинства упражнений.

**Короткие петли:** Сопротивление петель или ручек обеспечивает упор на серебряные штифты. При использовании ремней с двумя петлями пользователь должен держаться за короткие петли. Используются для гребли или упражнений для рук.

**Очень короткие петли:** Петли или ручки примерно на 15 см короче уровня подголовника. Используются при выполнении упражнений для рук в положении стоя на коленях лицом к ремням, таких как, например, раскрытие грудной клетки, короткие растяжки и т.д.

**Длинные петли:** Петли или ручки длиннее упоров для плеч на длину одной петли. Используются для растягивания позвоночника, или во время упражнений, когда ноги упираются в петли для пользователей с более тугими сухожилиями.

### **Подъемники**

Подъемники на Студийном Реформере можно регулировать, если ослабить черную ручку, которая находится за подъемником, а сам блок плавно подвинуть вверх или вниз. Передвигая блок на подъемнике, вы сможете менять угол натяжения ремня для различных упражнений. Использование конкретной высоты подъемника зависит от предпочтений инструктора. Для выполнения таких упражнений как круговые движения ног, когда ступни вставлены в ремни, амплитуда движений пользователя будет гораздо больше, если подъемник будет размещен выше. В более традиционных случаях подъемник располагается довольно низко, напоминая, таким образом, традиционный Реформер.

### **Чистка и дезинфекция обшивки**

Вы можете продлить срок службы обшивки вашего Реформера, если вы будете содержать ее в чистоте, удалять грязь, масло и пот. После каждого использования обшивку следует протирать раствором из воды и мыла. Затем её следует протереть чистой водой и высушить с помощью сухой ткани.

Обивка Voltaflex® покрыта специальным защитным слоем PreFixx, который обеспечивает антибактериальную защиту. Если вы хотите дополнительно продезинфицировать обшивку, вы можете использовать любой спрей или раствор для дезинфекции, например Pine Sol® или Lysol®. Смесь воды и масла чайного дерева также может использоваться для чистки и дезинфекции обшивки. Так как дезинфицирующие средства оставляют осадок при многократном использовании, мы рекомендуем протирать продезинфицированные участки чистой водой с помощью губки или мягкой ткани.

# Как собирать Studio Reformer®

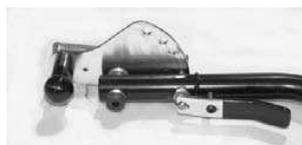
## Прикрепляем опору для ног.

Это может сделать один человек, но легче и безопаснее, если еще один человек будет помогать при установке.

Потяните за круглые черные ручки по бокам серебряных подвесных пластин и плавно вставьте их в С-пазы, которые находятся по обеим сторонам корпуса Реформера.

Отпустите ручки, чтобы закрепить подставку. Они могут быть установлены в любом положении вдоль всего реформера.

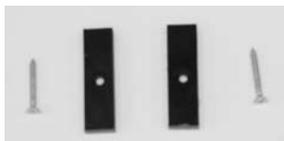
С помощью шурупов из комплекта поставьте черные ограничители в конце пазов.



Подвесная пластина с круглой ручкой



Педали, вставленные в С-пазы



Черные ограничители



Установленные черные ограничители

## Установка каретки

Переверните каретку и удалите пыль с колес и т.д. Очистите рельсы внутри корпуса. Аккуратно вставьте каретку в корпус так, чтобы подголовник находился с противоположной стороны от упора для ног.

## Установка пружин в нижнюю часть каретки

Закрепите опору с помощью крепежей, закрепленных под кареткой.

Зацепите пружины за крепежи. Свободный конец пружины должен быть направлен вниз.

Сами пружины должны располагаться на плоской подставке между колесами.



Пружины, закрепленные под кареткой



Пружины на подставке под кареткой

## Установка пружинного рычага

Если конфигурация вашего Реформера является стандартной, то пружинный рычаг будет находиться в специально предназначенной для этого коробке, как и все остальные металлические детали. Установите их в «устройства», которые находятся под рычагом для ног так, чтобы крючки были направлены вверх.

Цветные наконечники пружин должны быть видны на концах пружин, которые выступают за пределы каретки.



Установленный пружинный рычаг

## Установка подъемника

Снимите упаковочную бумагу с регулируемых подъемников. У вас должно быть четыре черных шурупа и шестиугольный ключ, которые вы найдете в упаковке с остальными металлическими деталями.

Установите блоки подъемника за пределами корпуса рядом с подголовником. Длинные прорези следует закрепить наверху так, чтобы закругленные концы были снаружи.



Подъемник, закрепленный на корпусе.

Вставьте шурупы в отверстия блока, но не затягивайте. Это поможет обеспечить достаточное пространство для маневра, чтобы отрегулировать положения шурупов. Когда оба шурупа будут установлены на свои места, их следует затянуть шестиугольным ключом.

## Установка роликов на подъемники

В наборе металлических деталей вы найдете два подъемных ролика с большими черными ручками. Открутите и снимите черные ручки. Снимите одну из самых больших шайб с болта на подъемном блоке и вставьте болт в удлиненное отверстие на подъемнике. Поставьте шайбу на место с обратной стороны подъемника, а так же установите черную ручку. Прделайте то же самое со вторым подъемником, проверьте, чтобы оба подъемных ролика были обращены к каретке.



Установленный подъемный ролик

Вы можете поднять или опустить подъемные ролики, если ослабите черную ручку и плавно переместите подъемный ролик вверх или вниз внутри прорези.

### Установка тросов, ремней

Для того чтобы установить тросы сначала вы должны задействовать хотя бы одну из пружин, чтобы стабилизировать каретку.

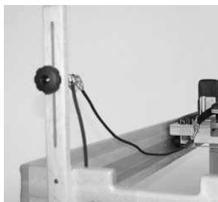
Достаньте тросы, закрепите концы ремней на D-кольцах с помощью хлопчатобумажных петель. Закрепите петли за стойки на выступах. Проденьте свободные концы веревок через подъемные блоки, которые установлены в верхней части корпуса. (Если вы заказали регулируемые подъемники, то вам следует установить их в первую очередь. Смотрите инструкции выше.) Затем верните свободные концы ремней к каретке и вставьте их в первый хромированный крепеж. Потяните за оба ремня до тех пор, пока не почувствуете, что давление равно сопротивлению ремней. Вы можете отрегулировать длину, если вытащите ремни из подъемных зажимов и пропустите их по бокам по направлению к подъемному блоку. Чтобы закрепить ремни, их нужно прижать зажимами.



Ремень пристегнутый к D-кольцу на петле



Петли, закрепленные за подъемник



Тросы, продетые через подъемный блок



Закрепленный ремень

### Установка опоры для ног

Вытащите две круглые ручки на подвесной панели и плавно переместите рычаг до конца Реформера. Ослабьте две черные ручки, которые находятся позади корпуса, под встроенной платформой для положения стоя. Вставьте край платформы в отверстие, которое находится внутри корпуса, так, чтобы обивка была лицом к каретке. Затяните две черные ручки на корпусе. Плавно переместите рычаг вперед до тех пор, пока он не защелкнется. Таким образом рычаг будет надежно контактировать с задней частью обитых опор, предназначенных для поддержки во время использования Реформера.



Рычаг, закрепленный в последнем отверстии



Край опоры в держателе



Опоры, поддерживающие рычаг

# Упражнения для Studio Reformer®

**Определение основных терминов, необходимых для организации занятий**

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

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

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

**Рычаг:** Правильное положение рычага во время выполнения упражнения\*.

**Подголовник:** Правильное положение подголовника во время выполнения упражнения\*.

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

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

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

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

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

\*Если применяются.

## Упражнения для ног, все уровни

**10 повторов** Пружины: 2-4 пружины Рычаг: Среднее или высокое положение Подголовник: Наверху

**Фокус**

Дыхание – выдох/вдох, или вдох/выдох

Нейтральный позвоночник

Таз стабилизирован

Правильное положение бедер, ног и лодыжек

Укрепление бедер, ног и лодыжек

Кровообращение

Изоляция – снимите излишнее напряжение в верхней части тела и в области бедер

**Меры предосторожности**

Особая чувствительность к сгибанию лодыжек, коленей, бедер, сокращению позвоночника

**Исходная позиция**

Спина на каретке, ноги на ширине бедер упираются на рычаг

**Пятки**

Пятки на рычаге, немного надавите, а затем вернитесь в исходное положение

**Пальцы ног**

Подъем свода стопы на рычаге, пятки слегка приподняты, немного надавите, а затем вернитесь в исходное положение

**Захват**

Подъем свода стопы располагается вокруг рычага, немного надавите, а затем вернитесь в исходное положение

**Пилатес V**

Подъем свода стопы на рычаге, развернут, низкий подъем на полупальцы, пятки вместе, немного надавите, а затем вернитесь в исходное положение

**Изгиб/Подъем на полупальцы**

Подъем свода стопы на рычаге, ноги прямые, параллельно друг другу, согнуть стопу в голеностопном суставе вперед, назад, снова вперед, согнуть колени, немного надавить и вернуться в исходное положение.

**2-ая позиция**

Пятки на краю рычага, немного вывернуты, надавить и вернуться в исходное положение

**Бег на месте**

Подъем свода стопы на педали, тыльный изгиб стопы, согнуть одно колено, поменять ноги 20-50 раз.



Пятки



Пальцы ног



Захват



Пилатес V



## Колесница, Уровень 1

10 повторов Пружины: 1-2 Рычаг: Не используется Петли: Короткие

### Фокус

Дыхание – выдыхать на спуске/вдыхать на подъеме или вдыхать на спуске/выдыхать на подъеме

Гибкость спины

Сила мышц живота

Плечи опущены

Шея вытянута

Незначительное сгибание в тазобедренных суставах

### Меры предосторожности

Травмы позвоночника, травмы шеи, травмы тазобедренных суставов. Следует быть осторожным при остеопорозе.

### Необходимые условия

Комфортно себя чувствовать при сгибании позвоночника

### Исходная позиция

Сидя лицом к ремням, голени согнуты, петли в руках, руки прямые, локти расслаблены.

### Стандартное упражнение

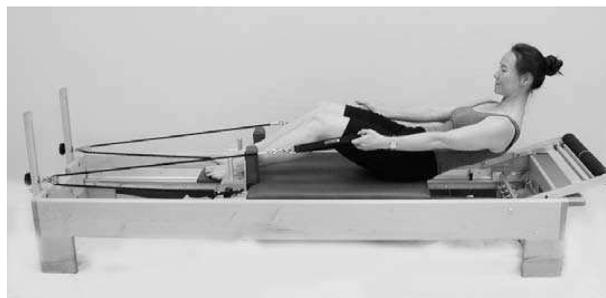
Держите петли в руках, руки прямые, опуститесь, согните спину и оставайтесь в приподнятом положении, поднимитесь вверх, сохраняя небольшой изгиб спины

### Варианты с наклонами

Отведите колени в одну сторону, а туловище в другую, опуститесь вниз, поменяйте положение и поднимитесь

### Варианты для рук

Опуститесь вниз, упор на поясницу, 3 раза повторите сгибание бицепсов или подъем дельтовидной мышцы, поднимитесь



## Сотня, все уровни

10 повторов Пружины: 1-3 Рычаг: не используется Петли: Обычные Подголовник: наверху

### Фокус

Дыхание на счет – вдох на пять, выдох на пять

Таз стабилизирован – зафиксирован или в нейтральном положении

Втянуть мышцы живота

Сила мышц живота

Плечи опущены

Шея вытянута

### Меры предосторожности

Травмы спины, травмы шеи, травмы тазобедренных суставов, остеопороз

### Необходимые условия

Выполнение сотни на мате

### Исходное положение

Спина на каретке, колени согнуты под углом 90 градусов, руки в петлях, вывернуты вверх

### Уровень 1

Колени согнуты под углом 90 градусов, руки вытянуть по бокам, поднять голову и верхнюю часть тела с каретки, пульс должен регулировать дыхание, 5 ударов вдох, 5 ударов выдох, либо наоборот

### Уровень 2

Поднять ноги к потолку, руки вытянуть по бокам, поднять голову и верхнюю часть тела с каретки, пульс регулирует дыхание

### Уровень 3

Руки вытянуть по бокам, поднять голову и верхнюю часть тела с каретки, прямые ноги поднять к потолку, поясница остается на каретке, пульс регулирует дыхание



## Координация, Уровень 2

6 повторов Пружины: 1-2 Рычаг: не используется Петли: Обычные Подголовник: Наверху

### Фокус

Дыхание – вдох при начале, выдох при вытягивании, вдох раскрыть/закрыть, выдох при возвращении в исходное положение  
Таз стабилизирован – зафиксирован или в нейтральном положении  
Втянуть мышцы живота  
Сила мышц живота  
Укрепление приводящей мышцы  
Плечи вниз  
Шею вытянуть

### Меры предосторожности

Травмы спины, травмы шеи, травмы тазобедренных суставов, будьте аккуратны при остеопарозе

### Необходимые условия

Выполнение сотни на мате или на Реформере

### Исходное положение

Спина на каретке, колени согнуты под углом 90 градусов, руки в петлях, локти согнуты под углом 90 градусов, предплечье на каретке

### Стандартное упражнение

Руки вытянуты по бокам, поднять голову и верхнюю часть тела с каретки до положения Сотня, развести и свести ноги, сначала согнуть колени, затем опустить голову и вернуть руки в исходное положение



## Обратные скручивания, Уровень 4

10 повторов Пружины: 1-2 Рычаг: не используется Петли: обычные

### Фокус

Дыхание – вдох, когда прижимаете колени к груди, выдох - когда опускаете  
Сила мышц живота  
Укрепление подвздошно-поясничных мышц  
Координация подвздошно-поясничных мышц и мышц живота  
Позвоночник зафиксирован  
Плечи опущены  
Шея вытянута

### Меры предосторожности

Травмы спины, травмы шеи, травмы тазобедренных суставов, остеопароз

### Необходимые условия

Подъемы на мате, сильные мышцы живота, возможность фиксировать положение позвоночника

### Исходное положение

Лежа на спине, лицом к ремням, позвоночник зафиксирован, колени согнуты под углом 90 градусов, петли вокруг колен, руки поддерживают голову, локти широко расставлены

### Стандартное упражнение

Позвоночник должен быть зафиксирован, втянуть мышцы живота, колени, согнутые на 90 градусов, поднять и одновременно согнуть туловище, подняв голову с подголовника, вернуть ноги в исходное положение, позвоночник должен оставаться без движения

### Варианты с наклонами

Поверните тело направо, левой рукой дотянитесь до правого колена, колени подтяните к груди в то время, когда будете дотягиваться рукой до колена (Повторить 4-8 раз в одну сторону, затем поменять руки).



## Тренировка брюшных мышц стоя на коленях, Уровни 1-2

10 повторов Пружины: 0-2 Рычаг: не используется Петли: не используются

### Фокус

Дыхание – вдох, когда подтягиваете колени, выдох - когда возвращаетесь в исходное положение

Таз стабилизирован

Сила мышц живота

Неподвижные лопатки

### Меры предосторожности

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

### Необходимые условия

На мате стоять на коленях, опираясь на руки, выполнять упражнение «беременная кошка» для мышц живота

### Исходное положение

Встать на четвереньки, руки должны опираться о края корпуса

### Стандартное упражнение (прямая спина)

Встать на колени лицом к ремням, колени упираются в подставки для плеч, спина в нейтральном положении, параллельно земле, тянуть каретку, сгибая бедра

### Варианты - С наклонами 1

Поставьте руки на один край корпуса так, чтобы туловище изогнулось, делайте повороты и старайтесь выполнять движения так, чтобы колени были согнуты под прямым углом, подтягивайте ноги, увеличивая амплитуду движения туловища

### Варианты – С задействованием одной ноги 1

Снимите одну ногу с каретки и поставьте ее на другую, под колено, плечи должны быть развернуты, подтягивайте одну ногу и старайтесь сохранять нейтральное положение спины



Исходное положение, лицом к ремням



Прямая спина



С наклонами



С задействованием одной ноги

## Ступни в ремнях, Уровень 1

10 повторов Пружины: 2 пружины Рычаг: любое положение Петли: обычные

### Фокус

Дыхание – вдох при подъеме, выдох при возвращении в исходное положение и наоборот

Спина на мате или нейтральна

Втянуть мышцы живота

Сила мышц живота

Таз стабилизирован

Укрепление подколенных сухожилий, отводящей мышцы и ягодичных мышц

Гибкость подколенных сухожилий и отводящей мышцы

Правильное положение ног и бедер

Амплитуда движений бедра

### Меры предосторожности

Травмы тазобедренных суставов, ограниченная гибкость подколенных сухожилий, травмы спины, слабые мышцы живота

### Необходимые условия

Достаточная гибкость подколенных сухожилий, способность стабилизировать спину, Сотня

### Исходное положение

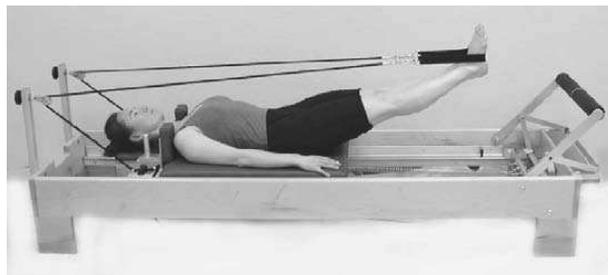
Спина на каретке, петли на сводах стоп

### Опускание ног

Бедра в стабильном положении, начинать движение с внутренней стороны бедер одновременно, опускать и поднимать ноги. Варианты: Ноги параллельно, выворачивать ноги наружу и внутрь по «Волшебному кругу», или представить, что между ногами зажат мяч.

### Ножницы

Бедра в стабильном положении, начинать движение с внутренней стороны бедер одновременно, развести ноги в стороны и вернуться в исходное положение. Варианты: держать ноги поднятыми над бедрами, опускать ноги по направлению к рычагу во время движения каретки (пятки вместе, пальцы врозь).



## Реформер бокс (вдоль каретки) – Упражнения для рук, Уровень 1

4-8 повторов Пружины: 1-2 пружины Бокс: Длинный Петли: Обычные Рычаг: в низком положении или не используется

### Фокус

Дыхание – вдох, когда тянете, выдох - когда отпускаете

Бедра лежат на мате

Втянуть мышцы живота

Укрепление трицепсов, широчайших мышц спины, нижних и верхних мышц спины

Голова на уровне туловища

Правильное положение лопаток

Ноги и тело на одном уровне



### Меры предосторожности

Травмы плеч, локтей и запястий, некоторые проблемы со спиной

### Необходимые условия

Способность лежать лицом вниз

Тянуть за ремни (Уровни 1 и 2)

### Исходное положение

Лежать лицом вниз на длинном боксе, грудь за пределами ящика, рычаг опущен, лицом к ремням, взяться за ремни



Тянуть ремни

### Руки опущены

Тянуть ремни к бедрам по краям каретки



### Руки по бокам

Тянуть ремни к бедрам, руки вытянуты в стороны

### Поднять верхнюю часть спины

Тянуть ремни по краям каретки и поднимать верхнюю часть спины

### Трицепс

Тянуть ремни к бедрам вдоль края каретки, локти на месте, сгибать и разгибать локти

Тянуть ремни с поднятием верхней части спины

## Кобра (Уровень 2)

### Исходное положение:

Лежать лицом вниз на боксе, руки опираются на рычаг, который находится в низкой или средней позиции

### Упражнение:

Выпрямить руки и надавить на каретку, чтобы она отодвинулась в обратном направлении. Опереться на рычаг, чтобы поднять спину, каретка движется навстречу, опустить туловище на бокс одновременно с обратным движением каретки, согнуть локти, чтобы вернуться в исходное положение.



Кобра

## Реформер бокс (вдоль каретки) – Лебедь, Уровень 4

4 повтора Пружины: 2 Бокс: Длинный Ремни для ступней Рычаг: не используется

### Фокус

Дыхание – переменное  
Поднятие туловища с помощью брюшных мышц  
Укрепление растяжки спины  
Укрепление ягодичных мышц и сухожилий  
Плечи опущены  
Шея вытянута

### Меры предосторожности

Некоторые проблемы со спиной, проблемы с коленями, мужчинам может понадобиться подушка

### Необходимые условия

Выполнение упражнения «Лебедь» на мате, упражнение «Нырющий лебедь», растягивание спины на лестнице

### Исходное положение

Лежать лицом вниз на боксе, бедра опираются на край бокса со стороны рычага, подъем свода стопы на корпусе каретки, ноги выпрямлены, ступни немного раскрыты, руки во второй позиции

### Вариант 1

Поднимите туловище и потяните спину, одновременно сгибая колени. Выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение.

### Вариант 2

Начните с того, что согните колени, выпрямите ноги и поднимите туловище с бокса, потянитесь, согните колени и опять потяните спину, выпрямите ноги и держите спину, вернитесь в исходное положение



## Реформер бокс (поперек каретки) – Брюшные мышцы, Все уровни

6 повторов Пружины: 4-5 Бокс: короткий Ремни: ремни для ступней Палка в руках

### Фокус

Вдох, когда опускаетесь/выдох, когда поднимаетесь или выдох, когда опускаетесь/вдох, когда поднимаетесь  
Укрепление брюшных мышц  
Втягивание мышц живота  
Укрепление спины  
Гибкость спины

### Меры предосторожности

Травмы спины, шеи и плеч, остеопороз

### Необходимые условия

Колесница на реформере

### Исходное положение

Сидя на Реформер боксе, лицом к рычагу, ноги вставить в ремни, колени слегка согнуты

### Стандартное упражнение

Опуститься вниз, выгибая спину, подняться

### Вариант с наклоном

Опуститься вниз, выгибая спину, повернуть туловище в одну и другую сторону, подняться



## Мышцы таза, Уровень 1

6 повторов Пружины: 2-3 Подголовник: опущен

### Фокус

Дыхание – выдох при подъеме, вдох, при возврате в исходное положение, выдох при движении каретки внутрь, вдох при опускании туловища

Укрепление ягодичных мышц и сухожилий

Втягивание брюшных мышц

Стабильность таза

Подвижность позвоночника

### Меры предосторожности

Проблемы со спиной, ограничение гибкости коленных суставов, ограничения движений в области шейных позвонков при перекачивании

### Необходимые условия

Выполнение упражнений для мышц таза на мате

### Исходное положение

Лежа на спине, подъем свода стопы или пятки на рычаге, ноги параллельно или пятки вместе, пальцы врозь, производить вращающие движения бедер наружу

### Стандартное упражнение

Плавно поднимите таз с каретки, оттолкнитесь от педалей, бедра должны находиться на одном уровне, вернуть каретку в исходное положение, опуститесь вниз.

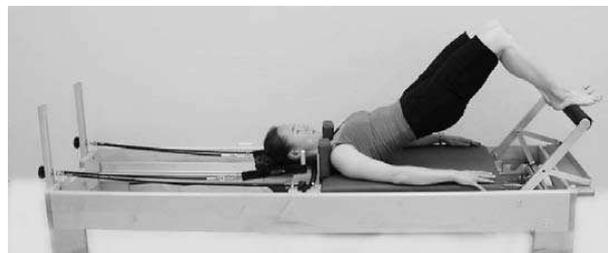
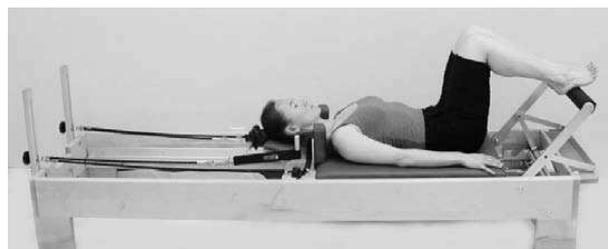
### Положения ног

Ноги параллельно, пятки под тазом

Ноги параллельно, внутренняя часть бедер вместе

Ноги в положении Пилатес V, пятки вместе

Пятки врозь, бедра развернуты наружу



## Упражнения для рук, Уровни 1-2

4-10 повторов Пружины: 1-2 Бокс: длинный, короткий или не использовать Петли: очень короткие, короткие или обычные

### Фокус

Дыхание – вдох, когда тяните, выдох, когда отпускаете

Укрепление бицепсов, трицепсов, грудной и дельтовидной мышц

Стабилизация лопаток

Стабилизация туловища

Положение сидя

### Меры предосторожности

Проблемы с запястьями, предплечьями и плечами, проблемы со спиной, которые ограничивают возможность сидеть

### Необходимые условия

Отсутствуют

Варианты положения сидя для всех упражнений

Положение сидя на каретке, ноги скрещены, ноги выпрямлены, или сидя на коленях

### Упражнения в положении лицом к ремням

#### Бицепсы

Взяться обеими руками за очень короткие петли, согнуть локти и подтянуть ремни к плечам

#### Трицепсы/Задняя дельтовидная мышца

Петли в руках, руки выпрямлены, потянуть ремни назад до уровня бедер, руки направить назад

#### Подавать поднос

Положение сидя, лицом к рычагу, взять в руки обычные петли, согнуть локти, вытянуть руки вперед, выпрямить руки, развести руки в стороны, ладони вверх, вернуться в исходное положение

#### Обнимать дерево

Положение сидя, лицом к рычагу, взять в руки обычные петли, руки вытянуты в стороны, локти расслаблены, соединить кончики пальцев



Бицепсы

Подавать поднос



Трицепсы

Обнимать дерево

## Положение стоя, Уровни 1-3

8 повторов Пружины: 0-1 Стоя на платформе

### Фокус

Дыхание – выдох, когда откатывается каретка, вдох, когда возвращается в исходное положение

Укрепление приводящих мышц

Втягивание брюшных мышц

Правильное положение стоя

Баланс

### Меры предосторожности

Проблемы с балансом

### Необходимые условия

Отсутствуют

### Исходное положение

Положение стоя, одна нога на корпусе или на платформе, другая нога на каретке; лицом к той стороне комнаты, которая находится параллельно реформеру. Поставьте одну ногу на корпус, а вторую ногу на каретку. Используйте корпус, когда работаете параллельно, используйте платформу для внешних поворотов.

### Стандартное упражнение

Расставьте ноги и потяните их, сомкните ноги

Лицом к реформеру

Выпрямите ноги, поставьте их параллельно, разведите ноги

Согните ноги, поставьте их параллельно, разведите ноги.



### **Важно:**

Данная инструкция предназначена для специалистов в области медицины и фитнеса, или для тех людей, у которых есть опыт использования данного оборудования. Если у вас возникнут вопросы по поводу того, подходит ли то или иное движение для данного тренажера, то вам следует обратиться к лицензированному медицинскому работнику.

**Внимание:** Держатели Half Trap можно устанавливать только на Реформеры с ремнями и подъемниками. Если на вашем Реформере отсутствуют ремни и подъемники, вы не сможете установить держатель.

### **Введение**

Полутрапедия (Half Trapeze) создана специально для того, чтобы включить все функциональные возможности стола-трапедии в меньшем формате и по более низкой цене. Ее можно заказать в качестве дополнительной опции к новому оборудованию или для модификации имеющихся деревянных Реформеров, в комплект которых входит набор для установки полутрапедии. Полутрапедия - это идеальное дополнение к Реформеру в небольших студиях и клиниках, где могут потребоваться ее преимущества. **Настоящая инструкция дает краткое описание основных характеристик и упражнений для Студийного Реформера и Полутрапедии.**

Balanced Body является ведущим поставщиком оборудования, образовательных программ и информации по Пилатесу. Студийный Реформер Balanced Body – наиболее продаваемый Реформер в мире, а Реформер Аллегро задает стандарты Пилатеса в оздоровительных центрах и фитнес-клубах по всему миру.

### **Основные характеристики Полутрапедии Balanced Body**

Полутрапедия состоит из металлической рамы, которая закрепляется в изголовье Реформера. Крепежи дают возможность установить пружины. Петли, ручки или деревянные перекладины можно присоединить к пружинам, что в свою очередь даст возможность разнообразить упражнения на данном тренажере. У Полутрапедии есть еще и вращающаяся перекладина, как и на столе-трапедии.

### **Преобразование Реформера в Полутрапедию**

Снимите подставки для плеч, вытащив стержни из-под подставок, положите их на пол.

Снимите подъемники с втулок и положите их на пол.

Снимите пружины с каретки реформера и плавно переместите ее по направлению к полутрапедии до тех пор, пока подголовник не переместится в отверстие в задней части рамы.

К полутрапедии прилагаются 2 мата. У одного из матов с одной стороны есть откидные края. С тыльной стороны второго мата вы заметите черные ножки в противоположных углах сверху и снизу. Положите откидные края первого мата так, чтобы они были направлены на полутрапедию реформера, а второй мат положите так, чтобы дальние ножки были ближе к рычагу реформера. Обратите внимание на приложенную диаграмму, которая перечисляет различные части полутрапедии.

### **Крепления для пружин**

В полутрапедии есть 35 креплений для пружин, которые позволяют разнообразить упражнения и дают бесконечное количество вариаций. На каждой вертикали есть 9 крепежей спереди, и 6 крепежей сзади для того, чтобы пользователь мог выполнять упражнения с любой стороны.

Два крепежа прикреплены к корпусу реформера для низкого положения, два крепления расположены по бокам крестовины полутрапедии, один находится в середине крестовины. Обычные крепежи для пружин перечислены ниже, а так же далее, в части, где описываются упражнения.

Для того, чтобы отрегулировать сопротивление пружин для того или иного пользователя, следует выбрать крепежи, которые находятся дальше всего от пользователя, чтобы увеличить сопротивление, или самые ближние, чтобы уменьшить сопротивление.

**Нижние:** Пружины крепятся за болты, которые находятся внизу корпуса реформера.

**Средние:** Пружины крепятся за 5-ый болт снизу.

**Высокие:** Пружины крепятся за верхние болты с двух сторон крестовины, которая находится в верхней части Полутрапедии.

### **Пружины Полутрапедии**

К полутрапедии прилагаются 5 комплектов пружин, а именно:

#### **3 комплекта – Короткие пружины**

Желтые – слабое сопротивление

Синие – среднее сопротивление

Красные – сильное сопротивление

#### **2 комплекта – Длинные пружины**

Желтые – слабое сопротивление Фиолетовые – среднее сопротивление

### **Вращающаяся перекладина**

У вращающейся перекладины есть три возможных центра вращения на раме полутрапедии. Очень важно, чтобы ось вращения находилась достаточно высоко, чтобы перекладина не задевала голову пользователя,

когда он лежит под трапедией. Если у клиента очень большая голова, грудной кифоз или большой нос, то перекладина может задеть их во время упражнений. Для того чтобы отрегулировать вращающуюся перекладину, следует нажать черную кнопку на стержне, чтобы его вытащить. Вытащите стержни из вертикалей, переставьте перекладину в соответствующие отверстия и вставьте стержни обратно. Всегда следует переставлять вращающуюся перекладину на безопасную высоту, если до этого ее снимали.

### **Безопасность**

**Очень важно, чтобы использование вращающейся перекладины проходило под присмотром инструктора.** Ни в коем случае нельзя устанавливать вращающую перекладину слишком низко, чтобы она не ударила клиента, который лежит под ней. Всегда используйте предохранительный ремень, когда выталкиваете перекладину снизу. Предохранительный ремень следует отрегулировать так, чтобы угол вращающейся перекладины, если смотреть со стороны, не был меньше 4-х или 8-ми часов (угол 120 или 240 градусов), и чтобы перекладина не ударила клиента, если его ноги соскользнут с нее.

### **Чистка и дезинфекция обивки**

Вы можете продлить срок службы обивки вашего реформера, если вы будете содержать ее в чистоте, удалять грязь, масло и пот. После каждого использования обивку следует протирать раствором из воды и мыла. Затем ее следует протереть чистой водой и высушить с помощью сухой ткани.

Обивка Voltaflex® покрыта специальным защитным слоем PreFixx, который обеспечивает антибактериальную защиту. Если вы хотите дополнительно продезинфицировать обивку, вы можете использовать любой спрей или раствор для дезинфекции, например Pine Sol® или Lysol®. Смесь воды и масла чайного дерева тоже может использоваться для чистки и дезинфекции обивки. Так как дезинфицирующие средства оставляют осадок при многократном использовании, мы рекомендуем протирать продезинфицированные участки чистой водой с помощью губки или мягкой ткани.

# КАК УСТАНОВИТЬ ПОЛУТРАПЕЦИЮ

## Для новых реформеров, в комплект которых входит полутрапеция Half Trap

### ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

Настоящая инструкция включает в себя список деталей. Пожалуйста, сверьтесь с данным списком и убедитесь, что у вас есть все детали, необходимые для установки. Если не хватает некоторых деталей, пожалуйста, свяжитесь со службой по работе с клиентами по телефону 1-800-PILATES (1-800-745-2837).

### НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

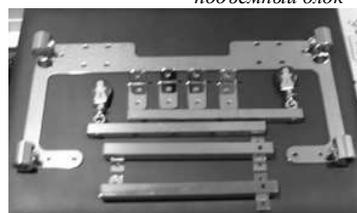
- Торцовый ключ на 5/32" (в комплекте)
- Торцовый ключ на 3/16" (в комплекте)
- Молоток (не включен)
- Гаечные ключи на 7/16" и 1/2" (не включены)

### ДЕТАЛИ ДЛЯ СБОРКИ ПОЛУТРАПЕЦИИ

Для сборки данной установки понадобится большое количество деталей. Пожалуйста, посмотрите на рисунок, чтобы ознакомиться с основной рамой, L-кронштейнами, подъемниками и ресиверами подъемников.

L-кронштейн

Подъемник и  
подъемный блок



Кронштейн

Ресиверы подъемников

Рисунок 1 – Кронштейн, подъемники и ресиверы



### ДЕТАЛИ ДЛЯ БАШНИ ПОЛУТРАПЕЦИИ

- Кронштейн Полутрапеции (1) (722-001)
- Боковые кронштейны в форме L (622-001)
- Ресиверы для выдвигаемых подъемников (2) (REF0048 левый, REF0049 правый) (REF0050)
- Подъемники с установленными подъемными блоками (2)
- Фиксаторы для подъемников (2) (GEN9402)
- Черные пластмассовые стропы для стержней подъемников (2) (GEN9037)
- 1/4" – 20 x 2" болт с шестигранной полукруглой головкой (6) (GEN9227)
- 1/4" – 20 x 3" крепежные болты (4) (GEN9232)
- 1/4" плоские шайбы (26) (GEN9204)
- Маленькая (1/4" – 20) стопорная гайка с нейлоновой вставкой (12) (GEN9008)
- 5/16" – 18 x 1 – 3/4" болты с квадратным подголовком (4) (210-512)
- Большая (5/16" – 18) стопорная гайка с нейлоновой вставкой (4) (GEN9013)
- Завершающая шайба-заглушка № 10 (8) (GEN9239)

- Вертикальные трубы 1/2", из которых состоит рама трапеции с установленными крепежными болтами (2) (TRP0012)
- Горизонтальные трубы, из которых состоит трапеция и угловые соединения (1) (TRP0016) (TRP0005)
- Вращающаяся перекладина (1) (TRP0047)
- Фиксатор защелки Т-образной ручки (2) (GEN9406)
- Красная пружина (2) (SPR9001)
- Желтая пружина (2) (SPR9002)
- Синяя пружина (2) (SPR9004)
- Перекладина (1) (TRP0028)
- Желтая длинная пружина (2) (SPR9006)
- Фиолетовая длинная пружина (2) (SPR9461)
- Пара одиночных хлопчатобумажных петель (1) (101-005)
- Предохранительный ремень для башни трапеции (1) (SS6071)
- Карабин для предохранительного ремня (1) (GEN9149)
- Амортизирующий трос (1) (900-100)
- Манжеты для бедер (1) (101-020)
- Манжеты для лодыжек (1) (101-001)
- Ремень для живота (1) (210-034)

### Шаг 1 – Установка внешнего кронштейна на реформер

1. Снимите стопорные гайки с нейлоновой вставкой и шайбы.
2. Поставьте кронштейн Half Trar на внешнюю сторону реформера. Борта кронштейна должны совпадать с отверстиями, которые используются для того, чтобы закрепить ресиверы подъемников, как это показано на Рисунке 2.
3. Убедитесь в том, что кронштейн отцентрован.
4. Вставьте серебряные рым-болты через шайбу-заглушку №10 и 1/4" шайбу в указанные отверстия на кронштейне.
5. Вставьте рым-болт через отверстие и закрепите, как это показано на Рисунке 3.

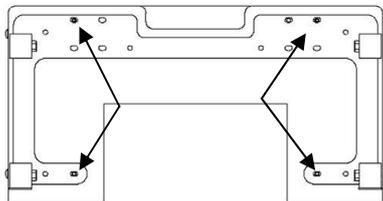


Рисунок 2 – Выровняйте держатели с 4 отверстиями, которые находятся на подъемниках. Вставьте крепежные болты, шайбы-заглушки и плоские шайбы в верхние и нижние фланцы, как это показано на рисунке.

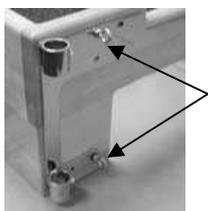


Рисунок 3 – Правильно расположите болты, шайбы-заглушки №10 и 1/4" шайбы.

### Шаг 2 – Установка ресиверов подъемников, строп и стержней

1. Установите один ресивер внутри корпуса, соедините верхний и нижний наружные фланцы с выступающими концами болтов (смотрите Рисунок 4). (ВНИМАНИЕ: на ресиверах есть пометки «право» и «лево»)

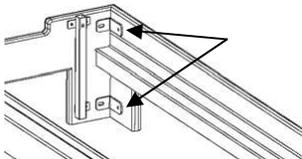


Рисунок 4 – Сопоставьте внешние фланцы с выступающими концами болтов.

2. Используйте гаечный ключ, чтобы закрепить верхние и нижние болты с помощью 1/4" плоских шайб-заглушек в отверстиях Реформера
3. С наружной стороны корпуса вставьте 2" болты с шестигранной полукруглой головкой с 1/4 " шайбой в отверстие на Реформере
4. После того, как болты установлены на корпус Реформера, на выступающие концы болтов следует поставить 1/4" шайбы.
5. Переустановить ресиверы. Не затягивать.



Теперь прикрепите черную стропу и стержень подъемника на верхнем внутреннем фланце.

Стержень подъемника используется для закрепления новых подъемников на ресиверах. Петля закрепляется болтом.

### Для установки:

1. Проденьте черную пластмассовую стропу через выступающий конец болта до верхнего внутреннего фланца, затем закрепите маленькую стопорную гайку с нейлоновой вставкой при помощи 7/16" втулки, как это показано на Рисунке 7.



Рисунок 7 – Строма закрепляется за болтом с помощью маленькой стопорной гайки с нейлоновой вставкой.

2. Закрепите болты ресивера с помощью 1/4" шайб и стопорных гаек с нейлоновой вставкой. Используйте гаечный ключ на 7/16".

3. Повторите процедуру для каждого ресивера.

### Шаг 3 – Установка угловых кронштейнов

Найдите четыре небольших L-образных кронштейна, которые следует установить снизу и сверху в изголовье Реформера. Данные кронштейны обеспечивают дополнительную поддержку трапеции.

### Для установки:

1. С наружной части изголовья корпуса в отверстия следует вставить 2" болты с шестигранной полукруглой головкой и 1/4" шайбы, как это показано на Рисунке 8.

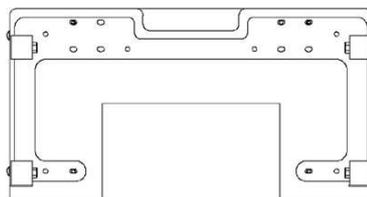


Рисунок 8 – Вставьте болты с шестигранной полукруглой головкой и шайбы в указанные отверстия.

2. Установите угловые кронштейны с короткими фланцами внутри изголовья корпуса, а с длинными фланцами – с внутренней стороны Реформера. См. рисунок 9

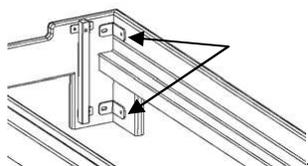


Рисунок 9 - Правильное размещение угловых кронштейнов. Длинные фланцы находятся с боковой стороны Реформера.

3. Закрепите боковые кронштейны с помощью 1/4" шайбы и стопорной гайки с нейлоновой вставкой.

4. С внешней стороны корпуса вставьте болты с квадратным подголовком и 1/4" шайбу в просверленное отверстие (См. рисунок 10). Аккуратно, но плотно забейте болт в отверстие молотком.

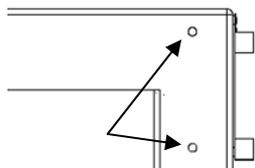


Рисунок 10 - Внешняя часть Реформера. Вставьте болты с квадратным подголовком здесь. Аккуратно, но плотно забейте болт молотком до тех пор, пока головка болта не сравняется с поверхностью Реформера.

5. Закрепите болты с внутренней стороны с помощью 1/4" шайбы и большой стопорной гайки с нейлоновой вставкой.

6. Прделайте то же самое для противоположного угла изголовья.

#### Шаг 4 – Вставка вертикальных труб Трапедии

1. Ослабьте зажимные винты на круглых ресиверах труб с внешней стороны кронштейна (Смотрите Рисунок 11).

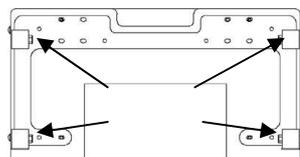


Рисунок 11 – Ослабьте зажимные винты здесь.

2. Нижние вертикальные (более длинные) трубы Трапедии вставить в ресиверы. Убедитесь, что петля верхнего крепления на каждой вертикальной трубе направлена на Реформер, а углубленные отверстия для вращающейся перекладины (ВП) по бокам труб направлены внутрь и находятся напротив друг друга.

3. Не затягивайте зажимные винты.



Рисунок 12 – Крепежные болты на вертикальных трубах трапедии должны быть направлены на Реформер. Горизонтальная труба устанавливается позже.

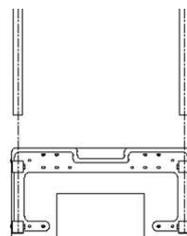
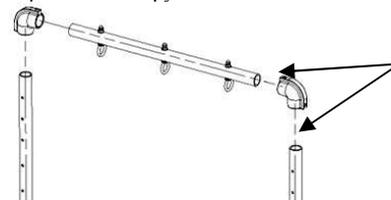


Рисунок 13 – Нижняя вертикальная труба в ресивере.

#### Шаг 5 – Вставка горизонтальных труб Трапедии

1. Ослабьте зажимные винты на угловых соединителях горизонтальных труб Трапедии. Установите горизонтальные трубы на верхних концах вертикальных труб.



Положение зажимных винтов на ресивере.

Рисунок 14 - Правильное положение горизонтального столба, горизонтальных ресиверов и вертикальных столбов.

2. Не затягивайте зажимные винты.

#### Шаг 6 – Установка вращающейся перекладины

1. Выверните вращающуюся перекладину (ВП) с углубленными отверстиями с внутренней стороны вертикальных труб Трапедии.

2. Нажмите кнопку на Т-образных стержнях и вставьте ее с внешней стороны вертикальной трубы в отверстия ВП (Смотрите Рисунок 15).

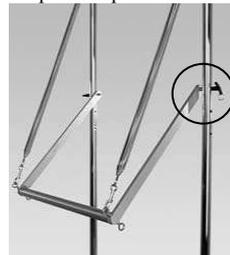


Рисунок 15 – Правильное положение вращающейся перекладины. Т-образный стержень проходит через трубу, затем вставляется в углубленное отверстие с боковой стороны трубы, затем в отверстие во вращающейся перекладине.

3. Отожмите кнопки Т-образного стержня.

4. Теперь закрепите все зажимные винты на трубах трапедии, включая ресиверы кронштейна и угловые кронштейны.

5. Полутрапедия должна выглядеть так, как это показано на Рисунке 16 .

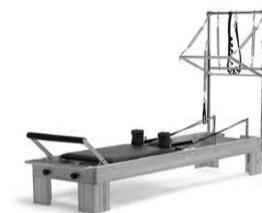


Рисунок 16

### Варианты: Установка двойных матов

1. Снимите ремни с подъемников.
2. Снимите подъемники с ресиверов и поверните каждый подъемник на 90 градусов так, чтобы ремень был направлен на подголовник каретки. Установите подъемники обратно на ресиверы.
3. Отсоедините все пружины пружинного рычага и передвиньте каретку в направлении изголовья корпуса.
4. Сверните рычаг внутрь корпуса Реформера (Смотрите Рисунок 17).
5. Снимите подставки для плеч с каретки (Смотрите Рисунок 18). Если подставки для плеч нельзя отделить от каретки, то ее следует перевернуть. Смотрите приложение.
6. Привинтите четыре «ножки» мата в боковые отверстия с обратной стороны матов (Смотрите Рисунок 19).
7. Закрепите мат краями в изголовье Реформера так, чтобы откидные края были направлены в сторону Трапеции. Края специально созданы для того, чтобы защитить корпус Реформера, когда используется вращающаяся перекладина с нижними пружинами.
8. На другом мате следует прикрутить две ножки в углубленные отверстия. Две другие ножки нужно прикрутить в углубления по бокам.
9. Положите второй мат на подножия Реформера. Убедитесь, что установленный мат не закрывает платформу для упражнений в положении стоя.



Рисунок 17 – Педаль на рельсах внутри корпуса Реформера.



Рисунок 18 – Снятые подставки для плеч.



Рисунок 19 – Прикрутите все четыре «ножки» к углам мата, с обратной стороны.

### ПРИЛОЖЕНИЕ - Переворот каретки

(следует проделывать только в том случае, если подставки для плеч не отделяются)

**ВНИМАНИЕ:** Для того, чтобы защитить обивку от загрязнения, очистите рельсы Реформера от грязи перед началом установки.

1. Снимите пружины с пружинного рычага.
2. Каретка должна быть установлена у подножия корпуса реформера. Возьмитесь за нижний конец каретки, у подножия.
3. Поднимите нижний конец каретки вверх, поверните его и аккуратно опустите каретку лицом вниз, положите на корпус. Перевернутая каретка должна лежать так, чтобы пружины были направлены в сторону изголовья.

